



Progetto corso di vela per ragazzi da 15 a 18 anni

Premesso:

Che la LEGA NAVALE sez di Cagliari intende collaborare.

con l'Istituto Penitenziario Minorile per fornire, agli allievi le conoscenze di base per la pratica della vela, che ha come obiettivo finale consentire agli stessi l'attività fisica, creando uno spirito di gruppo, unitamente alla trasmissione di esperienze dirette dei soci naviganti.

Si conviene e si stipula quanto segue:

I soci istruttori saranno pienamente responsabili dei ragazzi imbarcati, i quali dovranno rispondere, sia per ragioni di apprendimento sia per ragioni di sicurezza, ai comandi impartiti durante la navigazione.

Qualora si evidenziassero, dei comportamenti non idonei allo svolgimento delle attività, da parte degli allievi, gli stessi saranno sospesi dal proseguimento delle lezioni, in conformità a insindacabile parere dei soci istruttori
E' richiesta la presenza di un coordinatore dell'IPM.

- I Partecipanti al corso dovranno essere iscritti alla Lega Navale sez di Cagliari per usufruire della **copertura assicurativa** prevista per le attività da svolgere. Il costo della assicurazione e' incluso nel costo di seguito indicato.
- E' obbligatorio l'utilizzo del giubotto di salvataggio e dotazioni di sicurezza.
-

Alla fine, del corso, sarà richiesto agli allievi di compilare un **breve questionario** per valutare il grado di

apprendimento acquisito, e verrà rilasciato dalla Lega Navale un Attestato di frequenza con valutazione delle capacità attitudinali degli allievi.

Agli **allievi ritenuti più idonei**, verrà consentito, gratuitamente, alla fine del corso, di partecipare, con i soci istruttori, a delle brevi escursioni giornaliere di durata massima 1-2 giorni, con le rispettive imbarcazioni dei soci.

Si prevede: **A) un corso base su derive tipo hanse e 4,70.**

PROGRAMMA: Lezione in aula della durata di circa mezz'ora

- Nomenclatura parti imbarcazione
- Spiegazione dei nodi marinai
- Armare e disarmare le vele
- Manovre fisse e manovre correnti
- Equilibrio della barca a vela
- Vento reale e vento apparente
- Andature della barca a vela in funzione della direzione del vento
- Regolazione delle vele alle varie andature
- Ormeggio e di disormeggio
- Virata e strambata

Lezioni pratiche in mare di circa tre ore: Si svolgerà nello specchio antistante alla Lega navale all'interno del porto.

PERIODO: dal 2 maggio al 2 giugno

DURATA: avrà durata di quattro settimane con frequenza tre volte alla settimana (lunedì-mercoledì-venerdì.)

ORARIO: dalle 15 alle 18,30

Numero massimo di allievi 5

Costo totale: 1175 euro

.....
B) un corso di perfezionamento su barche a vela cabinate dai 9 ai 10,30 m, messe a disposizione a titolo gratuito dai soci Lega Navale.

PROGRAMMA: lezione teorica in aula di circa mezz'ora
Oltre a quanto indicato nel programma del punto precedente

Le lezioni riguarderanno:

- Diritti e doveri del comandante
- Preparazione della barca alla partenza
- Ormeaggio e disormeaggio
- Mura della barca
- Andature di bolina ,traverso, lasco, gran lasco e poppa
- Mantenimento della rotta al variare della direzione del vento
- Regolazione e messa a segno delle vele
- Manovre di virata di prua , strambata,cappa
- Dotazione di sicurezza e life line
- Presa delle mani di terzaroli
- Parti fondamentali del motore e loro manutenzione
- Strumentazione di bordo del loro uso
- Recupero di uomo a mare

.
INIZIO CORSO :2 maggio 2024

DURATA:

Il corso avrà una durata di quattro settimane con frequenza tre volte alla settimana nei giorni di lunedì mercoledì e venerdì

ORARIO dalle 15 alle 16,30

numero massimo di allievi del corso 5

Costo del corso 1175 euro

Le iscrizioni ai corsi dovranno essere effettuate entro 23 aprile 2024

Per ulteriori informazioni vi invitiamo a contattare la Lega Navale sez Cagliari al 3711432841-3318189259