



Ostria Sailing Academy  
Sail Fast Race Faster



**INTERNATIONAL SAILING SCHOOLS ASSOCIATION - ISSA**

**ΑΙΤΗΣΗ ΕΓΓΡΑΦΗΣ ΜΑΘΗΤΗ/ APPLICATION FORM**

Επώνυμο / Surname: .....  
 Όνομα / Name: .....  
 Ημερομηνία Γέννησης / Date of birth: .....  
 Διεύθυνση / Address: .....  
 ΤΤ / Postcode: ..... Πόλη / Town: .....  
 Τηλ. Κινητό / Mobile tel no.: .....  
 Τηλ. Εργασίας / Work tel No:.....Τηλ. Οικίας / Home tel no.....  
 Fax: ..... E-mail: .....

Ενδιαφέρομαι για τα πιο κάτω μαθήματα / I am interested to participate in the following course:

- Εισαγωγή στην Ιστιοπλοΐα / Introduction to sailing and Yachting course . Τιμή/ Cost: **€150**
- Εισαγωγή στην Ιστιοπλοΐα & Ικανό πλήρωμα και Δόκιμος Κυβερνήτης Ακτοπλοΐας / Introduction course & Competent crew and Inshore skipper course . Τιμή/ Cost: **€640**
- Κυβερνήτης Ανοικτής Θάλασσας / Offshore skipper course.
- Αγωνιστική Ιστιοπλοΐα / Racing Course. Τιμή / Cost: **€350**
- Ιδιωτικά μαθήματα / Private Course.

I confirm that:

I can swim: Yes / No  
 Health problems: Yes / No  
 I have the following health problem: .....

I accept the terms and conditions imposed by the school. I declare that I will be entirely responsible for my own safety and the School, the trainers and the staff have no responsibility regarding my personal safety during the training on yachts.

Βεβαίωση:

Γνωρίζω να κολυμπώ: ναι / όχι  
 Υπάρχει πρόβλημα υγείας: ναι / όχι  
 Εάν ναι περιγράψτε το: .....

Έλαβα γνώση των όρων εγγραφής ως και του κανονισμού λειτουργίας της Σχολής, τους οποίους αποδέχομαι και υπόσχομαι να τηρώ.

Η επιτροπή της σχολής και το προσωπικό εκπαίδευσης, ουδεμία ευθύνη φέρουν για οποιοδήποτε ατύχημα που ενδεχομένως θα μου συμβεί επί του σκάφους της Σχολής κατά την διάρκεια της εκπαίδευσης μου.

Ημερομηνία / Date: .....

Υπογραφή / Signature: .....

Σημειώσεις / Notes

-Το κόστος του βιβλίου, των εκπαιδευτικών υλικών και το κόστος μονοήμερων ή διήμερων ταξιδιών δεν συμπεριλαμβάνονται στη τιμή των μαθημάτων.  
 -The cost of the book and other training material, and the cost of daily or two days training trips are not included in the price of the courses.



