



# Οργάνωση προπονήσεων με το σκάφος σχολής ανοιχτής Θαλάσσης

Εκπαιδευτής Θανάσης Πινιάρης



# Διαδικασία εκπαίδευσης στη θάλασσα

- Ενημέρωση-Εισαγωγή του αντικειμένου διδασκαλίας (Briefing)
- Κυρίως Δραστηριότητα-Εξάσκηση στη θάλασσα (The task)
- Απολογισμός δραστηριότητας-Ανατροφοδότηση (Debriefing)



# Σκοπός αρχικής ενημέρωσης

- Ενημέρωση των μαθητών για τα αντικείμενα εκπαίδευσης
- Κατανόηση στόχων του μαθήματος
- Επίλυση αποριών πριν την εξάσκηση στη θάλασσα



## Ενημέρωση-Εισαγωγή του αντικειμένου διδασκαλίας

- Θα πρέπει να είστε σε θέση να εξηγήσετε λεπτομερώς ότι απαιτείται για το αντικείμενο που σκοπεύετε να εφαρμόσουν στην πράξη οι ασκούμενοι
- Αν μόνο το μισό πλήρωμα σας ακούει, ηρεμίστε την κατάσταση και συγκεντρώστε τους στο πιλοτήριο
- Αν επιδεικνύετε κάτι, επιστήστε τους τη προσοχή στο τμήμα του σκάφους που είναι σημαντικό εκείνη τη στιγμή
- Έχετε θέση προς τους μαθητές ώστε όλοι να μπορούν να σας δουν



# Εισαγωγικό μάθημα - γνωριμία με το σκάφος

- Η εξοικείωση με το σκάφος γίνεται εν όρμη μαθαίνοντας την ονοματολογία, ξενάγηση στα μέρη του και τους κανόνες ασφαλείας.
- Στο σημείο αυτό γνωριζόμαστε με τους μαθητές και αντιλαμβανόμαστε τυχόν ιδιαιτερότητες του καθενός
- Ακολουθεί το σήκωμα των πανιών με την πρώτη έξοδο από την θέση μας και μοιράζονται οι θέσεις του πληρώματος
- Γίνεται κατανοητός ο καταμερισμός των θέσεων και ότι όλοι θα πρέπει να περάσουν από κάθε μία στην διάρκεια των μαθημάτων



## Κυρίως Δραστηριότητα-Εξάσκηση στη Θάλασσα

- Θα πρέπει να δίνετε την ευκαιρία στους μαθητές που κάνουν πρακτική στη πλοήγηση, στο χειρισμό του σκάφους ή σε άλλες δεξιότητες επί του σκάφους να νιώθουν υπεύθυνοι για τη δραστηριότητα αυτή.
- Δε θα πρέπει να τους διακόπτετε συνέχεια, εάν τους έχετε διδάξει σωστά δε θα είναι απαραίτητο.
- Αν τα πράγματα πηγαίνουν λάθος, μια ήρεμη λέξη θα επιτρέψει στο μαθητή να διορθώσει το λάθος.



# Πρόγραμμα προπονήσεων

- Κάθε προπόνηση διαρκεί περίπου 6 ώρες
- Περιλαμβάνεται μία διήμερη εκδρομή για εξοικείωση της διαβίωσης στο σκάφος
- Μία από της προπονήσεις αφιερώνεται στην νυχτερινή πλεύση
- Γνωριμία με τα κοντινά λιμάνια που προσφέρουν καταφύγιο και μεζέ
- Είναι απαραίτητη η ελαστικότητα του προγράμματος για να προσαρμόζεται με τις καιρικές συνθήκες και την διάθεση του πληρώματος



# Διαχωρισμός αντικειμένου προπονήσεων

1. Ονοματολογία, μέρη του σκάφους, σωστικά, μηχανολογικά, κανόνες ασφαλείας
2. Πανιά γνωριμία - διαχείριση (βίρα - μάλια κτλ)
3. Κόμποι, μπαλόνια, βιντζιρέλα, νετάρισμα, ντουκιάρισμα.
4. Κινήσεις με την μηχανή: εκκίνηση, χειριστήρια, πρόσω - ανάποδα κτλ
5. Μόνιμο αγκυροβόλιο (ρεμέτζο) απόπλου - κατάπλου
6. Ιστιοπλοΐα: ταξίδεμα - μανούβρες, ιστιοφορία - κλίση σκάφους (μουδάρισμα)
7. Προσέγγιση μώλου, βυθόμετρο, αγκυροβολία, πρυμοδέτηση





