

GEAS Centro Vela Colico

Associazione sportiva dilettantistica - CF 94565780155 Affiliata UISP - Registro CONI n.34876
 Sede sociale Viale Marelli, 79 - 20099 Sesto San Giovanni (MI) - Tel 02.24.21.018
 Base operativa Lungolaro Polti - 23823 Colico (LC)

**CORSO DERIVA PRINCIPIANTI***** Finalità del corso**

Il corso ha lo scopo di portare dei principianti assoluti alla conduzione indipendente di una deriva. Al termine dei 4 week-end di corso ad ogni allievo verrà comunicato il grado di preparazione raggiunta. Ricordiamo che per la conduzione di una deriva non è necessario alcun titolo abilitativo: sono necessari solo esperienza e buon senso per affrontare la navigazione in sicurezza.

*** Le Lezioni: dove e quando**

Si svolgeranno nel corso di quattro week-end (2-3, 9-10, 16-17 e 23-24 giugno 2012) presso la base di Colico (lungo lario Polti) e nella baia antistante. Gli orari (compatibilmente con le condizioni atmosferiche):

Sabato		Domenica	
10,00-11,00	Lezione in aula	9,00-10,00	Lezione in aula
11,00-12,30	Pratica in acqua	10,00-12,30	Pratica in acqua
12,30-13,30	Pausa pranzo	12,30-13,30	Pausa pranzo
13,30-14,00	Lezione in aula	13,30-14,00	Lezione in aula
14,00-18,00	Pratica in acqua	14,00-17,30	Pratica in acqua
18,00-18,15	Rimessaggio gommoni e attrezza.	17,30-17,45	Rimessaggio barche, gommoni e attrezza.
18,15-18,30	Lezione in aula	17,45-18,00	Lezione in aula
20,00-20,15	Ritrovo per la cena		
20,30	Cena (opzionale)		

E' richiesta l'assoluta puntualità non solo per consentire il corretto svolgersi dell'attività, ma anche in segno di rispetto verso i compagni di corso ed il corpo insegnante.

Programma didattico di massima

<p>02-giu In aula o spiaggia: Accoglienza Presentazione corso Presentaz istruttori Nomenclatura di base Miracolo delle vele Accenno di: Orza, poggia, cazza, lasca, vira Nodo savoya Armarmamento barca Pratica: Riscaldamento Da dove arriva il vento Armare Uscita con istruttore 2 boe 8 traverso PRANZO In aula o spiaggia: Scuffia Pratica: Uscita con istruttore scuffia Disarmare In aula o spiaggia: Gassa Ripasso Commenti</p> <p>Teoria durante la navigazione con l'istruttore: Compiti del prodiere (Deriva, Fiocco, Peso, controllo acqua sotto le vele) Compiti del timoniere (Randa, Rotta) Il peso (provare sottovento, panchetta, falchetta) Orzare, Puggiare Cazzare, Lascare Pronti alla virata, virata (la virata come prodiere). Stick La virata come timoniere</p>	<p>03-giu In aula o spiaggia: Nomenclatura completa Orzare cazzare Poggiare lascare Partenza arrivo virata prua Pratica: Riscaldamento Armare 2 boe percorso a 8 PRANZO In aula o spiaggia: Mura Andature Compiti timoniere e prodiere Pratica: 2 boe percorso a 8 Disarmare In aula o spiaggia: Ripasso Autovalutazione Commenti</p>
<p>09-giu In aula o spiaggia: Sopravvento sottovento Precedenze Rallentare e Cappa Segnavento Approfondimento virata Pratica: Riscaldamento Armare 2 boe percorso a 8 PRANZO In aula o spiaggia: Posizione equipaggio Manovre a secco Accenni abbattuta Pratica: 2 boe 0 al traverso Disarmare In aula o spiaggia: Parlato, piano Ripasso Commenti</p>	<p>10-giu In aula o spiaggia: Rotte e bordeggio Approfondimento abbattuta Pratica: Riscaldamento Armare Pratica in acqua (3 boe) PRANZO In aula o spiaggia: Flussi laminari e turbolenti Teoria delle vele (filetti) Pratica: Pratica in acqua (3 boe) Disarmare In aula o spiaggia: Autovalutazione Commenti</p>
<p>16-giu In aula o spiaggia: Compiti timoniere compiti prodiere Partenza regata 1 minuto, posizione partenza Pratica: Riscaldamento Armare Partenze a gruppi di tre e giro 3 boe PRANZO In aula o spiaggia: Andare veloci di Bolina Pratica: Partenza regate 1 giro Navigazione libera in acqua delimitata dalle boe Disarmare In aula o spiaggia: Ripasso Commenti</p>	<p>17-giu In aula o spiaggia: Assetto barca Effetti dello sbandamento Partenza regata 5 minuti e bandiere Pratica: Riscaldamento Armare Gioco velico bastone PRANZO In aula o spiaggia: Andare veloci di lasco Andare veloci di poppa Pratica: Pratica in acqua (3 boe triang olimp) Disarmare In aula o spiaggia: Autovalutazione Commenti</p>