Ostria Sailing Academy  
Sail Fast Race Faster



**INTERNATIONAL SAILING SCHOOLS ASSOCIATION – ISSA**  
**ΙΚΑΝΟ ΠΛΗΡΩΜΑ & ΔΟΚΙΜΟΣ ΚΥΒΕΡΝΗΤΗΣ ΑΚΤΟΠΛΟΙΑΣ- 17/02/2019**

**Πρόγραμμα Θεωρητικών και Πρακτικών μαθημάτων**

<b>ΠΡΑΚΤΙΚΟ 1</b>	Εισαγωγή στην Ιστιοπλοΐα και στο σκάφος Κυριακή 17/02/19 . Μαρίνα Λάρνακας 08:30 – 16:00
<b>1° ΜΑΘΗΜΑ</b>	7.00-9.00 μμ . Εισαγωγή, Ονοματολογία, Τύποι σκαφών. ΔΕΥ. 18/02 Ναυπηγικοί Παράγοντες Ιστιοφόρων Σκαφών.
<b>2° ΜΑΘΗΜΑ</b>	ΠΕΜ 21/02 Αγκυροβολία – Χειρισμοί σκάφους
<b>ΠΡΑΚΤΙΚΟ 2</b>	Αγκυροβολία – Χειρισμοί σκάφους ΚΥΡ. 24/02 Πλαγιοδέτηση, Πριμοδέτηση.
<b>3° ΜΑΘΗΜΑ</b>	ΔΕΥ 25/02 Μηχανές Θαλάσσης
<b>4° ΜΑΘΗΜΑ</b>	Ιστιοπλοΐα. Ιστιοπλοϊκοί και ναυτικοί όροι ΠΕΜ 28/02 Αεροδυναμική των πανιών. Τριμάρισμα πανιών
<b>ΠΡΑΚΤΙΚΟ 3</b>	ΚΥΡ 03/03 Ιστιοπλοΐα Ναυτιλία- Ακτοπλοΐα
<b>5° ΜΑΘΗΜΑ</b>	Διεθνής κανονισμοί αποφυγής συγκρούσεων ΔΕΥ 04/03 Σήματα ημέρας. Σήματα νύκτας
<b>6° ΜΑΘΗΜΑ</b>	ΠΕΜ 07/03 Πρώτες βοήθειες
<b>7° ΜΑΘΗΜΑ</b>	Ναυτιλία- Ακτοπλοΐα ΤΡΙ 12/03
<b>8° ΜΑΘΗΜΑ</b>	Ναυτιλία. ( Συνέχεια) ΠΕΜ 14/03
<b>ΠΡΑΚΤΙΚΟ 4</b>	Ιστιοπλοΐα. Πλαγιοδέτηση, Πριμοδέτηση. - Αγκυροβολία – Χειρισμοί σκάφους. ΚΥΡ 17/03
<b>9° ΜΑΘΗΜΑ</b>	Ναυτιλία- Ακτοπλοΐα ( Συνέχεια) ΔΕΥ 18/03
<b>10° ΜΑΘΗΜΑ</b>	Ναυτιλία. ( Συνέχεια) - Φάροι, φωτεινά σήματα ΠΕΜ 21/03
<b>11° ΜΑΘΗΜΑ</b>	Ναυτιλία( Συνέχεια) –Επικοινωνία , Ηλεκτρονικά ΤΡΙ 26/03
<b>12° ΜΑΘΗΜΑ</b>	Ναυτιλία( Συνέχεια) –Επικοινωνία , Ηλεκτρονικά. ΠΕΜ 28/03
<b>13° ΜΑΘΗΜΑ</b>	Καταστάσεις κινδύνου και ανάγκης ΤΡΙ 02/04 Πυρασφάλεια, Άνθρωπος στη Θάλασσα .
<b>14° ΠΕΜ 04/04</b>	Μετεωρολογία
<b>ΠΡΑΚΤΙΚΟ 5</b>	Ναυτιλία. Πορεία, στίγματα. Άνθρωπος στη Θάλασσα. ΚΥΡ 07/04
<b>15° ΔΕΥ 08/04</b>	Φροντιστήριο
<b>16° ΠΕΜ 11/04</b>	<b>Εξετάσεις Ναυτιλίας</b>
<b>ΠΡΑΚΤΙΚΟ 6</b>	<u>ΝΥΧΤΕΡΙΝΗ</u> . Ναυτιλία, Ταξίδεμα την νύχτα. ΚΥΡ 14/04 1500
<b>17° ΔΕΥ 15/04</b>	Φροντιστήριο
<b>18° ΠΕΜ 18/04</b>	<b>Εξετάσεις .</b>



