



Ostria Sailing Academy

Sail Fast Race Faster



INTERNATIONAL SAILING SCHOOLS ASSOCIATION - ISSA

ΑΙΤΗΣΗ ΕΓΓΡΑΦΗΣ ΜΑΘΗΤΗ/ APPLICATION FORM – 08/03/2026

Επώνυμο / Surname:

Όνομα / Name:

Ημερομηνία Γέννησης / Date of birth:

Διεύθυνση / Address:

TT / 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: €190
- ☐ Ικανό πλήρωμα / Yacht Competent crew course . Τιμή/ Cost: €400
- ☐ Εισαγωγή στην Ιστιοπλοΐα & Ικανό πλήρωμα και Δόκιμος Κυβερνήτης Ανοικτής Θαλάσσης
Introduction course & Competent crew and Offshore skipper course. Τιμή/ Cost: €689+Vat (€820)
- ☐ Αγωνιστική Ιστιοπλοΐα / Racing Course. Τιμή / Cost: €400
- ☐ 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 οποιονδήποτε 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

P.O.Box 21855, 1514 Nicosia, Cyprus Tel: (+357) 99678249

email: info@ostriasailingacademy.com website: www.ostriasailingacademy.com



Ostria Sailing Academy
Sail Fast Race Faster



INTERNATINAL SAILING SCHOOLS ASSOCIATION – ISSA
ΙΚΑΝΟ ΠΛΗΡΩΜΑ & ΔΟΚΙΜΟΣ ΚΥΒΕΡΝΗΤΗΣ ΑΝΟΙΚΤΗΣ ΘΑΛΑΣΣΗΣ–
8/03/2026

Πρόγραμμα Θεωρητικών και Πρακτικών μαθημάτων	
ΠΡΑΚΤΙΚΟ 1	Εισαγωγή στην Ιστιοπλοΐα και στο σκάφος ΚΥΡ. 8/03. Μαρίνα Λάρνακας 08:15
1° ΜΑΘΗΜΑ	7.00-9.00 μμ . Εισαγωγή, Ονοματολογία, Τύποι σκαφών. ΔΕΥ. 9/03 Ναυπηγικοί Παράγοντες Ιστιοφόρων Σκαφών.
2° ΜΑΘΗΜΑ	ΠΕΜ 12/03 Αγκυροβολία – Χειρισμοί σκάφους
ΠΡΑΚΤΙΚΟ 2	Αγκυροβολία – Χειρισμοί σκάφους ΚΥΡ. 15/03 Πλαγιοδέτηση, Πριμοδέτηση.
3° ΜΑΘΗΜΑ	ΔΕΥ 16/03 Μηχανές Θαλάσσης
4° ΜΑΘΗΜΑ	Ιστιοπλοΐα. Ιστιοπλοϊκοί και ναυτικοί όροι ΠΕΜ. 19/03 Αεροδυναμική των πανιών. Τριμάρισμα πανιών
ΠΡΑΚΤΙΚΟ 3	Ιστιοπλοΐα ΚΥΡ. 22/03
5° ΜΑΘΗΜΑ	Καταστάσεις κινδύνου και ανάγκης ΔΕΥ 23/03 Πυρασφάλεια, Άνθρωπος στη Θάλασσα
6° ΜΑΘΗΜΑ	Διεθνής κανονισμοί αποφυγής συγκρούσεων ΠΕΜ 26/03 Σήματα ημέρας. Σήματα νύκτας
7° ΜΑΘΗΜΑ	Ναυτιλία- Ακτοπλοΐα ΔΕΥ 30/03
8° ΜΑΘΗΜΑ	Ναυτιλία. (Συνέχεια) ΠΕΜ 2/04
ΠΡΑΚΤΙΚΟ 4	Ιστιοπλοΐα – Ναυτιλία, Πορεία, στίγματα ΚΥΡ 5/04
9° ΜΑΘΗΜΑ	Ναυτιλία- Ακτοπλοΐα (Συνέχεια) - Φάροι, φωτεινά σήματα ΔΕΥ 6/04
10° ΜΑΘΗΜΑ	Ναυτιλία. (Συνέχεια) ΠΕΜ 16/04
ΠΡΑΚΤΙΚΟ 5	Ιστιοπλοΐα – Ναυτιλία, Πορεία, στίγματα. Άνθρωπος στη Θάλασσα. ΚΥΡ 19/04
11° ΜΑΘΗΜΑ	Ναυτιλία(Συνέχεια) –Επικοινωνία , Ηλεκτρονικά, VHF ΔΕΥ 20/04
6° ΜΑΘΗΜΑ	ΠΕΜ 23/04 Μετεωρολογία
ΠΡΑΚΤΙΚΟ 6	ΝΥΧΤΕΡΙΝΗ., Ταξίδεμα την νύχτα. ΚΥΡ 26/04
13° ΜΑΘΗΜΑ	ΔΕΥ 27/04 Φροντιστήριο
14° ΠΕΜ	30/04 Πρώτες βοήθειες
15° ΔΕΥ	04/05 Εξετάσεις Ναυτιλίας
16° ΠΕΜ	07/05 Φροντιστήριο
17° ΠΕΜ	14/05 Εξετάσεις .



