

## PROGRAMMA CORSO BASE DI VELA PER ALLIEVI CON DISABILITA' VISIVA

Il corso si svolgerà a San Benedetto del Tronto dal 05/06/2022 al 10/06/2022

Come barca sarà utilizzata una Hanse 370 di Mt 11,35

Equipaggio: 1 formatore nazionale UISP Vela più un istruttore di supporto.

Come base si utilizzerà il porto turistico di San Benedetto Del Tronto.

Il corso sarà strutturato su 6 uscite di 4 ore, ogni giorno possono uscire 2 gruppi di 5/6 persone.

1° gruppo: 8,30 – 12,30

2° gruppo: 15,00 – 19,00

1a Uscita: Accoglienza, conoscenza della barca, uso delle dotazioni di sicurezza	120 minuti
Uscita in mare, issare le vele, virate, rientro in darsena. Questa uscita	90 minuti
ci servirà per tranquillizzare i corsisti e fargli prendere le "misure"	
Debriefing finale con discussione sulle criticità e sulle emozioni.	30 minuti
2a Uscita: Presentazione del programma del giorno, controllo della barca e	120 minuti
preparazione per l'uscita	
Uscita in mare, andature, cercare la regolazione delle vele utilizzando	90 minuti
la sensibilità degli allievi, fermare la barca.	
Debriefing	30 minuti
3a Uscita: Presentazione del programma, uso della radio di bordo, controllo della	90 minuti
barca e preparazione per l'uscita.	
Uscita in mare, andature, sentire il vento e metterlo in relazione allo	120 minuti
sbandamento della barca. Riduzione vele di prua.	
Debriefing	30 minuti
4a Uscita: Presentazione programma, controllo barca e preparazione per l'uscita	90 minuti
Uscita in mare, terzaroli	120 minuti
Debriefing	30 minuti
5a Uscita: Presentazione programma, controllo barca e preparazione per l'uscita	60 minuti
Uscita in mare, controllo randa, abbattuta	150 minuti
Debriefing	30 minuti
6a Uscita: Presentazione programma, controllo barca e preparazione per l'uscita	30 minuti
Uscita in mare, virata in cappa	150 minuti
Debriefing, considerazioni finali	30 minuti

Il termine ultimo per iscriversi è il 31 maggio.

Il numero minimo di partecipanti affinché il corso abbia inizio è di 4 persone.

Si potranno iscrivere un massimo di 10 persone. Nel caso non si dovesse raggiungere il numero minimo di partecipanti i bonifici ricevuti saranno restituiti.

Oltre all'abbigliamento per il corso di vela occorrerà portare un paio di scarpe o sandali con suola in gomma, una felpa o giubbotto antivento. In caso di cattivo tempo si rientrerà in porto e si farà lezione lì.

È obbligatorio presentare un certificato medico sportivo, come quelli utilizzati per l'accesso nelle palestre e piscine.

Loris Causin - Coordinatore Nazionale UISP Vela in collaborazione con UICI Marche