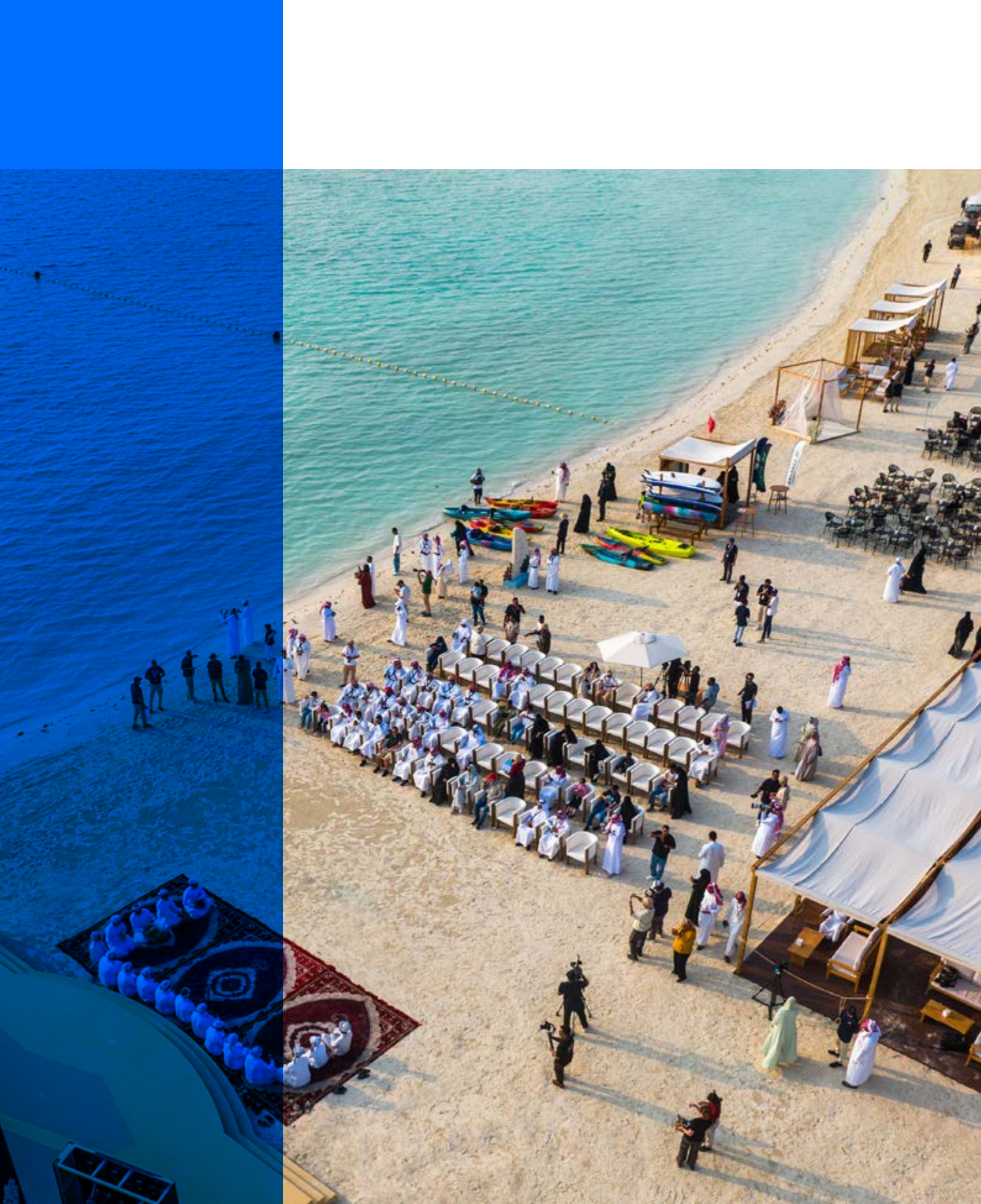


تعرفوا على الفرق المشاركة!

إصدار خاص





المحتوى

01	انطلقوا معنا!	04
02	بيتنا الثاني	06
03	الحياة على متن القارب	08
04	أساطير سباق المحيطات	10
05	تعرفوا على الفرق المشاركة!	12
06	النشاط الأول	16
07	النشاط الثاني	17
08	النشاط الثالث	18



انطلقوا معنا!

يرحب بكم سباق المحيطات ”ذي أوشن ريس“ في رحلة استثنائية عبر البحار!

يُعد سباق المحيطات واحدًا من أصعب وأشهر سباقات الإبحار في العالم. تتنافس فيه فرق من البحارة حول العالم، عابرين بعضًا من أخطر وأقصى مناطق المحيطات.

