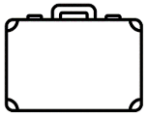


## CONSIGLI UTILI

Abbiamo preparato questo piccolo vademecum per dare alcune indicazioni e suggerimenti a chi si appropria per la prima volta ad una esperienza in barca a vela.

Cosa devo portare nel mio bagaglio? Come funziona la vita in barca? Qui di seguito vi diamo i nostri consigli!

Ci teniamo a sottolineare che il nostro Centro Velico è particolarmente attento al rispetto per l'ambiente, pertanto ove possibile si privilegerà la navigazione a vela, se l'equipaggio è propenso si sceglierà di passare la notte in tranquille rade per essere ancora più immersi nella tranquillità della natura, consigliamo vivamente di utilizzare prodotti e detergenti "ecologici", incentiviamo il risparmio di acqua, siamo attenti alla produzione e alla gestione dei rifiuti.



### CONSIGLI PER UN PRATICO BAGAGLIO IN BARCA A VELA

Il bagaglio deve consistere nello stretto necessario, evitando cose superflue:

- Un paio di pantaloni lunghi e due paia di pantaloni corti
- Alcune maglie a manica lunga ed un buon numero di magliette a manica corta
- Biancheria intima • Costumi • Un pile o maglione per la sera
- Una cerata o giacca che tenga il vento e una pioggia leggera
- Scarpe chiuse con suola in gomma bianca, o comunque chiara (no suola a carro armato, no tacco, no gomma nera)
- 2 asciugamani, uno per la doccia, uno per i bagni in mare con acqua salata
- Sacco a pelo e federa per il cuscino (se non sono previste le lenzuola a bordo)
- Creme solari, non olii, non a spray e crema dopo sole.
- Occhiali da sole • Cappello (anche più di uno...)
- La musica preferita, meglio MP3.

Le nostre barche hanno la presa USB

- La regola generale è avere un abbigliamento pratico e sportivo, meglio se tecnico.
-

- Medicinali specifici se si soffre di determinate patologie (in ogni barca esiste in dotazione una cassetta di pronto soccorso, meglio avere con se: cerotti normali, cerotti contro il mal di mare, antiinfiammatorio, antipiretico, antidiarroico, antistaminico)
- Prodotti per l'igiene personale. Sugeriamo di portarsi: salviettine umidificate per l'igiene intima (da non buttare in nessun caso nel wc!), bagno schiuma "marini" da utilizzare (in caso di scarsità di acqua) anche con acqua salata e con solo un ultimo risciacquo di acqua dolce.
- Documenti di identità validi richiesti



### RACCOMANDAZIONI

- Come valigia utilizzare SOLO sacca morbida, poco ingombrante e facilmente stivabile, senza parti in metallo o plastica rigida, NO TROLLEY
- In barca troverete sicuramente il 12 volt e non sempre il 220 volt, a meno che non si sia ormeggiati in un porto attrezzato o si abbia una barca fornita di inverter.
- Indossare sempre cappello e occhiali e crema in funzione della vostra sensibilità al sole.
- In navigazione e in manovra, è opportuno calzare le scarpe per evitare di scivolare o inciampare nelle svariate insidie della coperta di una barca a vela...
- Informare appena possibile il Responsabile d'Imbarcazione di particolari problemi clinici (allergie a farmaci, punture di insetti, intolleranze alimentari), inabilità, problemi al nuoto o tuffi o simili.



### SICUREZZA

La sicurezza è il tema predominante sia in mare sia a terra. Tutti dovranno attenersi alle direttive del Responsabile d'Imbarcazione, che vi spiegherà come funzionano le dotazioni di sicurezza. Fatevi tranquillizzare sul normale comportamento della barca, senza farvi impressionare da sbandamenti anche improvvisi.

---

## CONSIGLI E SUGGERIMENTI PER STARE BENE IN BARCA:

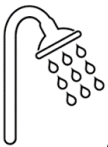


### RISPETTO e COLLABORAZIONE

In barca, dove gli spazi sono ristretti valgono tanto più le regole di buona educazione. L'ordine e la pulizia sono essenziali in barca e riguardano la propria persona e gli effetti personali e soprattutto tutto ciò che riguarda gli spazi comuni. Ricordate che la vita di bordo è fondata sulla collaborazione di tutti i membri dell'equipaggio. Ci si turnerà nelle attività quotidiane di cucina, approvvigionamento e buon mantenimento dell'ordine a bordo, seguendo le indicazioni del Responsabile d'Imbarcazione.

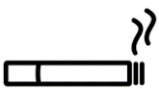
### FLESSIBILITA'

Rispettare le esigenze degli altri e adattarsi alle situazioni per una vela sportiva in armonia. Chi sale a bordo deve avere un approccio flessibile, accettando eventuali variazioni di programma, cambiamenti di orario o di abitudini.



### ACQUA

In barca l'acqua (ma anche sulla terra!) è un bene prezioso. I serbatoi, per quanto grandi, non sono inesauribili. Perciò è necessario imparare ad evitare gli sprechi e ad utilizzare meno acqua rispetto a quello a cui si è abituati. I bagni in mare saranno molti durante il giorno, prevedere una vera doccia solo la sera, privilegiando durante la giornata dei rapidi risciacqui con la doccia esterna. Per lavarsi i denti è sufficiente un bicchiere d'acqua. Le stoviglie possono essere insaponate e sgrassate con acqua salata e solo alla fine risciacquate con acqua dolce.



### FUMO

In barca non si può fumare sottocoperta, ma solamente all'aperto e sottovento agli altri, in modo da non dare fastidio a chi non fuma. I mozziconi di sigaretta non sono biodegradabili e non vanno assolutamente gettati in mare, utilizzare una bottiglia di plastica con un po' d'acqua ed un tappo per costruire un posacenere ermetico dove raccogliere i mozziconi.

---



## RIFIUTI

Particolarmente inquinanti plastica, lattine, detersivi e detergenti (meglio usare quelli "marini", più biodegradabili). Avere l'accuratezza di comprare prodotti con poco imballaggio ed eliminare gli imballaggi di plastica e cartone dei prodotti acquistati prima dello stivaggio: si produrrà meno spazzatura e si risparmierà spazio utile visto che non sempre si avranno a disposizione i cassonetti dei rifiuti.



## I COMPITI E I DIRITTI DEL RESPONSABILE D'IMBARCAZIONE

E' il responsabile ed il comandante della barca. Spetta al Responsabile d'Imbarcazione il compito di condurre l'imbarcazione, mantenere la sicurezza a bordo e tenere ordinata la coperta (parte esterna della barca). Ha potere decisionale per tutto ciò che riguarda la conduzione della barca e la sicurezza dei passeggeri, pertanto ha l'ultima parola anche sulle decisioni di rotta, orari, turni... Il Responsabile d'Imbarcazione non sempre cucina, ma si occupa del coordinamento degli approvvigionamenti e dei compiti dell'equipaggio. Ha anche il diritto di sbarcare i passeggeri in caso di necessità.



## CASSA COMUNE

Tutte le spese di cambusa, pulizie, acqua, carburante ecc., potranno essere pagate con una cassa comune che può essere costituita fra i membri dell'equipaggio e dalla quale è escluso il Responsabile d'Imbarcazione. In particolare, la cambusa effettuata dall'equipaggio deve prevedere anche le razioni per il Responsabile d'Imbarcazione.

Buon vento !

---