

Settimane Azzurre – Regolamento

1. Il capo flottiglia, insieme agli istruttori, decide il percorso e gli orari da rispettare.
2. La settimana si svolgerà secondo il presente programma di massima:
 - a) Sab. Imbarco ore 13,00: veleggiata da Viareggio Golfo dei Poeti e le 5 Terre. I ragazzi devono aver già pranzato.
 - b) Dom. Veleggiata nel Golfo. Escursione a terra dopo cena.
 - c) Lun. Veleggiata per Levante. Sosta a Vernazza (Cinque Terre). Escursione a terra dopo cena.
 - d) Mar. Veleggiata da Levante a Sestri Levante. Sosta nell'insenatura di Moneglia. Escursione a terra dopo cena.
 - e) Mer. Navigazione da Sestri Levante per Portovenere. Sosta a Monterosso. Escursione a terra dopo cena.
 - f) Gio. Veleggiata verso Marina di Carrara. Sosta all'isola della Palmaria. Escursione a terra dopo cena.
 - g) Ven Navigazione costiera da Marina di Carrara a Viareggio. Pulizie e pranzo in barca. Sbarco alle ore 14,30.Nel caso in cui il programma non possa essere rispettato per qualsiasi valida ragione (condizioni meteo avverse, preparazione degli allievi, ecc.) il capo flottiglia, insieme agli istruttori, decide variazioni al percorso e agli orari; le decisioni prese dagli istruttori sono insindacabili.
3. In navigazione, quando l'istruttore lo richiede, si indossa il giubbotto salvagente.
4. I bagni in mare e la loro durata sono stabiliti dall'istruttore.
5. Il telefono deve essere spento durante le navigazioni, per urgenze i genitori hanno il telefono dell'istruttore, del tutor formativo e del capo-flottiglia (il telefono si può ricaricare solo con il caricabatteria da auto, in barca non è disponibile la corrente a 220V).
6. I ragazzi possono contattare o essere contattati dai genitori la mattina dopo la colazione prima dell'inizio della navigazione e la sera dopo la cena e prima della discesa a terra.
7. Tutti devono tenere pulito il loro spazio e a turno fare le pulizie degli spazi comuni (cucina e toilette) e cucinare.
8. **E' assolutamente VIETATO:** correre e/o saltare in barca; assumere farmaci senza aver informato l'istruttore o il tutor formativo; consumare alcolici; fumare in barca; portare giochi elettronici (Playstation, ecc); usare turpiloquio o comportamenti violenti od offensivi verso compagni e staff.
9. La cambusa verrà effettuata seguendo criteri salutarie e sostenibili.
10. Sotto coperta non si entra bagnati di acqua salata.
11. Nelle cabine non si mangia, non ci si tagliano le unghie e non ci si spazzola i capelli.
12. E' consigliato portare farmaci personali, in particolare per proteggersi dal sole e dal mal di mare.
13. E' possibile che nello svolgimento delle attività i ragazzi prendano un mezzo pubblico (autobus, treno).
14. E' possibile che vengano svolte altre attività ludico-sportive diverse dall'attività velica.
15. Il non rispetto delle sopracitate regole comporta l'espulsione dalla flottiglia del trasgressore ed il rientro a casa.
16. Ho visionato e accetto l'informativa sui **“RISCHI CONNESSI ALL'ATTIVITA' IN BARCA A VELA”**.

Il nostro approccio

“La Vela, oltre che uno Sport è una Scuola di Vita.”

Per questo cerchiamo di valorizzare educazione e rispetto nella vita collettiva attraverso una serie di regole che disciplinano la vita di bordo. Tali regole a volte potranno sembrare rigorose, ma sono indispensabili per vivere insieme in sicurezza, armonia e con spirito di squadra.

Settimane Azzurre – Regolamento

L'attività dei ragazzi

Durante la settimana, i ragazzi parteciperanno a un corso base di vela, con momenti sia teorici che pratici, sempre seguiti da istruttori qualificati.

Le attività saranno organizzate in modo da unire apprendimento e divertimento.

È prevista anche una parte dedicata alla scoperta dell'ambiente marino e alla sensibilizzazione naturalistica, programmata in collaborazione con il WWF, per stimolare la curiosità e il rispetto della natura.

Alimentazione

L'alimentazione, per noi, è un vero momento educativo. Ci basiamo sui principi della piramide alimentare per proporre pasti equilibrati e adeguati. Il menù è costruito con attenzione alle esigenze alimentari dei ragazzi e segue una programmazione strutturata che garantisce varietà, rotazione e qualità.