T ينقسم السباق إلى مراحل متعددة، وتتوقف القوارب خلالها في مدن مختلفة حول العالم ليتمكن الطاقم من الراحة، وصيانة القوارب، والمشاركة في فعاليات مع الجمهور. ولا يقتصر السباق على التنافس فقط، بل تسهم الفرق أيضًا في جمع بيانات علمية مهمة عن المحيط والمناخ لدعم الأبحاث العلمية ونشر الوعي بأهمية حماية كوكبنا. القوارب المستخدمة متطورة للغاية وسريعة جدًا، ويعد السباق اختبارًا حقيقيًا للعمل الجماعي، والشجاعة، والتحمل.

سباق المحيطات ليس مجرد منافسة، بل رحلة تتجاوز الحدود وتدفع الإنسان إلى أقصى طاقاته، مع السعي لحماية مستقبل المحيط.

اكتشف إلى أين يتجه السباق لاحقًا!

www.theoceanrace.com

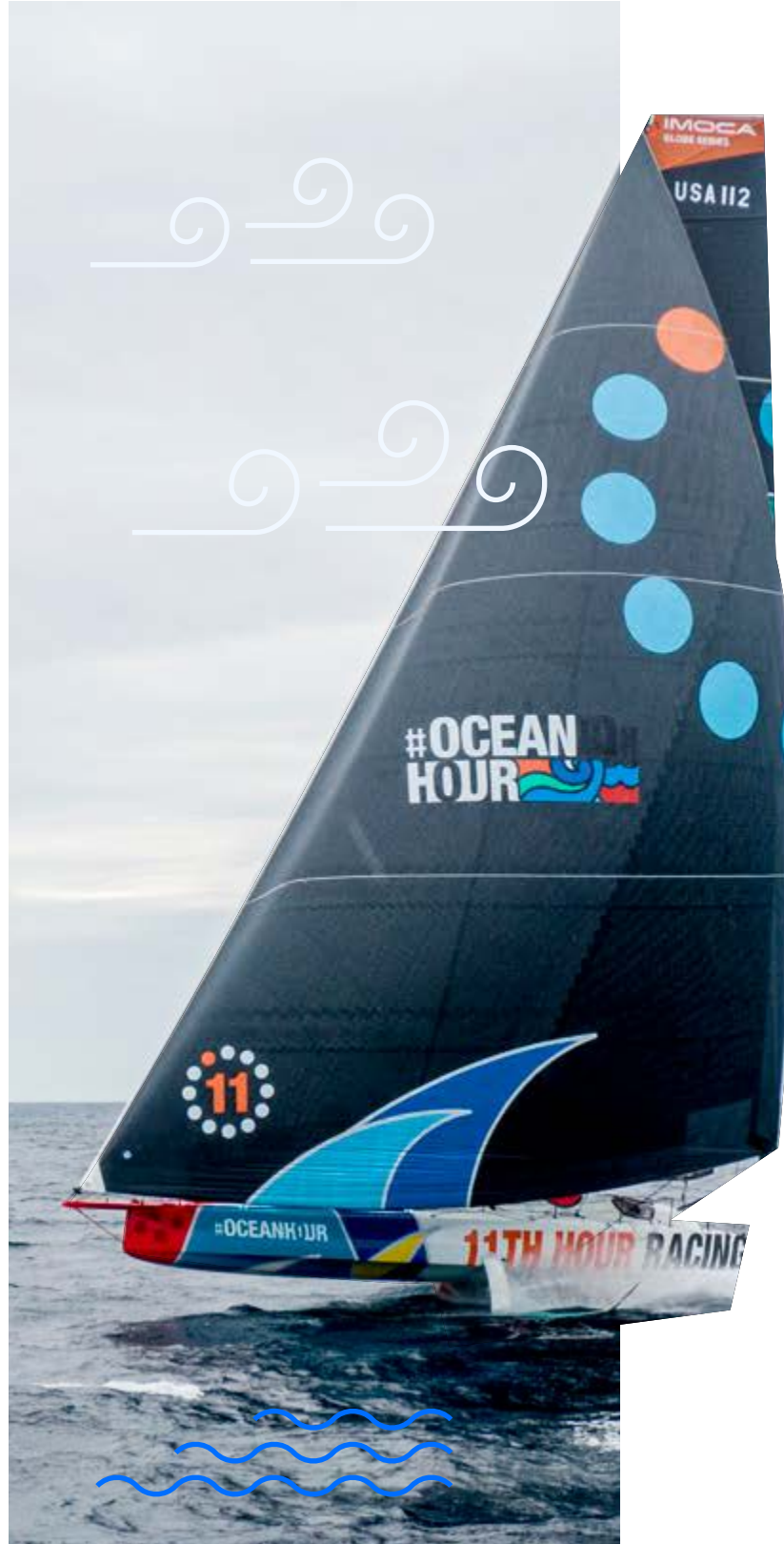


بيتنا الثاني

المشاركة في السباق تعني ترك المنزل خلفك واحتضان الحياة في عرض البحر. يقضي البحّارة كل لحظة من يومهم على متن القارب: يأكلون، وينامون، ويعملون، ويسترخون في المساحة نفسها.

