



ΙΣΤΙΟΠΛΟΪΑ



Η ιστιοπλοΐα είναι τόσο παλιά όσο και ο άνθρωπος. Τα πρώτα πλεούμενα ήταν **μονόξυλα**, κατασκευάζονταν δηλαδή από έναν κορμό δένδρου και χρησιμοποιούνταν για τη μεταφορά ενός ή λίγων ανθρώπων σε κοντινές αποστάσεις.

Περίπου 2.500 χρόνια π.Χ. οι **Κρήτες** κυριαρχούσαν στη Μεσόγειο με πλοία που έμοιαζαν κάπως έτσι.



Πολύ αργότερα **Έλληνες** και **Φοίνικες** κατασκεύαζαν μεγάλες **φορτηγίδες** με τετράγωνο πανί, που ήταν χρήσιμο όμως μόνο όταν ο αέρας φυσούσε πρίμα.



Όταν ο αέρας δεν βοηθούσε, οι δούλοι-κωπηλάτες
ήταν η κινητήρια δύναμη του πλεούμενου.





Αυτά τα φτηνά εργατικά χέρια της εποχής ήταν ο λόγος που το πανί δεν εξελίχθηκε πολύ στα χρόνια της ελληνικής (δείτε την **τριήρη**) και της ρωμαϊκής αυτοκρατορίας.

Οι **Αιγύπτιοι** ήταν αυτοί που εξέλιξαν το τετράγωνο πανί σε τρίγωνο.
Δείτε τις **Φελούκες** στο Νείλο.





Οι **Ρωμαίοι** εκτίμησαν τη δυνατότητα του τρίγωνου πανιού να κινείται και κόντρα στον άνεμο και μέχρι το τέλος του 1^{ου} αιώνα μ.Χ. το διέδωσαν τόσο πολύ, που τα σκάφη με αυτά τα πανιά ονομάστηκαν **Λατίνια**.

Και άλλοι θαλασσινοί λαοί, όπως οι **Βίκινγκς** εξέλιξαν σταδιακά την ιστιοπλοΐα. Όσπου τον 15^ο αιώνα, με κάτι σαν καρίνα πια, επινόηση των Ολλανδών, καταργούνται οριστικά τα κουπιά και αρχίζουν τα μεγάλα ταξίδια στους ωκεανούς.



Οι ισπανικές και πορτογαλικές караβέλες όμως ήταν βραδυκίνητες και πολύ δύσκολες στο χειρισμό με τα τεράστια πανιά τους. Τα ταξίδια διαρκούσαν πολύ, τα εμπορεύματα χαλούσαν και οι πειρατείες ήταν τεράστιο πρόβλημα. Έπρεπε να βρεθεί λύση.



Έτσι στα καρνάγια της Ισπανίας και της Πορτογαλίας ναυπηγήθηκαν πλοία πιο μικρά, με ελαφρύτερο σκαρί και περισσότερα πανιά, όπως οι σκούνες, οι φρεγάτες και οι κορβέτες.