Diamo grande importanza alla gestione delle intolleranze e alle abitudini alimentari particolari, come celiachia, vegetarianismo o altre necessità specifiche, assicurando a ogni ragazzo un pasto sicuro e appropriato. Allo stesso tempo, li incoraggiamo ad abituarsi a mangiare un po' di tutto, così da sviluppare una maggiore apertura verso i diversi cibi e favorire un rapporto equilibrato con l'alimentazione.

Frutta e verdura sono presenti quotidianamente e invitiamo i ragazzi a bere spesso per mantenere una buona idratazione. In questo modo, il momento del pasto diventa un'opportunità per nutrirsi in modo sano e per acquisire abitudini positive che li accompagneranno nella crescita.

Variazioni del programma

In base alle condizioni meteo-marine, l'itinerario potrà subire modifiche, come già indicato nel Regolamento.

La sicurezza resta sempre la nostra massima priorità: eventuali variazioni di imbarco o sbarco potranno quindi essere decise dagli istruttori in base alle situazioni del mare e del vento.

Organizzazione e responsabilità

Tutte le attività saranno costantemente seguite dagli istruttori, e i ragazzi dovranno attenersi alle loro indicazioni, anche durante i momenti a terra.

Durante la settimana potranno essere scattate foto e realizzati video delle attività e della vita a bordo, che potranno essere utilizzati per finalità promozionali sui nostri canali social e sul sito web ufficiale di Vela Mare SSD.

La partecipazione alle attività comporta l'accettazione di tale uso del materiale fotografico e video, come già previsto e autorizzato con la liberatoria firmata nel modulo dati.

I minori di 16 anni dovranno essere accompagnati all'imbarco e ripresi allo sbarco da un genitore o da una persona delegata.

Non è consentito il rientro autonomo, nemmeno con delega genitoriale

RISCHI CONNESSI ALL'ATTIVITA' IN BARCA A VELA

Proteggiti dai raggi solari con creme con schermo di valore 50 da applicare più volte al giorno secondo le istruzioni specifiche. Per testa ed occhi consigliamo cappello ed occhiali fissati con lacci per non perderli. In estate viene consigliato di indossare una maglietta più tempo possibile.

Fai attenzione quando utilizzi la passerella: se non usata correttamente si rischia di cadere provocandosi contusioni. Chiedi all'istruttore le istruzioni per l'uso.

Fai attenzione quando cammini sulla coperta a non infilare un piede in un oblò aperto, ti puoi fare male agli arti inferiori.

Proteggi le dita dei piedi da urti accidentali quando partecipi alle manovre fuori dal pozzetto, indossa le scarpe con suola in gomma.

Evita di cadere in mare: durante la navigazione a vela non si esce dal "pozzetto" se non per esplicita autorizzazione dell'istruttore e sempre reggendosi anche con le mani per mantenere l'equilibrio.

Settimane Azzurre – Regolamento

Evita di cadere in barca: per mantenere l'equilibrio non reggerti mai a timone, scotte, drizze e cime in genere. Sembrano fermi ma improvvisamente possono scorrere o cambiare posizione con relative conseguenze.

Evita sfregamenti alle mani: la “scotta” ha questo nome per un motivo, non manovrarla mai se non è avvolta con 3 giri completi ad un verricello.

Proteggi gli arti dalla catena dell'ancora: durante ancoraggi o disancoraggi non sostare a prua nella zona di manovra del verricello dell'ancora.

Nuota in sicurezza: quando si arriva in una bella rada si ha tutti voglia di fare un bel bagno, è però assolutamente indispensabile che attendi la fine dell'ancoraggio, lo spegnimento del motore e la messa in acqua della scaletta per risalire.

Fai attenzione quando utilizzi la scaletta: chiedi all'istruttore le istruzioni per l'uso e non sostarci sopra, possono arrivare onde improvvise che ti faranno perdere l'equilibrio.

Evita di forzare persone sott'acqua o scherzi simili durante il bagno, saremo sicuramente un acque dove non si tocca.

Fai attenzione quando ti allontani a nuoto dalla tua barca per andare a trovare gli amici: avvisa l'istruttore, nuota passando da una barca ancorata all'altra e fai che le barche di passaggio ti vedano.

Evita di bere acqua di mare che provoca dissenteria.

Evita di nuotare oltre il galleggiante con cima fissata alla barca che l'istruttore, al momento del bagno, ha filato a poppa per chi si possa improvvisamente sentire stanco e voglia risalire con più facilità.

Avvisa sempre l'istruttore se le tue capacità natatorie sono limitate o semplicemente non ti senti a tuo agio in acqua alta, con discrezione ti faciliterà questa splendida parte della giornata.

