



CIRCOLO NAUTICO SAPRI

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA

C.O.N.I.
F.I.V.

84073 SAPRI (SA) Contrada Pali
cod. fisc. 84004020651
cell: 3425340095
Email: c.brandi@irpps.cnr.it
info@circolonauticosapri.it
website: www.circolonauticosapri.it

SCUOLA VELA ALTURA CIRCOLO NAUTICO SAPRI

Il Circolo Nautico di Sapri organizza corsi di vela d'altura di :

- **Iniziazione (primo modulo con esame finale)**
- **Perfezionamento (secondo modulo con esame finale)**
- **Avvicinamento alla regata (terzo modulo con esame finale regata inshore/offshore)**

I corsi si svolgeranno a partire dal mese di Maggio.

Il corso di iniziazione sarà svolto su una barca da crociera mentre il corso di perfezionamento e il corso di avvicinamento alla regata su una barca da regata.

Scopo del corso di iniziazione sarà quello di fornire le principali nozioni sulla vela (dalla nomenclatura alle manovre, dai venti alla regolazione delle vele, dalle manovre in porto (ormeggio e disormeggio) all'ancoraggio, dal bordeggio alla navigazione costiera e a quella d'altura, dalla sicurezza in mare alla manutenzione, ma anche di privilegiare tutti quegli aspetti pratici inerenti l'andar per mare e la gestione di una imbarcazione.

Scopo degli altri due corsi, per chi deciderà di proseguire, sarà quello di preparare l'atleta all'attività agonistica con la partecipazione alle più importanti regate zonali e nazionali su un farr 30. **Ci si augura anche di formare una squadra del Circolo Nautico di Sapri che possa ben figurare su tutti i campi di regata del circuito inshore ed offshore.**

Ogni corso si articolerà in lezioni soprattutto pratiche e della durata di 4 ore complessive **di sabato e/o di domenica per quattro settimane**:

mezz'ora preparazione fisica, riscaldamento muscoli, armare la barca, lasciare il porto (ore 12.30); **2 ore e mezza** per mare (dalle ore 13.00 alle 15.30).

1 ora rientro in porto, disarmare la barca e fare il punto della situazione (teoria e video).

Il corso di svolgerà con minimo 4 persone (max 6).

E' prevista la consegna di materiale didattico, video e attestato di partecipazione.

Principali argomenti trattati nel **corso base (iniziazione)**:

- La Nautica da diporto – cenni normativi. Note sulle dotazioni di sicurezza
- Tipi di armamenti

- Evoluzione della navigazione a vela
- Nomenclatura e terminologia
- Parti principali dello scafo
- Il vento e la Rosa dei Venti
- L'imbarcazione a vela
- L'imbarcazione a vela armata a sloop
- Manovre fisse – manovre correnti. I nodi
- Le vele
- Armare l'imbarcazione
- L'effetto del vento sulle vele
- La navigazione a vela: bordeggio, manovre, andature, vento reale e vento apparente
- Ormeggio e disormeggio, ancoraggio, manovre in porto.
- La sicurezza
- La vita di bordo
- Cenni sui motori ausiliari
- Manutenzioni ordinarie e straordinarie
- Cenni di meteorologia
- Comunicazioni radiotelefoniche e strumentazione a bordo
- Note sulle "Norme per prevenire gli abbordi a mare"
- Consigli utili

L'esame finale sarà svolto a mare su una barca da crociera con rilascio di un attestato.

I corsi di perfezionamento ed avvicinamento alla regata saranno svolti su una barca da regata (Farr30) e prevalentemente per mare, in quasi tutte le condizioni meteomarine.

Saranno utilizzate tutti i tipi di vele da regata e il perfezionamento sarà soprattutto sull'utilizzo di spinnaker e gennaker. Inoltre molta parte del corso di perfezionamento si svolgerà sulle regolazioni di fino delle vele e le varie andature, cercando di portare la barca alle velocità target secondo gli angoli prestabiliti (vpp). Con il posizionamento delle boe si inizierà a prendere confidenza con un campo di regata.

Il corso di avvicinamento alla regata invece sarà sulla strategia e tattica di regata, partenze a cronometro, simulazione campo di regata, regole di regata, sincronizzazione equipaggio, preparazione barca/equipaggio, regolamenti di stazza e compensi Orc/Irc, navigazione notturna.

Gli esami finali per il corso di perfezionamento saranno svolti su Farr 30.

Gli esami finali del corso di avvicinamento alla regata saranno svolti partecipando ad una delle regate previste nel calendario offshore FIV.

Per l'abbigliamento estivo si consiglia di munirsi di:

occhiali da sole, cappellino, giubbotto salvagente personale, stivaletti antisdruciolo, crema protettiva.

Per l'abbigliamento invernale è obbligatorio munirsi di:

cappellino di lana, guanti in neoprene, cerata di buona qualità, stivali antisdruciolo, giubbotto salvagente personale, lampada frontale.

Per informazioni tecniche rivolgersi al Direttore Sportivo Giuseppe Romano 338.1700218 (gruppo whatsapp: corso altura 2019).

Per informazioni amministrative rivolgersi al Presidente Carlotta Brandi 380.1479683