ΣΚΟΥΝΑ



ΦΡΕΓΑΤΑ



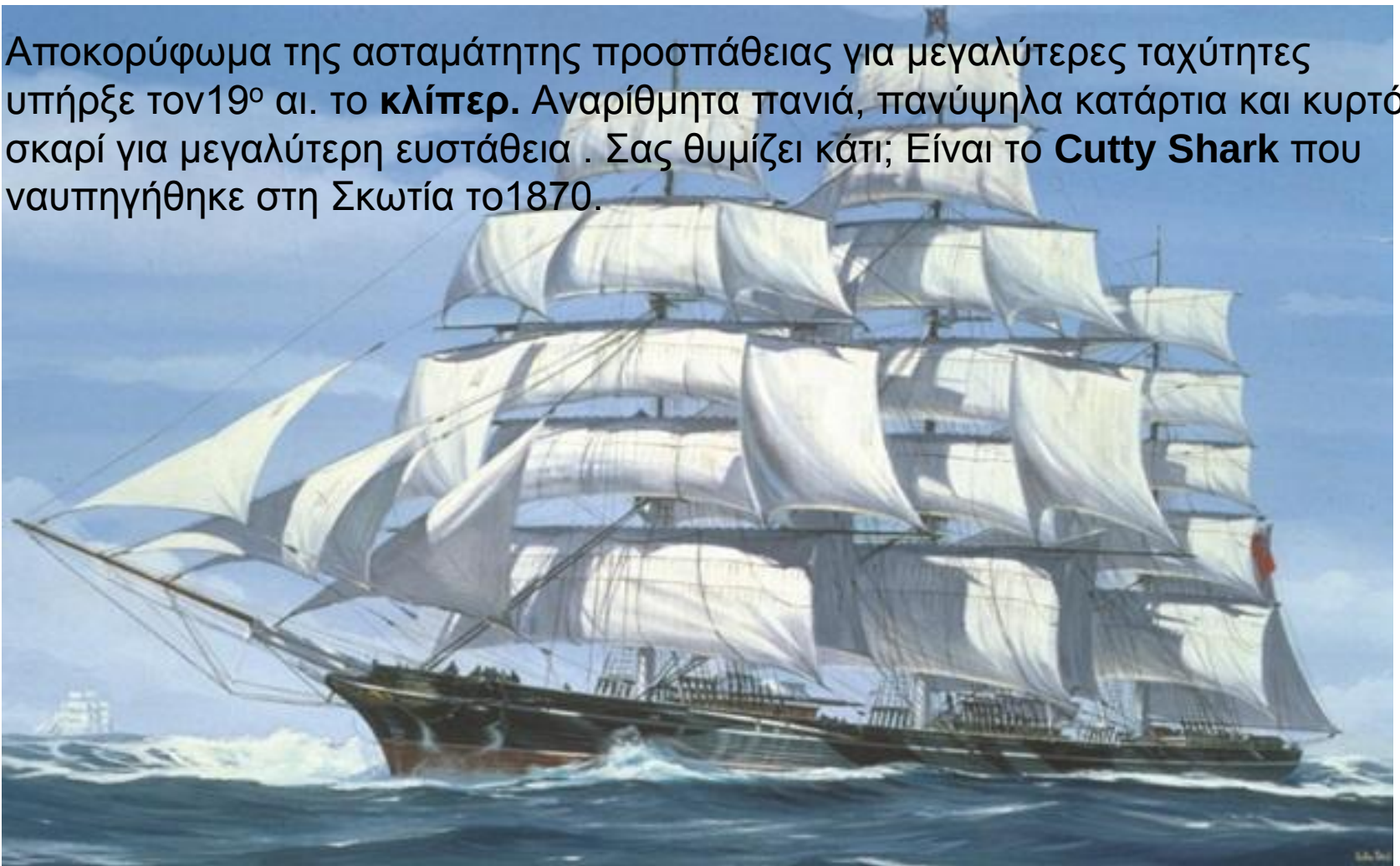
KOPBETA



Πλοία που ήταν εξοπλισμένα με πυξίδες, δρομόμετρα και εξάντες.



Αποκορύφωμα της ασταμάτητης προσπάθειας για μεγαλύτερες ταχύτητες υπήρξε τον 19^ο αι. το **κλίπερ**. Αναρίθμητα πανιά, πανύψηλα κατάρτια και κυρτό σκαρί για μεγαλύτερη ευστάθεια . Σας θυμίζει κάτι; Είναι το **Cutty Shark** που ναυπηγήθηκε στη Σκωτία το 1870.



Και φτάνουμε πια σήμερα στα σύγχρονα ιστιοπλοϊκά ανοικτής θαλάσσης.



Ας παρακολουθήσουμε ένα video με την προπόνηση ενός ιστιοπλόου.



Αγωνιστικά Σκάφη

Optimist

για τους αρχάριους αθλητές



Laser

με πλήρωμα 1,2 ή 3 αθλητές



Καταμαράν

Με δύο και τρία σκαριά αντίστοιχα. Τα ταχύτερα και πλέον ευσταθή ιστιοπλοϊκά .