# Διαχωρισμός αντικειμένου προπονήσεων

8. Πλαγιοδέτηση, συνδυασμός αγκυροβολίας πλαγιοδέτησης
9. Άνθρωπος στη θάλασσα, προτεραιότητες σκαφών, καταστάσεις κινδύνου, life raft
10. Ναυτιλία, πορεία στο χάρτη, διοπτρεύσεις, αναγνώριση φαναριών και συντμήσεων του χάρτη
11. Ναυσιπλοΐα την νύχτα, φώτα σκάφους, φάροι κτλ
12. Γνώσεις τοπικών αγκυροβολιών, ναυτικών καταφυγίων, λιμανάκια
13. Σημάδια μετεωρολογίας, τοπικά φαινόμενα, άνεμος - παρατήρηση
14. Συντήρηση πανιών, τακτοποίηση - καθαρισμός σκάφους
15. Λιμενικά έγγραφα: συμπλήρωση διαδικασία



## Κυρίως Δραστηριότητα Προπόνηση στη Θάλασσα

- Ποτέ μη παραγκωνίζετε τους μαθητές για να δείξετε τις ικανότητές σας, σημαντικό είναι να τις δείξουν αυτοί.
- Δε θα πρέπει φυσικά να αφήσετε το σκάφος να βρεθεί σε κίνδυνο, αλλά να επέμβετε τη κατάλληλη στιγμή.
- Επιτρέποντας κάποια λάθη είναι ένας χρήσιμος τρόπος για να κάνετε επισημάνσεις.



## Απολογισμός δραστηριότητας- Ανατροφοδότηση μαθητών

- Είναι μια από τις σημαντικότερες ικανότητες ενός προπονητή ιστιοπλοΐας.
- Όταν γίνεται επιτυχημένα, είναι θετική, ενημερωτική και χρήσιμη ενώ όταν γίνεται αποτυχημένα είναι καταστροφική και αποθαρρυντική.
- Οι μαθητές θα πρέπει να είναι σαφείς σχετικά με το τι συνέβη, τα πλεονεκτήματα και τις αδυναμίες τους και να τροφοδοτούνται με ενθουσιασμό για να προσπαθήσουν ξανά και να βελτιωθούν. Δε θα πρέπει να χάσουν την αυτοεκτίμηση τους και τα κίνητρά τους.



## Απολογισμός δραστηριότητας- Ανατροφοδότηση μαθητών

- Ο απολογισμός θα πρέπει να γίνεται όσο το δυνατόν γρηγορότερα μετά από μια δραστηριότητα και όχι την επόμενη μέρα.
- Μπορεί να γίνει τη στιγμή που εξελίσσεται μια δραστηριότητα ή σε άλλες περιπτώσεις να περιμένετε μέχρι να φτάσετε στο λιμάνι.
- Αν χρειαστεί ξεκινήστε την επόμενη συνεδρία με τον απολογισμό της προηγούμενης



## Απολογισμός δραστηριότητας- Ανατροφοδότηση μαθητών

- Θα πρέπει να παρακολουθείτε ταυτόχρονα κάθε δραστηριότητα πολύ προσεχτικά.
- Για το λόγο αυτό το καλύτερο είναι να μη πάρετε πολύ ενεργό ρόλο στην πλοήγηση του σκάφους.
- Συχνά ένα πρόβλημα αναπτύσσεται αρκετά νωρίτερα απ'ότι γίνεται αντιληπτό από τον εκπαιδευτή. Εάν είναι απαραίτητο κρατήστε σημειώσεις, αλλά να είστε διακριτικοί.



## Απολογισμός δραστηριότητας- Ανατροφοδότηση μαθητών

- Εάν έχετε χρόνο σταματήστε το σκάφος. Πάρτε τον εν λόγω μαθητή από το τιμόνι και καθίστε στο πιλοτήριο ή γύρω από το τραπέζι.
- Ένας καλός τρόπος απολογισμού είναι να ζητήσεις από τον μαθητή να σου πει τι συνέβη ή πως θα αντιδρούσε την επόμενη φορά.
- Συνήθως αντιδρούν λέγοντας τι πήγε λάθος και του δίνεις τη δυνατότητα να θυμηθεί τι έκανε σωστά και πώς να βελτιωθεί.