Fai attenzione quando si cucina, adotta le seguenti indicazioni: utilizza sempre i “ferma pentole”, anche in porti e baie; non lasciare la cucina incustodita durante la cottura dei cibi; non sostare vicino ai fornelli con disattenzione; la scolatura pasta si esegue nel lavello, dove si fa scorrere acqua fredda, per non danneggiare le tubazioni di scarico; evita di cucinare solo con il costume da bagno.

Evita di fare il bagno se non sei in perfette condizioni psicofisiche, anche se sei un buon nuotatore dopo una lunga esposizione al sole entra in acqua gradualmente.

Evita di fare il bagno prima di tre ore dall'ultimo pasto.

Evita di fare apnea, è molto più pericolosa di quello che si pensi.

In caso di emergenza esegui sempre prontamente ciò che ti dice l'istruttore anche se non capisci il perché. Fermati se quello che ti viene chiesto comporta un pericolo per la tua persona e avvisa l'istruttore del perché non stai eseguendo il compito richiesto. Se invece percepisci per primo un pericolo avvisa subito l'istruttore.

DICHIARAZIONE

CONSAPEVOLE:

a) delle caratteristiche di una imbarcazione a vela (descritte sul sito di Vela Mare SSD quelle usate per le attività), in particolare per quanto riguarda la distribuzione dei posti letto (in cabine con letti “matrimoniali” o a castello, oppure nella zona soggiorno/“quadrato” con letti “matrimoniali” o singoli, il tutto per volumi e spazi proporzionati alle dimensioni dell'imbarcazione) e la eventuale discesa in acqua a mezzo di un'apposita scaletta;

Settimane Azzurre – Regolamento

b) che, per una piacevole armonia in barca, è necessario osservare regole di buona educazione e collaborare con l'equipaggio in funzione delle proprie attitudini;

E DICHIARANDO CHE IL MINORE:

- ☐ è in grado *oppure* ☐ non è in grado di avvertire un pericolo evidente (odore di fumo, urla di avviso, oggetti in movimento, ecc);
- ☐ è in grado *oppure* ☐ non è in grado di nuotare efficacemente in acque superiori alla sua altezza;
- ☐ ha *oppure* ☐ non ha un normale senso dell'equilibrio;
- ☐ è in grado *oppure* ☐ non è in grado di salire e scendere da un normale scaleo ad uso domestico (4-5 scalini);
- ☐ è alla prima *oppure* ☐ non è alla prima esperienza di soggiorno di una settimana lontano dai genitori;
- ☐ è alla prima *oppure* ☐ non è alla prima esperienza di soggiorno su una barca da diporto;
- ☐ è in regola *oppure* ☐ non è in regola con la vaccinazione antitetanica;
- ☐ non ha patologie che non prevedono copertura assicurativa: alcolismo, tossicodipendenza, infezione da HIV, schizofrenia, sindromi organiche-cerebrali, forme maniaco depressive, stati paranoidi, epilessia.

Il ragazzo/a segue cure o terapie farmacologiche:

☐ SÌ ☐ NO Se Sì, specificare:

Il ragazzo/a ha problemi di salute che possono influire sulla permanenza a bordo:

☐ SÌ ☐ NO Se Sì, specificare:

Il ragazzo/a rientra nelle categorie protette (L. 104): ☐ SÌ ☐ NO

(NOTA BENE: in presenza di allergie, intolleranze alimentari, malattie infettive, o qualsiasi altra patologia che possa mettere a rischio la salute e/o il benessere dell'allievo e/o degli altri membri dell'equipaggio, o il decadere della copertura assicurativa, informare senza indugio la segreteria Vela Mare SSD per fornire ogni dato necessario e valutare le modalità di partecipazione all'attività. Le informazioni raccolte verranno trattate nel rispetto della normativa sulla privacy. **Vela Mare SSD si riserva di valutare la partecipazione dell'allievo all'attività**, come nel caso di allievi che prendano farmaci indispensabili, in quanto può essere difficile in barca avere il pieno controllo della posologia e modalità di somministrazione del medicinale)

CON LA FIRMA SUL PRESENTE REGOLAMENTO, IL MINORE PARTECIPANTE ED IL SUO RESPONSABILE DICHIARANO DI AVER LETTO, COMPRESO ED ACCETTATO IN OGNI SUA PARTE IL PRESENTE REGOLAMENTO.

Data _____ Nome del minore _____

Firma (leggibile) del minore _____

Firma (leggibile) del genitore/tutore per accettazione _____