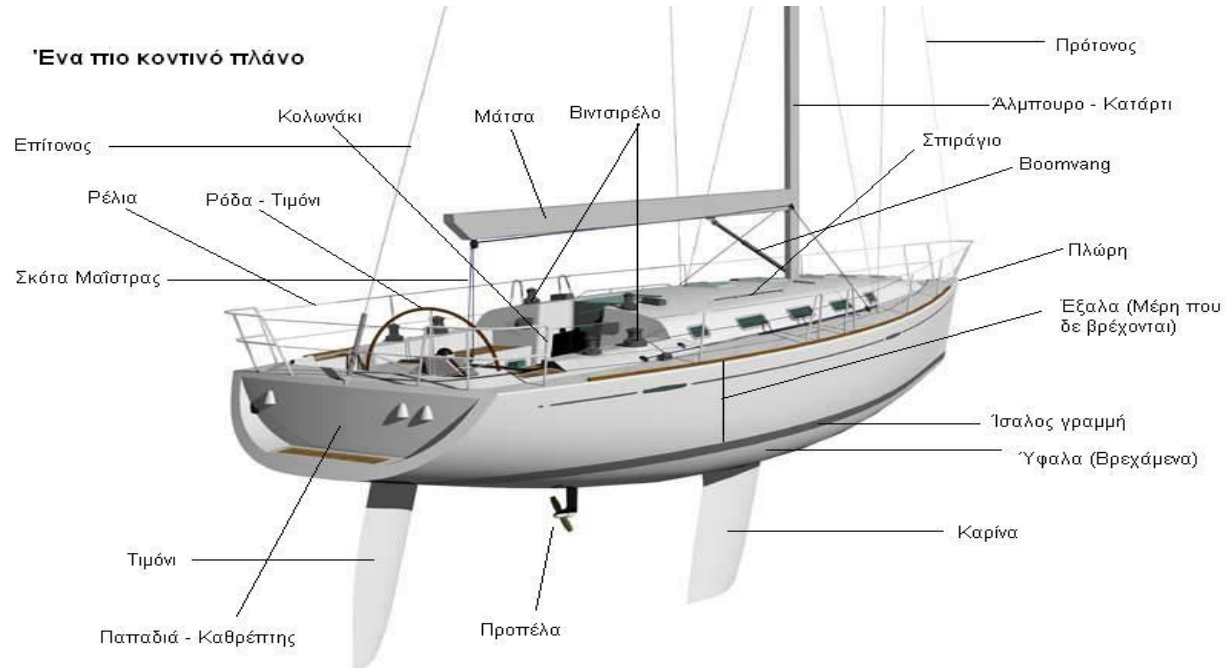
ΜΕΡΗ ΤΟΥ ΣΚΑΦΟΥΣ

Σκαρί, γάστρα ή κουφάρι είναι ο κύριος όγκος του σκάφους.

Πλώρη είναι το εμπρός μέρος και **πρύμνη** το πίσω.

Ο **ιστός ή κατάρτι** ή **άλμπουρο** συγκρατεί το πανί.

Μάτσα είναι το οριζόντιο άλμπουρο, που κινείται συνεχώς.



Ύφαλα είναι τα μέρη του σκάφους τα βυθισμένα στο νερό.

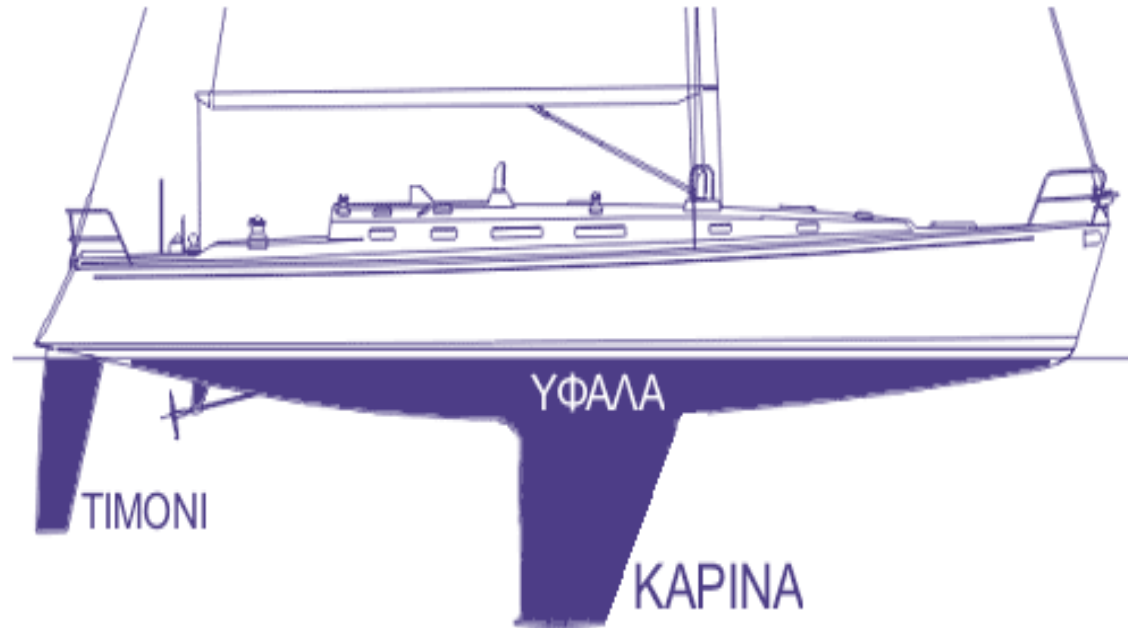
Έξαλα είναι αυτά που δεν βρέχονται από τη θάλασσα.

