

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ	11
ΣΧΕΔΙΟ ΙΣΤΙΟΣΑΝΙΔΑΣ.....	13
ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ ΣΧΕΔΙΟΥ	14
ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ	35
ΤΕΧΝΙΚΕΣ & TIPS	39
Τριμάρισμα Rig.....	39
Cambers	39
Τοποθέτηση Μάτσας.....	40
Τοποθέτηση Κρεμαστικών.....	41
Ρύθμιση Μήκους Κρεμαστικών.....	42
Τριμάρισμα Downhaul.....	42
Τριμάρισμα Outhaul.....	44
Θέση Βάσης στο Σιδηρόδρομο	45
Δέστρες	46
Φινάκι.....	49
Beach Parking	50
Απόπλους	51
Κατάπλους.....	52
Uphaul	53
Στρίψιμο Σκάφους.....	54
Static Steering	55
Ορτσάροντας.....	55
Tack.....	57
Ποδίζοντας.....	59
Κατάπρυμα.....	59
Μπότζα (Jibe - Gybe).....	60
Πλανάρισμα	63
Pumping	64

Accelerator	65
Σπιλιάδες	65
Καταπέλτης	66
Waterstart	67
Jump	70
ΠΡΟΣΟΧΗ (Βασικοί κανόνες που πάντα ακολουθούμε).....	71
ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ	74
Συνάρτηση Φάρδους	74
Cutouts	74
Αεροπορικό Ταξίδι	74
Κατασκευή Σανίδας	75
Επισκευή Σανίδας	77
Επισκευή Πανιού	86
Επισκευή Fin	86
Συντήρηση Εξοπλισμού	86
Στολές	87
Διαφορές Πανιών	89
AR	90
Sail Quiver	90
Αποκόλληση	91
Προθέρμανση	91
Κατάσταση Νερού	92
ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΕΣ	93
ΑΝΕΜΟΛΟΓΙΟ	96
POINTS OF SAILING	100
ΠΩΣ ΞΕΚΙΝΑΜΕ	101
ΣΥΝΟΠΤΙΚΟΙ ΠΙΝΑΚΕΣ ΤΡΙΜΑΡΙΣΜΑΤΟΣ	106
ΚΑΝΟΝΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ	109
ΛΕΞΙΚΟ	113
ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ ΟΡΩΝ	121
ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ ΑΓΓΛΙΚΩΝ ΟΡΩΝ	123
BONUS PAGE - ΓΝΩΣΤΑ SPOT	126