

## **ΟΔΗΓΙΕΣ ΕΞΟΔΩΝ για ΚΥΒ Σχ. Α**

### **Α' ΕΞΟΔΟΣ 2ω**

ΠΡΩΤΗ ΕΠΑΦΗ ΜΕ ΤΗ ΛΕΜΒΟ

- ΣΥΝΤΟΜΗ ΕΠΑΝΑΛΗΨΗ ΟΝΟΜΑΤΟΛΟΓΙΑΣ ΛΕΜΒΟΥ ΚΑΙ ΕΦΟΔΙΩΝ
- ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΣ ΘΕΣΕΩΝ ΠΛΗΡΩΜΑΤΟΣ
- ΑΡΜΑΤΩΜΑ ΛΕΜΒΟΥ
- ΠΑΡΑΓΓΕΛΜΑΤΑ
- ΚΩΠΗΛΑΣΙΑ ΣΕ 4 ΧΡΟΝΟΥΣ  
(Έως το πλήρωμα να συντονιστεί και να κατανοήσει τον τρόπο και τις κινήσεις)
- ΚΩΠΗΛΑΣΙΑ ΣΕ 2 ΧΡΟΝΟΥΣ

### **Β' ΕΞΟΔΟΣ 4ω**

- ΚΩΠΗΛΑΣΙΑ ΣΕ ΔΥΟ ΧΡΟΝΟΥΣ
- ΕΝΑΛΛΑΓΗ ΟΛΩΝ ΣΤΟ ΤΙΜΟΝΙ  
(Σε αυτό το πρώτο πέρασμα από το τιμόνι κυρίως ασχολούμαστε με τα παραγγέλματα και το ρυθμό)
- ΔΕΥΤΕΡΟΣ ΚΥΚΛΟΣ ΕΝΑΛΛΑΓΗΣ ΟΛΩΝ ΣΤΟ ΤΙΜΟΝΙ  
(Τώρα εκπαιδεύουμε για να κατανοήσουν και τον τρόπο κίνησης της λέμβου)
- ΚΙΝΗΣΕΙΣ - ΧΕΙΡΙΣΜΟΙ – ΠΡΥΜΝΟΔΕΤΗΣΕΙΣ - ΠΑΡΑΒΟΛΕΣ  
Επίδειξη αρχικά από τους Κυβερνήτες και στη συνέχεια όλοι πραγματοποιούν από μια τουλάχιστον φορά την πρυμνοδέτηση και την παραβολή.

## **ΟΔΗΓΙΕΣ ΕΞΟΔΩΝ για ΚΥΒ Σχ. Α**

### **Γ' ΕΞΟΔΟΣ 2ω**

- ΚΩΠΗΛΑΣΙΑ ΣΕ ΔΥΟ ΧΡΟΝΟΥΣ
- ΚΙΝΗΣΕΙΣ – ΧΕΙΡΙΣΜΟΙ – ΠΡΥΜΝΟΔΕΤΗΣΕΙΣ - ΠΑΡΑΒΟΛΕΣ  
Πραγματοποιούν τουλάχιστον από μια πρυμνοδέτηση και μια παραβολή.
  - Κύκλος στροφής: πρόσω πάντες+πηδάλιο, πρόσω+σχάζε, πρόσω+ανάκρουε.

### **Δ' ΕΞΟΔΟΣ 4,5ω**

- ΚΩΠΗΛΑΣΙΑ ΣΕ ΔΥΟ ΧΡΟΝΟΥΣ
- ΚΙΝΗΣΕΙΣ – ΧΕΙΡΙΣΜΟΙ – ΠΡΥΜΝΟΔΕΤΗΣΕΙΣ - ΠΑΡΑΒΟΛΕΣ  
Πραγματοποιούν από μια τουλάχιστον φορά πρυμνοδέτηση και παραβολή.
- ΑΓΚΥΡΟΒΟΛΙΑ  
Αρχικά επίδειξη από τους κυβερνήτες  
Στη συνέχεια εναλλαγή όλων ως εξής: ένας στο τιμόνι και ένας στην άγκυρα, έτσι ώστε να περάσουν όλοι απ' όλες τις θέσεις.
  - Χειρισμοί λιμένος με μηχανή