Ίσαλος γραμμή είναι η νοητή γραμμή που χωρίζει τα ύφαλα από τα έξαλα.

Η **καρίνα** επιτρέπει την πλεύση και κόντρα στον καιρό.

Το τιμόνι το ελέγχουμε με τη **λαγουδέρα**.

Το κατάστρωμα λέγεται και **κουβέρτα**.



ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΙΣΤΙΟΠΛΟΪΑΣ

Η επαφή με τη θάλασσα μαθαίνει στα παιδιά να **σέβονται το περιβάλλον**.

Το αρμάτωμα του σκάφους, είναι διαδικασία απολύτως συγκεκριμένη. Αν δεν γίνει σωστά, το πρόβλημα θα πρέπει να διορθωθεί στη διάρκεια της προπόνησης. Οι μικροί αθλητές μαθαίνουν από νωρίς να **οργανώνονται**.

Η προπόνηση τους μαθαίνει ότι, για να κατακτήσουν τους στόχους τους, θα πρέπει να επιμείνουν, να κουρασθούν και να **έχουν εμπιστοσύνη στις δυνάμεις τους**.

Αποκτούν χαρούμενη διάθεση, **αισιοδοξία**. Τα προβλήματα που πρέπει να λύσουν άμεσα και αποτελεσματικά μέσα στο νερό, κάνουν όλα τα άλλα να φαίνονται μικρά και ασήμαντα.

Καθώς τα χρόνια περνούν μπορεί να βρεθούν δύο ή και περισσότεροι σε ένα σκάφος.

Με αυτό τον τρόπο εξελίσσουν και τη **δεξιότητα της συνεργασίας**.

Ας θαυμάσουμε μαζί το αγωνιστικό πνεύμα, τον άψογο συντονισμό, τη χαρά και τη σιγουριά τους στην επόμενη διαφάνεια.



Formula 18 Worlds 2015 – Kiel/Germany © Jasper van Staveren

Σε ότι αφορά την υγεία το σώμα ωφελείται στο σύνολό του. Η **καρδιά** και τα **πνευμόνια** δουλεύουν σε ιδανικές συνθήκες και το **μυϊκό σύστημα** δυναμώνει.

Οι τετρακέφαλοι (μηροί) και ο τραπεζοειδής (πλάτη) είναι οι μύες που γυμνάζονται πιο γρήγορα και πιο αποτελεσματικά, καθώς εκεί ασκείται η μεγαλύτερη πίεση. Ακολουθούν ο μείζων θωρακικός (στήθος) και τα χέρια, οι κοιλιακοί, οι γλουτοί, οι γαστροκνήμιοι (γάμπες) και οι πρόσθιοι κνημιαίοι.





Η αίσθηση της δροσιάς του θαλασσινού αέρα στο πρόσωπο και το σώμα και της αρμύρας στα χείλη δεν συγκρίνεται με τίποτε. Με τις κατάλληλες προσαρμογές στα σκάφη, μπορούν να την βιώσουν όλοι οι άνθρωποι.

