



## Ενημερωτικό Πρόγραμμα

**ΟΦΘ**  
ΟΜΙΛΟΣ ΦΙΛΩΝ ΘΑΛΑΣΣΗΣ

# SUMMER SAILING CAMP

Διεύθυνση  
Λεωφόρος Μ. Αλεξάνδρου  
10

Επικοινωνία  
+30-6955410442  
2310831333

1η Περίοδος: 16/06-20/06  
2η Περίοδος: 23/06-27/06  
3η Περίοδος: 30/06-4/07  
4η Περίοδος: 7/07-11/07

- Εκμάθηση Ιστιοπλοΐας
- Δημιουργική Απασχόληση

**Μακεδονικός  
χαλβάς**

Instagram: ofth\_sailing  
Email: ofththess@gmail.com



## SUMMER SAILING CAMP 2025 Όμιλος Φίλων Θαλάσσης

### Ημέρες και ώρες λειτουργίας

Το CAMP θα πραγματοποιηθεί σε τέσσερις περιόδους:

1<sup>η</sup> Περίοδος: 16/06 – 20/06

2<sup>η</sup> Περίοδος: 23/06 – 27/06

3<sup>η</sup> Περίοδος: 30/06 – 04/07

4<sup>η</sup> Περίοδος: 07/07 – 11/07

Οι ημέρες λειτουργίας είναι Δευτέρα-Παρασκευή.

Μπορείτε να δηλώσετε συμμετοχή σε όποια περίοδο επιθυμείτε ή και σε περισσότερες από μία περιόδους.

Ώρα προσέλευσης: 8:00

Ώρα αναχώρησης: 15:00

Αν υπάρχει κάποιος προβληματισμός σχετικά με την ώρα άφιξης και αναχώρησης, παρακαλώ να ενημερώσετε προσωπικά την υπεύθυνη προπονήτρια.

### Δικαίωμα Συμμετοχής

Δικαίωμα συμμετοχής έχουν παιδιά στις τάξεις του δημοτικού και στις πρώτες τάξεις του γυμνασίου.

### Πρόγραμμα

Πρόκειται για ένα ιστιοπλοϊκό camp από το οποίο ένα παιδί μπορεί να λάβει τη βασική γνώση ιστιοπλοΐας. Το καθημερινό πρόγραμμα σχετικά με την ιστιοπλοΐα περιλαμβάνει:

- Προπόνηση ιστιοπλοΐας στη θάλασσα
- Οργανωμένη θεωρία με παρουσιάσεις και βίντεο
- Ναυτιλία
- Εκμάθηση ναυτικών κόμπων
- Ιστιοπλοϊκά παιχνίδια



Εκτός από την ιστιοπλοΐα το πρόγραμμα περιλαμβάνει:

- Παιχνίδια
- Απασχόληση με SUP
- Διαδραστικό σεμινάριο διατροφής στην παιδική και προεφηβική ηλικία
- Διαδραστικό σεμινάριο Πρώτων Βοηθειών προσαρμοσμένο σε παιδιά με τη στήριξη του εθελοντικού οργανισμού “Kids Save Lives”
- Γυμναστική για παιδιά

Παρακάτω θα δείτε ένα συνοπτικό πρόγραμμα μιας τυπικής ημέρας.

### **Ρουχισμός/Εξοπλισμός**

- Απαραίτητος εξοπλισμός είναι τα σωσίβια τα οποία παρέχονται από τον όμιλο.
- Καλό είναι να φοράνε τα παιδιά καπέλα και αντηλιακό.
- Συνιστώνται καλοκαιρινά ρούχα και μια αλλαξιά σε περίπτωση που βραχούν.

### **Εγκαταστάσεις**

Ο Όμιλος Φίλων Θαλάσσης βρίσκεται στη Λεωφόρο Μεγάλου Αλεξάνδρου 10.

Πρόκειται να αξιοποιηθούν όλες οι εγκαταστάσεις του Ομίλου Φίλων Θαλάσσης όπως: Γυμναστήριο, αίθουσες θεωρίας με κλιματισμό, χώρος φύλαξης σκαφών και οι εξωτερικοί χώροι του ομίλου.

### **Σνακ και φαγητό**

Θα υπάρχει προγραμματισμένη ώρα φαγητού στην οποία τα παιδιά θα φέρνουν το φαγητό τους. Επιπλέον, με την ευγενική χορηγία της εταιρείας Αφοί Χαϊτογλου, παρέχεται σνακ που περιλαμβάνει μακεδονικό χαλβά (40 γρ.) με γεύση σοκολάτας και ένα φρέσκο φρούτο (μήλο ή μπανάνα). Στο χώρο του ομίλου υπάρχει ψύκτης νερού, τον οποίο μπορούν να χρησιμοποιούν τα παιδιά για να γεμίσουν τα μπουκάλια-παγούρια τους. Επίσης, υπάρχει ψυγείο στο οποίο θα φυλάσσονται τα προσωπικά τρόφιμα-σνακ των παιδιών εφόσον χρειάζονται συντήρηση στο ψυγείο.



## **Οικονομική συμμετοχή**

Για 1 εβδομάδα

1 άτομο 100 ευρώ

2 αδέρφια 180 ευρώ

3 αδέρφια 240 ευρώ

Για 2 εβδομάδες

1 άτομο 180 ευρώ

2 αδέρφια 340 ευρώ

3 αδέρφια 480 ευρώ

Για 3 εβδομάδες

1 άτομο 240 ευρώ

2 αδέρφια 440 ευρώ

3 αδέρφια 600 ευρώ

## **Διοργάνωση και επικοινωνία**

Διοργανωτής όμιλος: Όμιλος Φίλων Θαλάσσης με τηλέφωνο επικοινωνίας 2310831333

Διοργανώτρια και προπονήτρια του CAMP είναι η Καλαϊτζογλίδου Γαλήνη με τηλέφωνο επικοινωνίας 6955410442.

## **Απονομές**

Την τελευταία ημέρα(Παρασκευή) της κάθε περιόδου, πρόκειται να γίνει απονομή και να δοθούν μετάλλια, διπλώματα συμμετοχής και αναμνηστικά δώρα.



# Summer Sailing Camp-Program



- 08:00 – 08:30am: Αφιξη
- 08:30 – 08:45am: Σχεδιασμός ημέρας
- 08:45 – 09:30am: Θεωρία ιστιοπλοΐας
- 09:30 – 10:00am: Αρμάτωμα σκαφών
- 10:00 – 12:00pm: Εκμάθηση στη θάλασσα
- 12:00 – 12:40pm: Διάλειμμα για φαγητό
- 12:40 – 01:00pm: Ξεαρμάτωμα σκαφών
- 01:00 – 02:00pm: Γυμναστική/Παιχνίδια
- 02:00 – 03:00pm: Θαλάσσιες δραστηριότητες
- 03:00pm: Αποχώρηση