Ostria Sailing Academy  
Sail Fast Race Faster



**INTERNATIONAL SAILING SCHOOLS ASSOCIATION – ISSA**  
**COURSE: YACHT CREW AND INSHORE SKIPPER. 17/02/2019**

SUN 17/02/19	08:30 – 16:00 Larnaca Marina
<b>PRACTICAL 1</b>	Introduction to Sailing and Yachting
<b>LECTURE 1</b>	
MON 18/02	Introduction , types of yachts etc. Stability in Sailing Yachts.
THU 21/02	
<b>LECTURE 2</b>	Yacht handling, mooring
SUN 24/02	
<b>PRACTICAL 2</b>	Anchoring, Yacht handling, mooring, ropework. Anchoring,
MON 25/02	
<b>LECTURE 3</b>	Yacht engines
THU 28/02	
<b>LECTURE 4</b>	Sailing, trimming, boat handling under sail
SUN 03/03	
<b>PRACTICAL 3</b>	Sailing, trimming, boat handling under sail
MON 04/03	
<b>LECTURE 5</b>	Rules of the road, Day and night signs, navigation lights
THU 07/03	
<b>LECTURE 6</b>	First Aid
TUE 12/03	
<b>LECTURE 7</b>	Navigation, charts, passage planning, pilotage
THU 14/03	
<b>LECTURE 8</b>	Navigation, charts, passage planning, pilotage
SAT 17/03	
<b>PRACTICAL 4</b>	Sailing – Anchoring, Yacht handling, mooring, ropework
MON 18/03	
<b>LECTURE 9</b>	Navigation, charts, passage planning, pilotage
THU 21/03	
<b>LECTURE 10</b>	Navigation, charts, passage planning, pilotage
MON 26/03	
<b>LECTURE 11</b>	Navigation – VHF, Electronics, Radar.
THU 28/03	
<b>LECTURE 12</b>	Navigation – VHF, Electronics, Radar.
<b>LECTURE 13</b>	TUE 02/04 - Emergencies, Man over board, Fire prevention
<b>LECTURE 14</b>	THU 04/04 - Meteorology
SUN 07/04	
<b>PRACTICAL 5</b>	Navigation. Man overboard pilotage .Sailing
<b>LECTURE 15</b>	TUE 08/04 – Revision - Navigation
<b>LECTURE 16</b>	THU 11/04 - <b>NAVIGATION TEST</b>
SUN 14/04 1500	
<b>PRACTICAL 6</b>	Night Sailing – Navigation.
<b>LECTURE 17</b>	MON 15/04 - Revision
<b>LECTURE 18</b>	THU 18/04 - <b>FINAL TEST</b>



Ostria Sailing Academy  
Sail Fast Race Faster



## ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΙΣΤΙΟΠΛΟΪΑ ΚΑΙ ΣΤΟ ΣΚΑΦΟΣ

Το πρόγραμμα ‘Εισαγωγή στην ιστιοπλοΐα και στο σκάφος’ καλύπτει όλα τα βασικά στάδια που πρέπει να γνωρίζει ένας ιστιοπλόος. Κατά την διάρκεια των μαθημάτων θα γνωρίσετε το σκάφος, θα αποκτήσετε εμπειρία στο τιμόνεμα, στη χρήση πανιών, αγκυροβολία και προετοιμασία πριν τον Απόπλου, Νυχτερινό ταξίδι κλπ. Τα μαθήματα γίνονται μόνο πρακτικά σε ένα Σαββατοκύριακο σε ιστιοπλοϊκά σκάφη.

### Ώρες Πρακτικών μαθημάτων:

- Σάββατο: 0830-1630
- Κυριακή: 0900 - 1600
- Κόστος : €150
- Μέγιστος Αριθμός ατόμων ανά εκπαιδευτή: 8

### Πρόγραμμα εκπαίδευσης:

- Ενδυμασία, συμπεριφορά
- Τρόπος περπατήματος στο σκάφος
- Πρώτη Γνωριμία με το σκάφος, σωστικά μέσα, μηχανοστάσιο.
- Ονοματολογία όλων των μερών εσωτερικά και εξωτερικά
- Βασικοί κόμποι, Δέσιμο μπαλονιών, Ντουκιάρισμα σχοινιών, πέταγμα κάβου, δέσιμο σε κοτσάνελο.
- Περιγραφή χρήσης όλων των οργάνων, χρήση ασυρμάτου VHF
- Προετοιμασία σκάφους πριν τον Απόπλου
- Δέσιμο σκάφους στη προβλήτα
- Αγκυροβόλιο, χρήση εργάτη.
- Χρήση πανιών- εισαγωγή στην Ιστιοπλοΐα
- Φώτα πορείας, Ταξίδεμα τη νύχτα



Ostria Sailing Academy  
Sail Fast Race Faster



## INTRODUCTION TO SAILING AND YACHTING

### Course Objectives

The course is an introduction to yachting and sailing. The two day course will be held on a yacht and by the end of the course you will have experienced steering a yacht, sail handling, ropework and be aware of safety on board.