السرعة عامل أساسي، لذلك يجب أن تكون القوارب خفيفة الوزن قدر الإمكان. يُحسب وزن كل غرض بعناية، ولا مجال للأشياء غير الضرورية، مع تقليل النفقات إلى الحد الأدنى.

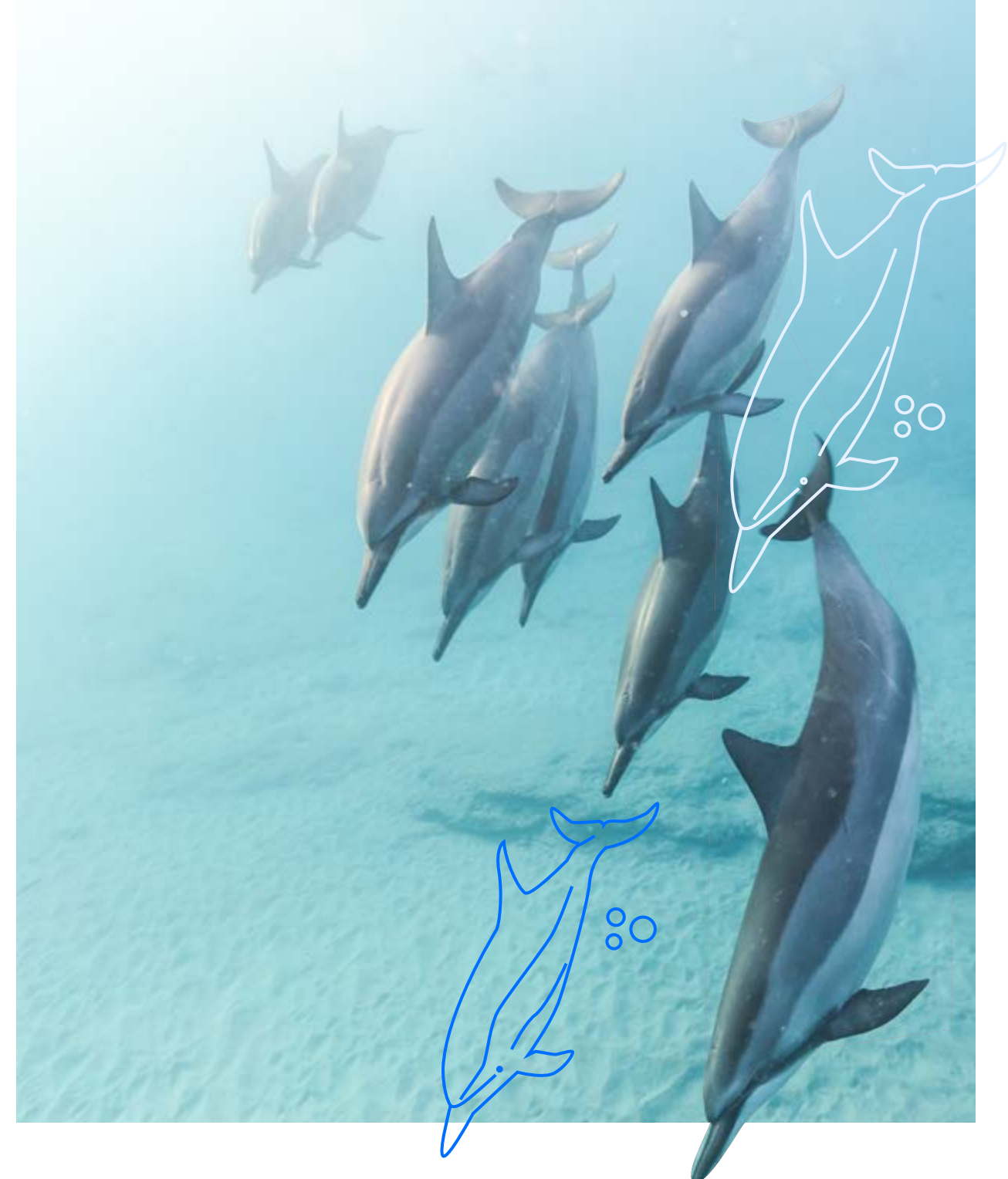
ربما يمكننا أن نتعلم من هذا النمط من العيش ونطبّقه في حياتنا على اليابسة!