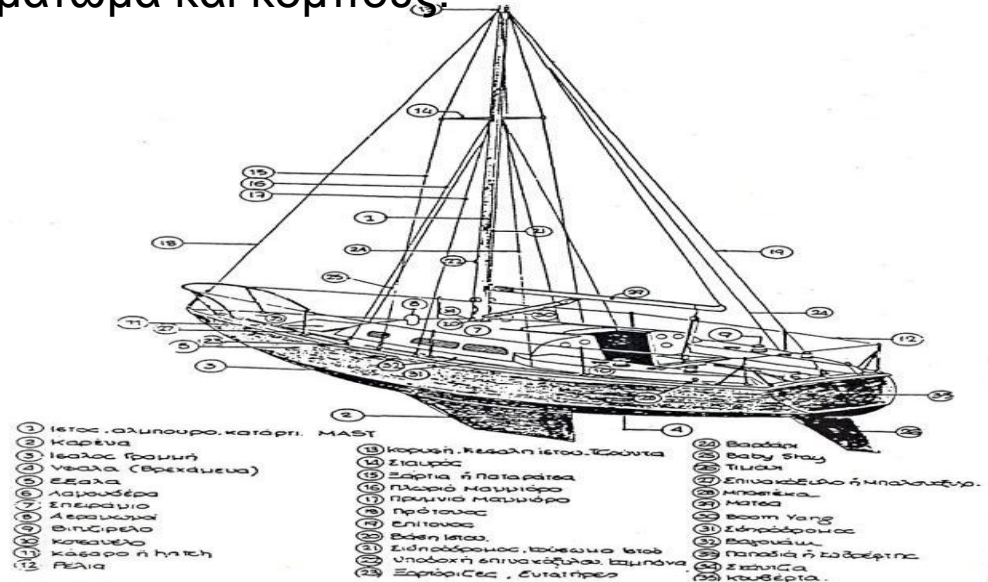


Πόσοι άραγε γνωρίζουμε ότι το νερό της θάλασσας δεν είναι απαραίτητο για να κάνει κάποιος ιστιοπλοΐα; Σε πολλές χώρες της βόρειας Ευρώπης γίνεται πάνω σε παγωμένες λίμνες. Εκεί αναπτύσσονται και οι μεγαλύτερες ταχύτητες.



Βασικά πράγματα που πρέπει να γνωρίζουμε για να ξεκινήσουμε ιστιοπλοΐα

Τα μέρη του σκάφους, τα εξαρτήματα, την ονομασία,
τη χρήση και τη φροντίδα τους, αρμάτωμα και κόμπους.



Χειρισμό στον απόπλου, τον κατάπλου, τακ, μπότζα, θέσεις σώματος, τοποθέτηση βάρους στο σκάφος, αναγνώριση της κατεύθυνσης του αέρα και πλεύσεις (όρτσα, πλαγιοδρομία, πρίμα).



Κανόνες ναυσιπλοΐας για αποφυγή συγκρούσεων, ανατροπή σκάφους και επαναφορά. Απολύτως απαραίτητες είναι και οι γνώσεις πρώτων βοηθειών.





Walter Cooper / ROLEX 2007

Είναι η ιστιοπλοΐα επικίνδυνη;

Η αγωνιστική, μάλλον όχι. Τα σημαντικότερα προβλήματα των μικρών αθλητών στις προπονήσεις είναι η **ηλίαση**, αν ξεχάσουν το καπέλο τους και η **ναυτία** ίσως, όταν έχει έντονο κυματισμό. Οι βουτιές που ακολουθούν συνήθως ατυχείς χειρισμούς, βλάπτουν μόνο τον εγωισμό τους...



Στους **αγώνες τριγώνου** τα μέτρα που λαμβάνονται διασφαλίζουν τους αθλητές. Ένα ξαφνικό μπουρίνι όμως, μπορεί να έχει σαν αποτέλεσμα σπασμένα κατάρτια ή τιμόνια, οπότε οι μικροτραυματισμοί είναι πιθανοί.



Εντελώς διαφορετικές καταστάσεις έχουν να αντιμετωπίσουν οι έμπειροι ιστιοπλόοι στις ανοικτές θάλασσες, είτε παίρνουν μέρος σε αγώνες είτε ταξιδεύουν μόνοι. Και στις δύο περιπτώσεις το ταξίδι μπορεί να διαρκέσει μήνες. Τι μπορεί να πάει στραβά; Πολλά.

