



## **ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΕΜΙΝΑΡΙΩΝ ΑΝΟΙΧΤΗΣ ΘΑΛΑΣΣΗΣ ΙΟΥΝΙΟΥ 2021**

Επιδίωξη του Ομίλου μας είναι να διδάξουμε την ιστιοπλοΐα στους συναδέλφους, φροντίζοντας οι πλεύσεις σας να είναι ασφαλείς αλλά και ευχάριστες.

### **ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ**

- Ονοματολογία ιστιοφόρου σκάφους
- Τύποι ιστιοφόρων σκαφών
- Τύποι αγκυρών
- Ευστάθεια ιστιοφόρου σκάφους
- Αεροδυναμική των πανιών
- Προσδέσεις στα λιμάνια. Χειρισμοί σε λιμάνια και όρμους
- Πρώτες βοήθειες, γνώσεις ναυαγοσωστικής.
- Ενέργειες διάσωσης «Άνθρωπος στη Θάλασσα»
- Ναυτιλιακά έγγραφα σκάφους. Κανονισμός Αποφυγής Συγκρούσεων στη Θάλασσα Ναυτική Εθιμοτυπία
- Ρυθμίσεις Πανιών
- Βασικές γνώσεις Αγωνιστικής Ιστιοπλοΐας
- Επικοινωνία στη θάλασσα, VHF, Σήματα κινδύνου. Ναυτική Μετεωρολογία
- Ναυτική συμπεριφορά, Ασφάλεια στη Θάλασσα
- Αντιμετώπιση προβλημάτων
- Οπτικά – ηχητικά σήματα

### **ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ - ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΣΤΟ ΣΚΑΦΟΣ & ΕΝ ΠΛΩ**

- Εξοικείωση με το σκάφος
- Εκπαίδευση σε θέματα ασφαλείας, χρήση εξοπλισμού ασφαλείας
- Εκπαίδευση της χρήσης των σχοινιών και εκμάθηση των βασικών ναυτικών κόμπων

- Ελεγχος του σκάφους - προετοιμασία απόπλου
- Χειρισμοί και ρύθμιση πανιών (τριμάρισμα), ανέβασμα (βίρα), κατέβασμα (μάνια), αλλαγές πανιών, μείωση ιστιοφορίας (μουδάρισμα), ταξίδι με πανιά σε όλες τις πλεύσεις (όρτσα, πλαγιοδρομία, πρύμα κ.α.)
- Χειρισμός VHF και επικοινωνία με άλλα σκάφη
- Αλλαγές θέσεων εργασίας στο σκάφος
- Χάρτες, σύμβολα χαρτών, φάροι, χάραξη πορείας, μέτρημα αποστάσεων, πυξίδα, πορείες, στίγματα, ακτοπλοΐα
- Χειρισμοί και αγκυροβολία σε λιμάνι και σε όρμο, προδετήσεις, πλαγιοδετήσεις, πρυμοδετήσεις
- Νυχτερινό μάθημα, φώτα, φανοί, νυχτερινή πλοήγηση, αναγνώριση των φάρων, αναγνώριση πλοίων από τα φώτα πορείας τους
- Ταξίδι με την πυξίδα τη νύχτα, πως χρησιμοποιούνται τα κιάλια στο σκοτάδι
- Προετοιμασία κατάπλου, κατάπλους, τακτοποίηση πανιών και σχοινιών, τακτοποίηση και ασφαλή πρόσδεση του σκάφους στο λιμάνι
- Γνώσεις ναυτιλίας, προστασία του θαλάσσιου περιβάλλοντος και συμπεριφορά στη θάλασσα και στα λιμάνια
- Αντιμετώπιση προβλημάτων

**Προϋποθέσεις συμμετοχής:** Εργαζόμενοι στον Όμιλο Εταιρειών ΟΤΕ, σύζυγοι ή τέκνα αυτών, ηλικία άνω των 18 ετών, να είναι υγιείς και να γνωρίζουν κολύμβηση.