شاهد هذا الفيديو الذي يعرض بعض الكائنات البحرية المدهشة التي يراها البحّارة خلال السباق!

لقاءات بحرية جميلة... ومفاجئة!

يدعم البحّارة بعضهم بعضًا بروح من الإصغاء والاحترام المتبادل والثقة، وتنشأ بينهم صداقات وروابط إنسانية تدوم مدى الحياة. وعلى الرغم من صعوبات العيش في عرض البحر، فإنها تزخر بلحظات فريدة، من أبرزها التفاعل المباشر مع الحياة البحرية ومشاهدتها عن قرب.



الحياة على متن القارب

يبدل البحارة مجهودًا هائلًا خلال السباق لدرجة أنهم يستهلكون ما يعادل 10 شرائح لحم يوميًا (نحو 6,790 سعرة حرارية). وبسبب قلة الطعام الطازج في البحر، يعتمدون على وجبات مجففة بالتجميد، وهي نفسها التي يستخدمها رواد الفضاء!

ورغم هذا الاستهلاك الكبير للطاقة، إلا أن قسوة الإبحار تجعلهم يفقدون الوزن بعد كل مرحلة من السباق.

المساحة المحدودة على متن القارب تعني أن أعضاء الطاقم يكونون دائمًا معًا. هل يمكنك تخيل كيف يكون شعورهم في هذه الظروف؟ يعمل الطاقم على مدار الساعة، فالعمل مستمر طوال اليوم والليل. لكل فريق جدول عمل خاص يضمن لهم الحصول على فترات راحة كافية للتعافي.

بعض الفرق قد تعمل 4 ساعات عمل متواصلة ثم 4 ساعات راحة، بينما فرق أخرى قد تتبع نمطًا أكثر

تفصيلًا: ساعتان على السطح/العمل، ساعتان استعداد، ساعتان راحة، ويكررون هذا النمط أربع مرات في اليوم.

تخيّل أن تحصل على ساعتين إلى أربع ساعات نوم فقط في كل مرة!!

ماذا عن الكهرباء والمياه؟

كيف يحصل البحارة على الموارد التي يحتاجونها؟

جميع القوارب المشاركة في سباق المحيطات يجب أن تنتج جزءًا من كهربائها باستخدام مصادر طاقة متجددة مثل الألواح الشمسية أو المولدات المائية. كما تستخدم القوارب جهاز تحلية المياه، وهو أداة تقوم بإزالة الملح من مياه البحر لتصبح صالحة للشرب والطهي.

الإبحار على هذه القوارب يتطلب أيضًا معدات علمية متقدمة تساعد في جمع معلومات حيوية لمراقبة صحة المحيط. يوفر سباق المحيطات معدات علمية يركبها الطاقم على متن القارب لتسجيل بيانات مهمة عن حالة المحيط، بما في ذلك درجة حرارة المياه، ومستويات الأكسجين المذاب وثنائي أكسيد الكربون، والجسيمات البلاستيكية الدقيقة، والبيانات الجوية والمتعلقة بالطقس للمساعدة في التنبؤات.

سباق المحيطات حقيبة العلوم

محطة الطقس

تقيس الضغط الجوي، وسرعة الرياح واتجاهها، ودرجة حرارة الهواء.

حقيبة المحيط

تقيس الأكسجين المذاب، وملوحة المياه، ودرجة حرارتها.

جهاز رصد الجسيمات البلاستيكية الدقيقة

يقيس مستوى الجسيمات البلاستيكية الدقيقة في الماء.

عوامات الانجراف

تقيس الضغط الجوي، وسرعة الرياح واتجاهها، ودرجة حرارة الهواء.

يمكنك معرفة المزيد عن برنامجنا العلمي من [هنا](#).

يحتاج البحارة في الفرق المميزة المشاركة في سباق المحيطات إلى التمتع بروح الفريق وامتلاك مهارات محددة.

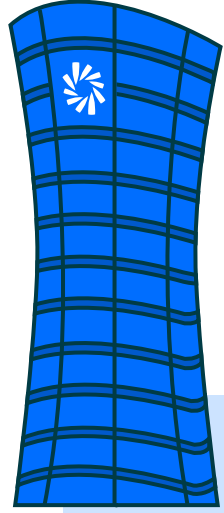
شاهد هذا الفيديو لتعرف كيف يمكن أن تكون الحياة والعمل في البحر مليئين بالتحديات، وفي الوقت نفسه تجربة مجزية وملهمة.