- Μπορεί η κακοκαιρία να προκαλέσει βλάβες στον εξοπλισμό (κατάρτι, πανιά, τιμόνι) οπότε το σκάφος να μείνει ακυβέρνητο.
- Μπορεί, αν ο κυβερνήτης δεν έχει καλή γνώση των νερών, να προσαράξει στα ρηχά ή να κτυπήσει σε ύφαλο ή σε ναυάγιο.
- Μπορεί να ξεσπάσει πυρκαγιά στο μηχανοστάσιο ή την κουζίνα, που λειτουργεί με γκάζι.
- Μπορεί κάποιος από το πλήρωμα να τραυματιστεί ή να αρρωστήσει.
- Έχει συμβεί να συγκρουστεί ιστιοπλοϊκό με παγόβουνο.
- Έχει επίσης συμβεί φάλαйна να προκαλέσει ρήγμα στα ύφαλα σκάφους.
- Στα ανοικτά της Σομαλίας οι πειρατείες δεν εκπλήσσουν κανένα...

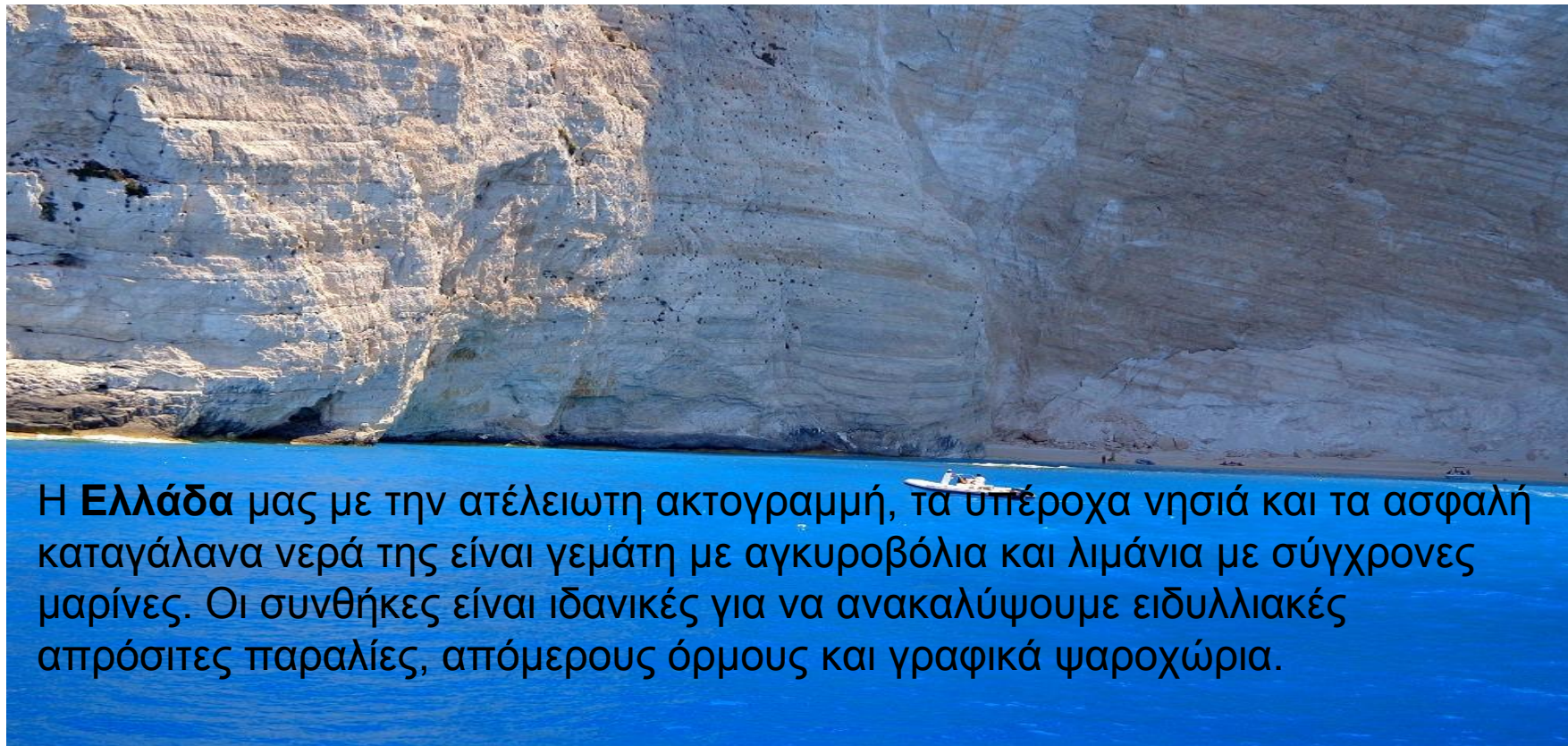


Τι κάνουμε λοιπόν για να ελαχιστοποιήσουμε τους κινδύνους;

Η οργάνωσή μας πριν τον απόπλου είναι πολύ σημαντική.

- Ενημερωνόμαστε για τον καιρό.
- Επιλέγουμε διαδρομή, χαράσσουμε την πορεία μας στον χάρτη και σημειώνουμε λιμάνια διαφυγής για την περίπτωση που ο καιρός χαλάσει.
- Ελέγχουμε με προσοχή όλον τον εξοπλισμό του σκάφους (πηδάλιο, πανιά, φώτα, άγκυρα) συν τον σωστικό εξοπλισμό (σωσίβια, πυροσβεστήρες, κουτί πρώτων βοηθειών, αντλία).
- Ελέγχουμε καύσιμα, λάδια και προμήθειες (νερό, τρόφιμα).
- Ανοίγουμε το VHF στο κανάλι 16, που είναι η συχνότητα για τις επείγουσες κλήσεις.

Τα ιστιοφόρα πλέουν παντού