**Το πτυχίο αποκτάται κατόπιν εξετάσεων στο τέλος των μαθημάτων.**

**Ένα άτομο με «πτυχίο ιστιοπλοΐας» μπορεί να κυβερνήσει ή να ναυλώσει ιστιοπλοϊκό σκάφος.**

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ**  
**2 Ιουνίου έως 30 Ιουνίου 2021**

<b>GROUP 1</b>			
<b>ΗΜΕΡΑ</b>		<b>ΩΡΑ</b>	<b>ΜΑΘΗΜΑ</b>
Τετάρτη	2-Ιουν	18:00 - 21:00	ΘΕΩΡΙΑ
Παρασκευή	4-Ιουν	18:00 - 20:00	ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΜΕ ΤΟ ΣΚΑΦΟΣ
Σάββατο	5-Ιουν	10:00 - 18:00	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΝ ΠΛΩ
Κυριακή	6-Ιουν	10:00 - 18:00	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΝ ΠΛΩ
Τετάρτη	9-Ιουν	18:00 - 21:00	ΘΕΩΡΙΑ
Σάββατο	12-Ιουν	10:00 - 18:00	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΝ ΠΛΩ
Κυριακή	13-Ιουν	10:00 - 18:00	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΝ ΠΛΩ
Τετάρτη	16-Ιουν	18:00 - 21:00	ΘΕΩΡΙΑ
Σάββατο	19-Ιουν	10:00 - 18:00	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΝ ΠΛΩ
Κυριακή	20-Ιουν	10:00 - 18:00	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΝ ΠΛΩ
Τετάρτη	23-Ιουν	18:00 - 21:00	ΘΕΩΡΙΑ
Σάββατο	26-Ιουν	18:00 - 24:00	ΝΥΧΤΕΡΙΝΗ ΠΛΕΥΣΗ
Τετάρτη	30-Ιουν	18:00 - 21:00	ΘΕΩΡΙΑ, ΓΡΑΠΤΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

- Τα θεωρητικά μαθήματα γίνονται στο εντευκτήριο του Ομίλου στη Ναυταθλητική Μαρίνα του Δήμου Καλλιθέας.
- Το σκάφος της Σχολής αποπλέει κάθε Σάββατο και Κυριακή από τις 10:00 έως 18:00 από τη Μαρίνα Δήμου Καλλιθέας, εμπρός από τα γραφεία του Ομίλου.
- Η εκπαίδευση στη θάλασσα γίνεται ανάλογα με τις καιρικές συνθήκες που επικρατούν και το πρόγραμμα είναι δυνατόν να αλλάξει λόγω κακών συνθηκών.

#### **ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΕΣ**

Οι εκπαιδευτές του ομίλου είναι πτυχιούχοι της Γ.Γ.Α.

- |                       |             |                         |          |
|-----------------------|-------------|-------------------------|----------|
| 1. Παπαδέας Σταύρος   | Κατηγ. Α    | 2. Θεοδωρίδης Ιωάννης   | Κατηγ. Γ |
| 3. Στεφανής Νίκος     | Κατηγ. Γ    | 4. Βαρβαρήγος Γρηγόρης  | Ναυπηγός |
| 5. Αλεξανδρή Αγγελική | Νοσηλεύτρια | 6. Καγιώργης Παναγιώτης | Skipper  |

Για περισσότερες πληροφορίες ή εγγραφές μπορείτε να απευθύνεστε στους υπευθύνους της σχολής Άρτεμις Γαρμπή τηλ. 6932795097 και Γιάννη Κάντζαρη τηλ. 6973984337 ή με e-mail στο [www.sipote.gr](http://www.sipote.gr)

Αιτήσεις συμμετοχής μπορείτε να κατεβάσετε από το site του ομίλου [www.sipote.gr](http://www.sipote.gr)

#### **ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΙΣΤΙΟΠΛΟΩΝ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ ΟΤΕ**

ΤΗΛ : 210-4838192 FAX : 210-4812889, [www.sipote.gr](http://www.sipote.gr) e-mail: [sipote29@otenet.gr](mailto:sipote29@otenet.gr)