



## CORSO DERIVA PRINCIPIANTI

### Finalità del corso

Il corso ha lo scopo di portare, al termine dei tre moduli, dei principianti assoluti alla conduzione indipendente di una deriva. Al termine di ogni modulo 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 di giugno:

- Il primo modulo ( FUN ) i we del 31/5-1/6 e 7-8 giugno)
- Il secondo modulo (PLAY) il we del 21-22 giugno
- Il terzo e ultimo modulo (GO) il we del 28-29 giugno

presso la base di Colico (lungolaro Polti) e nella baia antistante.

Gli orari (compatibilmente con le condizioni atmosferiche):

sabato	domenica
10,00-11,00 Lezione in aula	9 Ritrovo in aula
11,00-12,30 Pratica in acqua	9-9.15 Preparazione atletica
12,30-13,30 Pausa pranzo	9,15-10,30 Lezione in aula
13,30-14,00 Lezione in aula	10,30-12,30 Pratica in acqua
14,00-18,00 Pratica in acqua	12,30-13,30 Pausa pranzo
18,00-18,15 Rimessaggio gommoni e attrezzature	13,30-14,00 Lezione in aula
18,15-18,30 Lezione in aula	14,00-17,30 Pratica in acqua
20,00-20,15 Ritrovo per la cena	17,30-18,00 Rimessaggio barche gommoni e attrezzature
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 indicativo

### 1° giorno

In aula o spiaggia:

Accoglienza

Presentazione corso

Presentaz istruttori

Nomenclatura di base

Miracolo delle vele

Accenno di: Orza, poggia, cazza, lasca, vira

Nodo savoia

Armarmamento barca

Pratica:

Riscaldamento

Da dove arriva il vento

Armare

Uscita con istruttore 2 boe 8 traverso

PRANZO

In aula o spiaggia:

Scuffia

Pratica:

2 boe percorso a 8

***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***

***Ripasso***



## **2° giorno**

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:  
Uscita con istruttore  
scuffia  
Disarmare  
In aula o spiaggia:  
Gassa  
Ripasso  
Commenti

## **3° giorno**

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

## **4° giorno**

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

## **5° giorno**

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

## **6° giorno**

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

## 7° giorno

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

## 8° giorno

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

### **ALCUNE INDICAZIONI UTILI**

#### **COME VESTIRSI**

Per le uscite in barca è preferibile l'utilizzo di una muta (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. 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 Tennis Club, a fianco 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](http://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 ricoverate dopo l'uso come verrà indicato dagli istruttori. Il solo sabato sera possono essere lasciate in spiaggia. Le attrezzature e le vele devono essere sistemate nel locale adibito a tale scopo.
  - 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!