Η Ελλάδα μας με την ατέλειωτη ακτογραμμή, τα υπέροχα νησιά και τα ασφαλή καταγάλανα νερά της είναι γεμάτη με αγκυροβόλια και λιμάνια με σύγχρονες μαρίνες. Οι συνθήκες είναι ιδανικές για να ανακαλύψουμε ειδυλλιακές απρόσιτες παραλίες, απόμερους όρμους και γραφικά ψαροχώρια.

Νότια Γαλλία

Εντυπωσιακό ορεινό φόντο, απαλό καλοκαιρινό αεράκι
και αφρώδες μπλέ της θάλασσας



Ιταλική Ριβιέρα
Παλιά λιμάνια, διάσπαρτα χωριουδάκια
και τirkουάζ νερά.



Κροατία

Δαλματικές ακτές με 1000 και πλέον νησάκια
Πλούσια υποθαλάσσια ζωή.



An aerial photograph of a small, irregularly shaped island in the Grenadines. The island is covered in green vegetation and has a thin strip of white sand beach along its perimeter. The surrounding water is a vibrant turquoise, indicating shallow depths with coral reefs and sandbars. Further out, the water transitions to a deep blue. In the background, other islands are visible, some with white sand beaches and others with more vegetation. The overall scene is a beautiful tropical landscape.

Γρεναδίνες

32 πανέμορφα νησάκια περιβάλλονται από λευκή άμμο και τα τροπικά νερά της Καραϊβικής



Σειχέλες
Πεντακάθαρα νερά και κοραλιογενείς ύφαλοι.

Καναδάς

Οι φάλαινες είναι μεγαλειώδη πλάσματα.

Δεν είναι αρκετό αυτό για να ταξιδέψει κανείς μέχρι εκεί;