**Ε' ΕΞΟΔΟΣ 5ω-ΤΑΞΙΔΙ**

ΕΠΑΝΑΛΗΨΗ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΚΙΝΗΣΕΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΧΕΙΡΙΣΜΩΝ ΚΑΙ ΕΝΑΛΛΑΓΗ ΟΛΩΝ ΣΤΟ ΠΗΔΑΛΙΟ ΚΑΙ ΣΤΙΣ ΥΠΟΛΟΙΠΕΣ ΘΕΣΕΙΣ ΓΙΑ ΠΑΡΑΒΟΛΕΣ, ΠΡΥΜΝΟΔΕΤΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΓΚΥΡΟΒΟΛΙΑ ΜΕ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΑ ΣΕ ΑΥΤΟΥΣ ΠΟΥ ΑΚΟΜΗ ΕΧΟΥΝ ΕΛΛΕΙΨΕΙΣ ΚΑΙ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ.

- ΑΓΚΥΡΟΒΟΛΙΑ
- ΠΡΥΜΝΟΔΕΤΗΣΗ
- ΠΑΡΑΒΟΛΗ (στο γυρισμό από το ταξίδι, σε όσους έχουν αδυναμία)
- ΧΕΙΡΙΣΜΟΙ ΚΑΚΟΚΑΙΡΙΑΣ-προσγειάλωση με (υποτιθέμενη) κακοκαιρία
- ΡΥΜΟΥΛΚΗΣΗ
- ΝΑΥΤΙΛΙΑ- χρήση Ν. Χάρτη-πυξίδας για στίγμα.
- ΠΛΩΤΗ ΑΓΚΥΡΑ (γυμνάσιο)
- ΑΝΘΡΩΠΟΣ ΣΤΗ ΘΑΛΑΣΣΑ (γυμνάσιο)
- Χειρισμοί λιμένος με μηχανή.

**ΣΤ' ΕΞΟΔΟΣ 4,5ω-ΕΞΕΤΑΣΗ**

ΕΞΕΤΑΣΗ ΣΤΗΝ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΝΑΛΛΑΓΗ ΟΛΩΝ ΣΤΟ ΤΙΜΟΝΙ ΚΑΙ ΕΛΕΓΧΟΣ ΣΤΑ ΠΑΡΑΚΑΤΩ:

**ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΔΙΑΚΥΒΕΡΝΗΣΗΣ ΓΕΝΙΚΑ**

- ΣΤΑΣΗ ΚΑΙ ΘΕΣΗ ΚΥΒΕΡΝΗΤΗ
- ΕΛΕΓΧΟΣ ΠΛΗΡΩΜΑΤΟΣ
- ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ ΠΛΗΡΩΜΑΤΟΣ
- ΠΑΡΑΓΓΕΛΜΑΤΑ
- ΑΠΟΦΑΣΕΙΣ, ΚΡΙΣΗ, ΕΠΙΛΟΓΕΣ

**ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΧΕΙΡΙΣΜΩΝ**

- ΠΑΡΑΒΟΛΕΣ
- ΠΡΥΜΝΟΔΕΤΗΣΕΙΣ

**ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΣΤΗΝ ΚΩΠΗΛΑΣΙΑ**

- ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΟΡΘΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΚΑΙ ΤΟ ΡΥΘΜΟ
- ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ

**Και στη φάση αυτή οι εκπαιδευτές συνεχίζουν να εκπαιδεύουν και να διορθώνουν και παράλληλα να παρατηρούν, για να μπορούν ν' αξιολογούν την απόδοση του εκπαιδευόμενου για τ' αποτελέσματα της σχολής.**

**Σημείωση:** Η διάρκεια των ολιγώρων εξόδων μπορεί να μεταβάλλεται από τον Αρχηγό (π.χ. λόγω καιρού) αρκεί να μη μεταβάλλεται ο αριθμός των εξόδων και το σύνολο των ωρών (17ω)