شاهد هذا الفيديو لتكتشف كيف تجمع الحياة والعمل في عرض البحر بين التحدي والمتعة والإنجاز.

هل تتساءل كيف يكون العيش، والأكل، والنوم، والعمل على متن القارب لفترات طويلة من الزمن؟

الحياة على متن يخت سباق سباق المحيطات - أوروبا

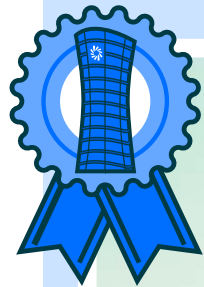




أساطير سباق المحيطات!

تريسي إدواردز

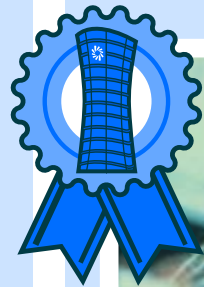
القائدة الأسطورية تريسي إدواردز، التي شاركت لأول مرة في "سباق ويتيريد حول العالم" لموسم 1989-1990 وهي في سن 23 عامًا، واصلت مسيرتها للتنافس لاحقًا على متن يختها "مايدن" في "سباق الأساطير" عام 2018. تُعد إدواردز أول امرأة تقود طاقمًا نسائيًا بالكامل وتحصل على جائزة "بحار العام" بعد نجاحها في السباق. ويوثق فيلمها الوثائقي "مايدن" قصتها الملهمة.



صورة: Tanya Visser/PPL

كورنيليوس فان ريتسخوتن

كورنيليوس فان ريتسخوتن، بطل سباق المحيطات مرتين خلال موسمي 1977-1978 و 1981-1982، والمُلقَّب بـ "الطائر الهولندي"، هو البحار الوحيد الذي فاز بالسباق رغم تعرّضه لأزمة قلبية أثناء الرحلة ونجاته منها. يا له من أسطورة!

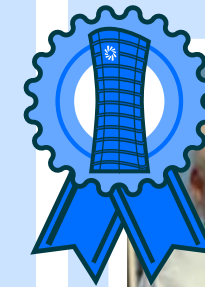


صورة: Onne van der Wal/PPL

بدأ سباق المحيطات قبل خمسين عامًا، وخلال هذه المسيرة الطويلة صُنعت أساطير خالدة، جرى تكريمها تقديرًا لمغامراتها في عبور البحار وقيادتها فرقًا شجاعة ومصممة نحو النصر. وفيما يلي بعض من أبرز أساطير هذا السباق.

بيتر بلايك

نستذكر بفخر البحار النيوزيلندي "بيتر بلايك"، أحد أعظم البحارة في تاريخ السباق، الذي فقد حياته بشكل مأساوي عام 2001 خلال مهمة استكشافية تعرض فيها لهجوم قراصنة. تألق بلايك في أول خمس نسخ من السباق، وقاد يخت "ستاينلاجر 2" إلى فوز ساحق في موسم 1989-1990، محققًا حلمًا طالما سعى إليه، وخلف إرثًا من الشجاعة والإصرار في عالم الإبحار.

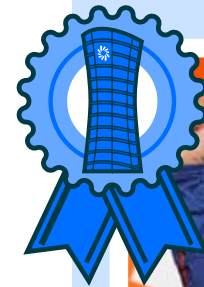


صورة: Rick Tomlinson / Volvo Ocean Race Roger Lean-Vercos / PPL

ماغنوس أولسون

سفير سباق الأساطير (ليجنز ريس أمباسادور) أبحر ماغنوس أولسون في سباق 1985-1986 على متن يخت "درم" المملوك للمغني "سايمون لي بون"، وشارك بعد ذلك في ست نسخ أخرى من السباق، توج خلالها باللقب مع فريق "إي إف لانغويج" في موسم 1997-1998.

وبعد هذه المسيرة الحافلة، وُظفت خبرته ومهاراته الأسطورية في تدريب فريق "تيم إس سي إيه" النسائي بالكامل خلال موسم 2014-2015، حيث كان له دور محوري في صقل أدائهم وتحقيق طموحاتهم.



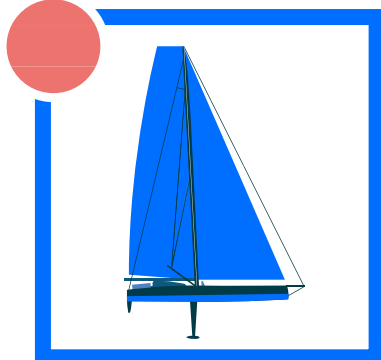
صورة: Rick Tomlinson / Volvo Ocean Race

الإبحار حول العالم يتطلب تواصلًا واضحًا، وتعاونًا فعالًا، والانتباه لأدق التفاصيل، بالإضافة إلى امتلاك ذهنٍ مبدع.

