



SANT'EFISIO  
sailing



## **ISAF \_ offshore personal survival training course**

*Cagliari 06/17 Maggio 2015*

### **MODULO DI ISCRIZIONE**

Nome: ..... Cognome: .....  
Indirizzo: ..... Cap: .....  
Città: ..... Nazionalità: .....  
Tel.: ..... Portatile: ..... E-mail: .....  
N°Isc. FIV: .....  
Sailor id. ISAF (non obbligatorio): ..... registr. su: [www.sailing.org/sailors/index.php](http://www.sailing.org/sailors/index.php)

DESIDERO ISCRIVERMI AL CORSO  oppure al REFRESH

### **ISAF APPROVED OFFSHORE PERSONAL SURVIVAL TRAINING COURSE**

**Quota di iscrizione: Euro 320,00 -Acconto preiscrizione Euro 120,00**

**Quota di iscrizione refresh Euro 180,00 -Acconto preiscrizione Euro 80,00**

**Il saldo dovrà essere accreditato inderogabilmente prima dell'inizio del corso**

- La quota di iscrizione potrà essere versata tramite bonifico bancario a intestato a  
SANT'EFISIO SAILING ASSOCIATION A.S.D.

**IBAN: IT41Y0335967684510700192782**

Banca Prossima, Gruppo Intesa San Paolo

Allego fotocopia del bonifico bancario di Euro: .....

Da spedire a [info@santefisiosailing.org](mailto:info@santefisiosailing.org)

Per partecipare al corso si dovrà formalizzare l'iscrizione all'A.S.D. Sant'Efisio Sailing Association. Quota Iscrizione Annuale Euro 20,00

Dichiaro di aver preso conoscenza delle condizioni generali e di accettarle in ogni loro parte, di saper nuotare, e manlevo la direzione della Sant'Efisio Sailing Association, dello Yacht Club Italiano e della Società Canottieri Ichnusa da qualsiasi responsabilità che dovesse derivare da eventuali incidenti. Ai sensi dell'art. 20 della Legge N° 675/96 consento al trasferimento dei presenti dati alla Sant'Efisio Sailing Association A.S.D. e allo Yacht Club Italiano esclusivamente per invio di informazioni.

Data: .....

Firma: .....

# QUESTIONARIO

## **ISAF** \_ *offshore personal survival training course*

Nome e Cognome: .....

Professione: .....

Patente Nautica :         si     no                                  anno conseguimento: .....

Esperienza su barche Cabinati Crociera                                   si                                   no

Corto raggio                                        miglia percorse in un anno        .....

Lungo raggio                                        miglia percorse in un anno        .....

Esperienza Regate         triangoli  
                                   Altura lungo raggio  
                                   Oceano  
                                   Solitario

Hai mai avuto necessità di chiedere soccorso ?     Si             No

Se sì in che occasione e come:

.....  
.....  
.....

Hai mai utilizzato qualche dotazione di sicurezza: Salvagenti, sistemi Uomo a mare, Zattere di salvataggio,                                   No     Si  
Fuochi segnaletici                                   No     Si

Hai mai visto aprire una zattera ?                                   No     Si

Sei mai salito su di una zattera ?                                   No     Si

Hai già fatto un corso di Primo soccorso BLS ?                     No     Si    quando \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Hai già fatto un corso di Sicurezza in Mare ?                     No     Si

Data: .....

Firma: .....

# PROGRAMMA

## **ISAF** \_ *offshore personal survival training course*

### **SABATO 16.05.2015**

- 8,30 – 9,00 Registrazione Allievi  
9,00 – 10,00 O.S.R. ISAF, briefing sicurezza, Conoscenza e preparazione della Barca e dell'Equipaggio, responsabilità del comandante, Dotazioni di sicurezza individuali e collettive e loro mantenimento  
10,00 – 10,10 Coffee Break  
10,10 – 10,50 Liferaft, differenze, contenuto e corretto utilizzo, Grab bag e survival bag, tecniche di nuoto e di sopravvivenza  
10,50 – 12,30 Emergenze mediche , Uomo a mare, Ipotermia. Life Lines, Vele da tempesta e preparazione ad affrontare una navigazione dura  
12,30 – 14,00 Pausa pranzo  
14,00 – 16,00 Cenni di primo soccorso BLS/BLSD  
16,00 – 16,15 Coffee Break  
16,15 – 18,30 Fuochi e loro utilizzo, la richiesta di soccorso, EPIRB, Radar Distress, recupero dall'elicottero, le vele di cappa

### **DOMENICA 17.05.2015**

- 8,30 – 9,00 Trasferta alla Piscina  
9,00 – 11,00 Esercitazione in acqua, apertura Zattera, tecniche varie, raddrizzamento, tecniche nuoto e sopravvivenza  
11,30 – 12,50 Fuoco a bordo, falla, estintori, emergenza disalberamento. Organi di governo alternativi, SAR, Satcomms, VHF, GMDSS, AIS, SART, EPIRB. La sopravvivenza in una zattera  
12,30 – 14,00 Pausa pranzo  
14,00 – 17,00 Test di verifica e consegna attestati

### **COSA PORTARSI**

Ricordate che dovrete scendere in acqua **VESTITI** per cui portatevi indumenti da utilizzare per tale scopo, Portate anche la cerata ed eventuale salvagente, scarpe o stivali con suola da barca pulita. Chi possiede una TPS (muta di sopravvivenza) la può portare per apprendere le corrette tecniche di utilizzo.

Se lo possedete e desiderate provarlo potete portare il vostro giubbotto salvagente autogonfiabile.

Si raccomanda per evidenti motivi di igiene che le attrezzature da indossare in acqua siano pulite.

Per qualsiasi informazione potete contattare Riccardo Cao, 3497257729, [info@santefisiosailing.org](mailto:info@santefisiosailing.org)

Il Corso si svolgerà presso i locali della Società Canottieri Ichnusa, Via Calata dei Trinitari 14, Cagliari