

# BAHIA

Σκάφος Laser Bahia με τρία πανιά.  
Είναι σκάφος για δύο - πέντε άτομα.



## Προϋποθέσεις Συμμετοχής (ιδανικό για βασική εκμάθηση ιστιοπλοΐας )

- Ηλικίας 12 έως .... ετών
- Όχι απαραίτητη προηγούμενη εμπειρία
- Γνώση κολύμβησης
- Σεβασμός των κανόνων του αθλήματος

## Εκπαίδευση

- Γνωριμία με το σκάφος
- Ονοματολογία
- Μαθήματα αρματωσίας του σκάφους
- Γνωριμία με τον αθλητικό θαλάσσιο στίβο
- Πλεύσεις με ασφάλεια
- Κανονισμοί Ασφαλείας & Ιστιοπλοΐας
- Ψυχολογία πληρώματος

## **ΤΜΗΜΑΤΑ:**

### **➤ ΕΦΗΒΩΝ**

*Προπονητής: Θεοχάρη Σταυρούλα*

*Πρόγραμμα προπονήσεων: Δευτέρα και Τετάρτη 15:30-17:30*

*Σάββατο και Κυριακή 10:00-12:30*

### **Αθλητές:**

BROWN GEORGE

ΔΑΦΕΡΕΡΑΣ ΣΠΥΡΟΣ

ΣΙΦΝΑΙΟΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ

ΒΑΛΣΑΜΗΣ ΜΑΝΩΛΗΣ

ΚΑΛΑΚΩΝΑΣ ΓΙΑΝΝΗΣ

### **➤ ΕΝΗΛΙΚΩΝ**

*Προπονητής: Βασίλας Άγγελος*

*Πρόγραμμα προπονήσεων: Σάββατο και Κυριακή 15:30-17:30*

*Τετάρτη 15:30-17:30*

### **Αθλητές:**

ΔΑΦΕΡΕΡΑΣ ΘΕΜΗΣ

ΡΑΓΚΟΥΣΗΣ ΓΙΑΝΝΗΣ

ΤΣΙΓΓΕΝΕΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ

ΧΑΝΙΩΤΗΣ ΓΙΑΝΝΗΣ

ΣΠΑΝΟΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ

ΣΙΔΕΡΗΣ ΣΠΥΡΟΣ

ΧΟΝΔΡΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ

ΚΟΤΤΙΚΑΣ ΓΙΩΡΓΟΣ

ΣΙΦΝΑΙΟΥ ΜΑΡΩ