السباق لا يكون سباقًا حقيقيًا بدون الفرق المشاركة.

كل فريق لديه مهمته الخاصة لدعم المحيط. تعرف على الفرق المشاركة في سباق المحيطات هنا، واختر فريقين تريد معرفة المزيد عنهما واملأ صفحة التعريف الخاصة بهما.

اكتشف المزيد عن الفرق المشاركة في السباق!

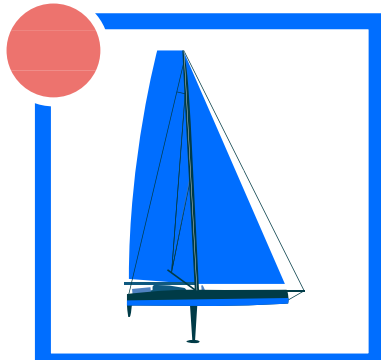


اسم الفريق:

معدات العلوم على متن القارب:

أعضاء الفريق:

مهمة الفريق:



اسم الفريق:

معدات العلوم على متن القارب:

أعضاء الفريق:

مهمة الفريق:

تعرف على أحد أعضاء الفريق

أي أعضاء الفريق ترغب في معرفة المزيد عنهم؟
أكمل ملفات التعريف الخاصة بهم:

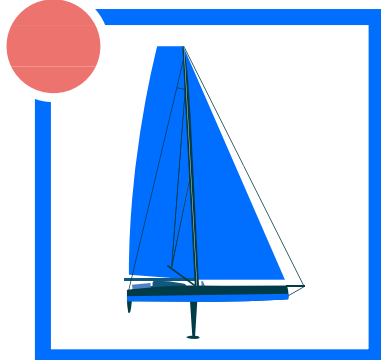
	الاسم:
	دور العضو في الطاقم:
	الجنسية:
	عدد مرات المشاركة في سباق المحيطات:

	الاسم:
	دور العضو في الطاقم:
	الجنسية:
	عدد مرات المشاركة في سباق المحيطات:

السباق لا يكون سباقًا حقيقيًا بدون الفرق المشاركة.

كل فريق لديه مهمته الخاصة لدعم المحيط. تعرّف على الفرق المشاركة في سباق المحيطات هنا، واختر فريقين تريد معرفة المزيد عنهما واملأ صفحة التعريف الخاصة بهما.

اكتشف المزيد عن الفرق المشاركة في السباق!



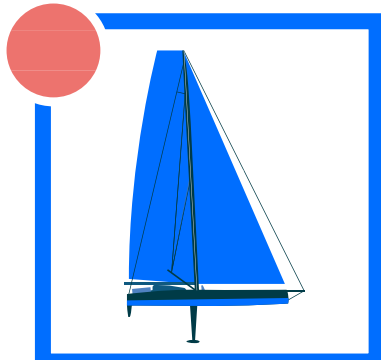
اسم الفريق:



أعضاء الفريق:

معدات العلوم على متن القارب:

مهمة الفريق:



اسم الفريق:



أعضاء الفريق:

معدات العلوم على متن القارب:

مهمة الفريق:

تعرّف على أحد أعضاء الفريق

أي أعضاء الفريق ترغب في معرفة المزيد عنهم؟
أكمل ملفات التعريف الخاصة بهم:



الاسم:

دور العضو في الطاقم:

الجنسية:

عدد مرات المشاركة في سباق المحيطات:



الاسم:

دور العضو في الطاقم:

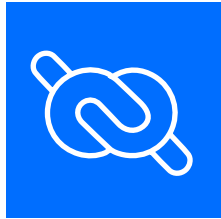
الجنسية:

عدد مرات المشاركة في سباق المحيطات:

النشاط الأول

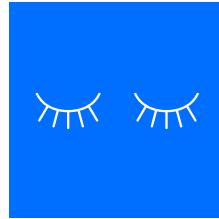
مربع الحبل (15-20 دقيقة)

الإبحار في البحر الهائج يتطلب تعاونًا قويًا بين أفراد الفريق وتواصلًا فعالًا. جرّب هذا النشاط لترى كيف ستكون مهاراتك! ستحتاج إلى حبل طويل بما يكفي ليتمكن الجميع من الإمساك به بكلتا اليدين.