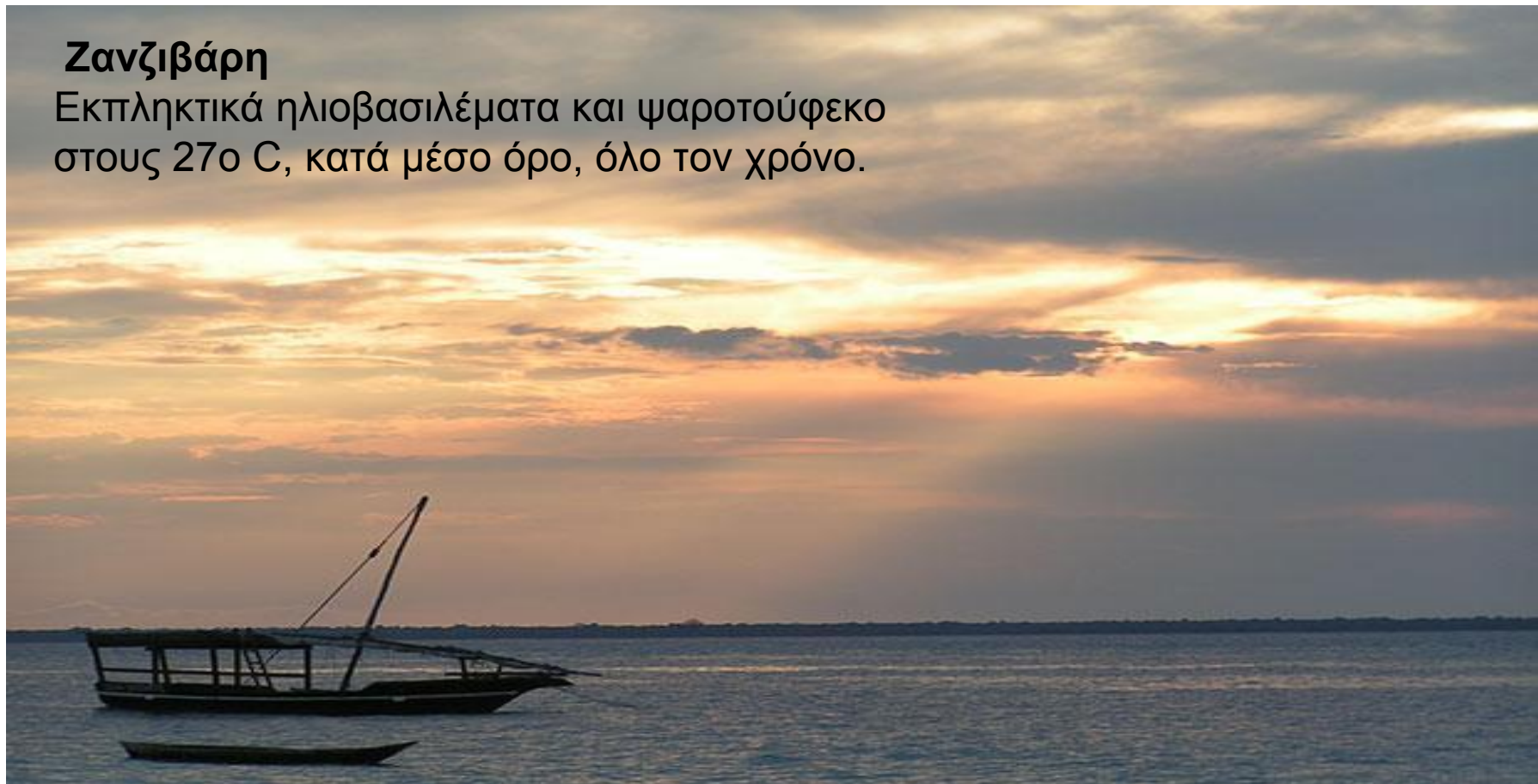


Θάλασσα Andaman, Ταϊλάνδη

Σπάνια θαλασσοπούλια και ρομαντικές παραλίες
στα 3500 νησάκια.

Ζανζιβάρη

Εκπληκτικά ηλιοβασιλέματα και ψαροτούφεκο
στους 27ο C, κατά μέσο όρο, όλο τον χρόνο.



Αυστραλία

Ίσως τα πιο καταπληκτικά νερά στον κόσμο.
Άφθονη θαλάσσια ζωή. Ευκαιρία για καταδύσεις.



Στα πλαίσια της εργασίας μας στις 10 Απριλίου 2016 επισκεφθήκαμε τον Ν.Ο. Καλαμακίου.

Ξεναγηθήκαμε στις εγκαταστάσεις από προπονητή του ομίλου.

Παρακολουθήσαμε το αρμάτωμα του σκάφους, το πέρασμά του από τη γλίστρα στο νερό και αφού φορέσαμε τα σωσίβιά μας, απολαύσαμε μια βόλτα με αγωνιστικό σκάφος τύπου laser. Η συμμετοχή μας στην πλοήγηση μας έδωσε ιδιαίτερη χαρά.