# Σχεδιασμός του μαθήματος

Διερεύνηση καιρικών συνθηκών και σχεδιασμός πορείας σκάφους ανάλογα των καιρικών συνθηκών

- Προετοιμασία για την πρακτική εξάσκηση
- Εντοπισμός λαθών μαθητών



# Το πρώτο μάθημα

- Έρευνα της περιοχής
- Εξοικείωση με το σκάφος πριν έρθουν οι μαθητές
- Λίστα με τα σημαντικά σημεία του κάθε μαθήματος





# Λάθη μαθητών

- Κάθε ιστιοπλόος έχει κάνει λάθη εκτίμησης.
- Αυτό που έχει σημασία είναι ότι μπορείτε να εντοπίσετε το σφάλμα νωρίς και να διατηρήσετε τον έλεγχο του σκάφους, ενώ θα προσπαθήσετε να λύσετε το πρόβλημα.



## Σχολή προχωρημένων

- Απευθύνεται στους πτυχιούχους σχολής αρχαρίων
- Δεν παρέχει κάποιο πτυχίο παρά μόνο βεβαίωση παρακολούθησης
- Στόχος των μαθητών συνήθως είναι η απόκτηση γνώσεων και η εξοικοίωση με τις κινήσεις αποσκοπώντας στην απόκτηση σκάφους ή στον επαγγελματικό προσανατολισμό.
- Οι περισσότεροι έχουν ήδη κάποιες εμπειρίες και αναζητούν απαντήσεις και προπόνηση στις ήδη υπάρχουσες ανάγκες.
- Δίνεται μεγαλύτερη σημασία στην πρακτική εξάσκηση παρά στη θεωρία



## Περιεχόμενο προπόνησης σχολής προχωρημένων

1. Πριμοδετήσεις και κάθε είδους μανούβρες στο λιμάνι
2. Διαχείριση σκάφους: καθημερινές εργασίες, συντηρήσεις, επισκευές, μηχανολογικά, απρόοπτες καταστάσεις
3. Ρύθμιση πανιών σε σχέση με ένταση και κατάσταση θάλασσας
4. Μπαλόνη βίρα - μάλινα τριμάρισμα
5. Γνωριμία με τους κοντινούς προορισμούς, τι προσφέρουν, ιδιαιτερότητες, προστασία από καιρούς κτλ



# Περιεχόμενο προπόνησης σχολής προχωρημένων

- Εκμάθηση της διαδικασίας προσαρμογής νέων μελών του πληρώματος
- Κατανόηση της ευθύνης του καπετάνιου, παραγγέλματα
- Βασικές εργασίες στη μηχανή του σκάφους (εξαερώσεις, παράκαμψη ηλεκτρικού συστήματος εκκίνησης και σβησίματος, φίλτρα καθαρισμοί - αντικατάσταση, αντλίες φίλτρα καθαρισμοί - εξαερώσεις, τουαλέτες δυστηχώς κτλ)
- Αγκυροβολία σε βράχο (τρόποι και διαδικασία)
- Μετεωρολογικές προβλέψεις
- Προβλέψεις βάση παρατήρησης
- Επιλογές πλεύσης σε σχέση με νησιά και στεριές



# Περιεχόμενο αγωνιστικής σχολής

- Εξειδίκευση στις θέσεις του πληρώματος
- Εισαγωγή στο συνεχές και λεπτομερές τριμάρισμα
- Εκμάθηση του φορμάτ των αγώνων
- Κινήσεις σε αγωνιστικούς ρυθμούς, αλλαγές πανιών
- Συμμετοχή σε τοπικούς αγώνες
- Εμπλοκή μαθητών στην προετοιμασία του σκάφους
- Κανονισμοί (αρχική προσέγγιση)



# Περιεχόμενο αγωνιστικής σχολής

- Βασική τακτική εκκίνησης και αγώνων
- Στρατηγική ανοιχτής θαλάσσης
- Γνωριμία με την ποικιλία των πανιών και την χρήση τους ανάλογα με τις συνθήκες
- Οργάνωση του αγωνιστικού πλάνου των φιλικών σκαφών και ανάθεση θέσεων σε αυτά σε συνεργασία με τους κυβερνήτες
- Εξασφάλιση της συνεχής ενασχόλησης με κάθε μορφή ιστιοπλοϊκών αγώνων και εκδηλώσεων