### Course program:

- Saturday: 0830-1630
- Sunday: 0900 - 1600
- Cost : €150
- Maximum Students per instructor: 8

### Course content:

- Be familiar with the yacht, briefed of all areas, engine room etc.
- Emergency equipment and precautions
- Electronic equipment, VHF.
- Clothing and equipment, seamanship.
- Anchorage, ropework, mooring.
- Steering, sailing, handle sails.
- Preparation of yacht before leaving the marina.
- Navigation lights, rules of the road, night sailing.



Ostria Sailing Academy  
Sail Fast Race Faster



## ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ ΙΣΤΙΟΠΛΟΪΑΣ

Τα μαθήματα αγωνιστικής Ιστιοπλοΐας σκοπό έχουν την αναβάθμιση των γνώσεων γύρω από την ιστιοπλοΐα και στην προετοιμασία ατόμων για διεξαγωγή αγώνων.

Το πρόγραμμα περιέχει συντήρηση ιστιοφορίας, τριμάρισμα πανιών, μπαλόني, ασύμμετρο, κανονισμοί και τακτικές αγώνων κλπ. Με το πέρας των μαθημάτων θα έχετε την ευκαιρία να λάβετε μέρος σε φιλικό αγώνα που θα διοργανωθεί για σκοπούς της εκπαίδευσης.

### Πρόγραμμα εκπαίδευσης

#### Θεωρητικά Μαθήματα:

Μάθημα 1 : Τριμάρισμα πανιών, συντήρηση ιστιοφορίας. Μαΐστρα, Τζένοα , Μπαλόني, Ασύμμετρο.

Μάθημα 2 : Διεξαγωγή και οργάνωση αγώνων, εκκινήσεις, τερματισμοί, Σημαίες. Κανονισμοί αγώνων.

Μάθημα 3 : Πρακτικά παραδείγματα κανονισμών αγώνων. Στρατηγική αγώνων.

#### Πρακτικά Μαθήματα:

Μάθημα 1 : Τριμάρισμα πανιών, συντήρηση ιστιοφορίας. Μαΐστρα, Τζένοα , Μπαλόني, Ασύμμετρο. Αναστροφή, υποστροφή, πεταλούδα, Μουδάρισμα.

Μάθημα 2 : Τριμάρισμα πανιών, συντήρηση ιστιοφορίας. Μαΐστρα, Τζένοα , Μπαλόني, Ασύμμετρο. Αναστροφή, υποστροφή, πεταλούδα, Μουδάρισμα.

Μάθημα 3 : Διεξαγωγή Αγώνα

#### Ώρες Μαθημάτων:

- Θεωρητικά : 2000-2200
- Πρακτικά: 0900 - 1400
- Κόστος : €350
- Μέγιστος Αριθμός ατόμων ανά εκπαιδευτή: 8



Ostria Sailing Academy  
Sail Fast Race Faster



## RACING COURSE

### Course Objectives

The racing course is designed for people that have the basic knowledge in sailing and like to improve their sailing and racing techniques. The course covers the areas in sailing theory, sail trimming, racing rules, race tactics, spinnaker, asymmetric etc. By the end of the course you will have the opportunity to take part in a race organised for training purposes.

### Course Content

#### Theory:

- Lecture 1 Handling of sails, trimming, Spinnaker, Asymmetric
- Lecture 2 Race management, notice of racing, flags, starting procedure, finishing procedure, racing rules
- Lecture 3 Racing rules in practice, Race tactics

#### Practical:

- Practical 1 Handling of sails, trimming, Spinnaker, Asymmetric
- Practical 2 Handling of sails, trimming, Spinnaker, Asymmetric
- Practical 3 Participation in a race.

### Programme

- Theory: 2000-2200
- Practical training. Saturday / Sunday: 0900 - 1400
- Cost : €340
- Maximum Students per instructor: 8