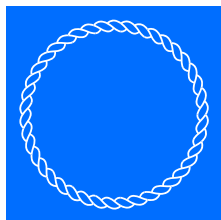
الخطوة الأولى:

اربط قطعة الحبل بحيث تكون دائرة.



الخطوة الرابعة:

أغض عينيك.



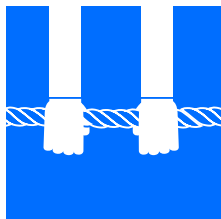
الخطوة الثانية:

ضع الحبل في دائرة على الأرض.



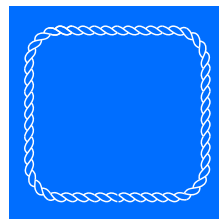
الخطوة الخامسة:

امش حول الدائرة مع إبقاء عينيك مغمضتين، 3-4 مرات.



الخطوة الثالثة:

قف حول دائرة الحبل، التقط الحبل وامسكه بكلتا اليدين.



الخطوة السادسة:

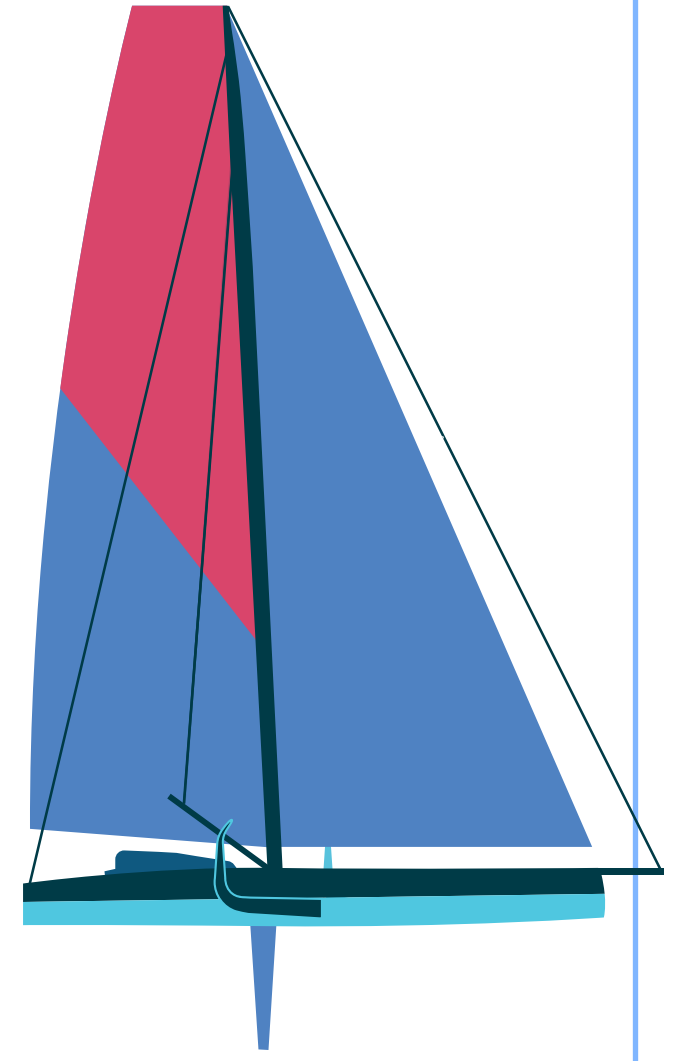
حاول تكوين مربع باستخدام الحبل دون فتح عينيك أو ترك الحبل!

النشاط الثاني

اكتشف الاختلافات (10 دقائق)

انظر إلى الصورتين لليخوت من نوع IMOCA 60.

هل يمكنك العثور على العشرة اختلافات بينهما؟ ضع دائرة حولها!



النشاط الثالث

تحدي الإبداع (45-60 دقيقة)

رفع الوعي بحالة البحار جزء مهم من سباق المحيطات. توفر الأشعة الكبيرة على اليخوت فرصة لنشر رسائل يمكن رؤيتها في جميع أنحاء العالم.

1. ناقش الأسئلة التالية مع زميلك، ثم شارك الأفكار مع المجموعة بأكملها:

ما الذي يجب أن يعرفه العالم عن المحيط؟

ماذا سيخبرنا المحيط لو استطاع الكلام؟

2. تخيل أنك تقوم بتصميم شراع ليخت مشارك في سباق المحيطات. ابحث على الإنترنت عن الفرق وأشرعتها للحصول على إلهام.