<p>23-giu In aula o spiaggia: Uomo a mare Centro velico/deriva Regata: boa Regata: penalità Pratica: Riscaldamento Armare Pratica in acqua (3 boe triang olimp) PRANZO In aula o spiaggia: Cenni di meteorologia Venti e brezze Pratica: Pratica in acqua (3 boe triang olimp) Disarmare In aula o spiaggia: Ripasso Commenti</p>	<p>24-giu In aula o spiaggia: Ripasso andature Ripasso regole regata Pratica: Riscaldamento Armare Regata Fine corso PRANZO Pratica: Navigazione libera in acqua delimitata dalle boe Disarmare In aula o spiaggia: Autovalutazione Premiazione</p>
---	---

ALCUNE INDICAZIONI UTILI

COME VESTIRSI

Per le uscite in barca è preferibile l'utilizzo di una muta leggera (max 3mm) anche a maniche corte, altrimenti blue jeans e scarpe da tennis oltre a una giacca impermeabile. Non si può salire in barca a piedi nudi o in ciabatte. Una felpa di pile e un K-Way sono consigliati in caso di brutto tempo. Considerare la possibilità di dover fare due cambi giornalieri e che gli indumenti non asciughino in tempo utile per il giorno successivo.

PER LA VOSTRA SICUREZZA

Al fine di poter evitare qualsiasi cosa che possa compromettere la vostra sicurezza durante il corso, vi preghiamo di volervi attenere alle seguenti indicazioni :

A terra

Non camminate scalzi sulla spiaggia

Non lasciate oggetti di valore incustoditi nei bungalow aperti o in giro

A terra la barca deve sempre stare con la prua verso il vento

Quando mettete la barca in acqua sollevatela da terra per non farla strisciare

In spiaggia

Non arrivate a riva puntando direttamente sulla spiaggia con le vele gonfie

In acqua

Evitate ogni tipo di collisione

Prestate attenzione al boma in ogni manovra

Non tentate mai di impedire una collisione con la mano o altre parti del corpo

Non abbandonate mai nè staccatevi dalla barca quando siete in acqua

TRASPORTI

Colico dista da Milano 90 Km. ed è raggiungibile in treno dalla Stazione Centrale o Garibaldi in circa 1 ora e mezza.

In macchina da Milano bisogna imboccare la superstrada che partendo da Viale Zara prosegue verso Monza sul Viale Fulvio Testi, fino a Lecco.

Attraversata Lecco, seguendo le indicazioni per Colico-Sondrio-Chiavenna si imbecca nuovamente la superstrada fino all'uscita di Colico-Piona

SERVIZI I servizi igienici e le docce sono situati presso il campo sportivo, in prossimità della Scuola Vela.

PERNOTTAMENTO

Molte sono le soluzioni possibili sul territorio di Colico. Hotel, B&B e campeggi sono a disposizione per offrire i più adeguati servizi. Dal nostro sito www.geasvelacolico.it è possibile collegarsi alle pagine di offerta delle varie strutture.

NOTE

L'allievo deve sempre indossare il salvagente in dotazione prima di uscire in barca

Gli allievi devono rimanere nello specchio d'acqua che verrà comunicato per consentire al corpo insegnante di svolgere l'attività in sicurezza

L'allievo che si allontana dalla sede delle esercitazioni deve darne comunicazione al capo corso

Gli allievi che si presentano alla sede in ritardo sull'ora di inizio dei corsi verranno inseriti nei turni di uscita in barca compatibilmente con i programmi già stabiliti dal capo corso in loro assenza

Le barche devono essere correttamente ricollocate dopo l'uso come verrà indicato dagli istruttori.

I salvagenti personali e le attrezzature (vele o sacche, boma, timoni, derive) non devono essere abbandonati sulla spiaggia o in altro posto che non sia la base operativa. Le attrezzature devono essere riposte in ordine nelle medesime condizioni in cui sono state trovate, rispettando le numerazioni riportate.

Nessun allievo può allontanarsi dalla base prima che tutte le barche siano state sistemate, i gommoni rimessati e tutte le attrezzature riposte.

Gli indumenti ed altri oggetti personali vanno riposti con ordine, a cura di ogni allievo. Il GEAS Centro Vela Colico non è responsabile di danni o furti di beni od oggetti di proprietà degli allievi, neanche all'interno della base e dei suoi locali.

Le lezioni del sabato si terranno con qualsiasi condizione atmosferica, pertanto gli allievi sono tenuti a presentarsi il sabato mattina agli orari prestabiliti. L'attività della domenica verrà decisa dal capo corso che si consulterà con gli istruttori il sabato sera.

Ogni allievo dovrà presentarsi con un certificato medico attestante l'idoneità a partecipare all'attività sportiva non agonistica della vela. Tale certificato potrà essere richiesto presso qualsiasi centro di medicina sportiva o dal vostro medico di base.

IL CORPO INSEGNANTE

Durante il corso gli istruttori saranno a vostra disposizione per aiutarvi a risolvere ogni necessità. Buon divertimento e buon vento da tutti noi!