Ostria Sailing Academy
Sail Fast Race Faster



INTERNATINAL SAILING SCHOOLS ASSOCIATION – ISSA
COURSE: YACHT CREW AND OFFSHORE SKIPPER. 8/03/2026

SUN 8/03/2026	08:15 Larnaca Marina
PRACTICAL 1	Introduction to Sailing and Yachting
LECTURE 1	
MON 9/03	Introduction , types of yachts etc. Stability in Sailing Yachts.
THU 12/03	
LECTURE 2	Yacht handling, mooring
SUN 15/03	
PRACTICAL 2	Anchoring, Yacht handling, mooring, ropework. Anchoring,
MON 16/03	
LECTURE 3	Yacht engines
THU 19/03	
LECTURE 4	Sailing, trimming, boat handling under sail
SUN 22/03	
PRACTICAL 3	Sailing, trimming, boat handling under sail
MON 23/03	
LECTURE 5	Emergencies, Man over board, Fire prevention
THU 26/03	
LECTURE 6	Rules of the road, Day and night signs, navigation lights
MON 30/03	
LECTURE 7	Navigation, charts, passage planning, pilotage
THU 02/04	
LECTURE 8	Navigation, charts, passage planning, pilotage
SUN 5/04	
PRACTICAL 4	Navigation - Sailing
MON 06/04	
LECTURE 9	Navigation, charts, passage planning, pilotage
THU 16/04	
LECTURE 10	Navigation, charts, passage planning, pilotage
SUN 19/04	
PRACTICAL 5	Navigation – Sailing – Man overboard
MON 20/04	
LECTURE 11	Navigation – VHF, Electronics, Radar.
THU 23/04	
LECTURE 12	Meteorology
SUN 26/04	
PRACTICAL 6	Night Sailing
LECTURE 13	MON 27/04 - Revision - Navigation
LECTURE 14	THU 30/04 - First Aid
LECTURE 15	MON 04/05 – NAVIGATION TEST
LECTURE 16	THU 07/05 - Revision
LECTURE 17	THU 14/05 - FINAL TEST



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 : €190
- 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 κοτσανέλο.
- 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 : €180
- 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, μπαλόνι, 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 , Μπαλόνι, 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 , Μπαλόνι, Ασύμμετρο. Αναστροφή, υποστροφή, πεταλούδα, Μουδάρισμα.

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

Μάθημα 3 : Διεξαγωγή Αγώνα

Ώρες Μαθημάτων:

- Θεωρητικά : 2000-2200
- Πρακτικά: 0900 - 1400
- Κόστος : €380
- Μέγιστος Αριθμός ατόμων ανά εκπαιδευτή: 8



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 : €380
- Maximum Students per instructor: 8