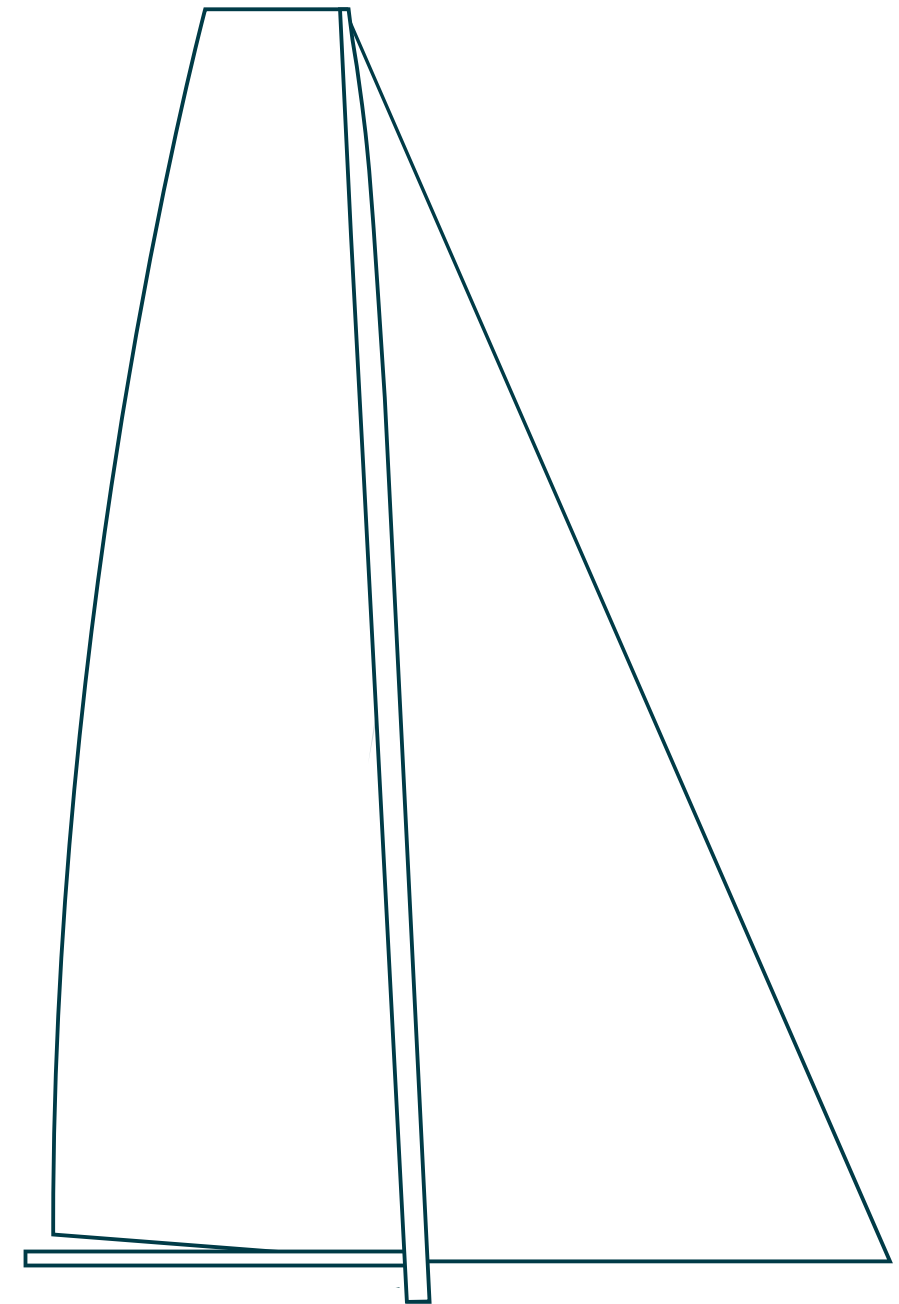
3. فكر بالرسائل التي ترغب في مشاركتها عن المحيط، واختر صوراً تساعد على إيصال هذه الرسائل.

4. استخدم النموذج لإنشاء تصميمك، يتضمن صوراً ورسالة واضحة واحدة. يمكن أن تكون هذه الرسائل رسائل أمل، أو رسائل تحفّز على اتخاذ إجراء، أو رسائل تبرز أهمية المحيط.

صمم شرايك

تخيل أنك جزء من فريق تصميم يعمل على تطوير شراع جديد ليخت في السباق.

استخدم النموذج لتصميم شرايك ومشاركة رسالة موجهة للمحيط.



تعرفوا على الفرق المشاركة! إصدار خاص



 **THE OCEAN RACE
LEARNING**

 **THE OCEAN RACE**
#RACINGWITHPURPOSE

تواصل معنا عبر: learning@theoceanrace.com