

## 1° GIORNO TEORIA

- Briefing sulla sicurezza
  1. Dotazioni di sicurezza (quali sono e dove sono)
  2. Prevenire-intervenire (Le cose accadono)
  3. Come ci si muove in barca
- Conosciamo la barca
  1. Lo scafo e le principali par: costitutive
  2. La velatura, forme e tipi
  3. L'armamento
  4. Funzionamento ed utilizzo di winch e stopper
- Il vento e le andature
  1. La rosa dei venti:
  2. Le andature
  3. Come regolare le vele nelle andature
- Navigazione
  1. Orzare-poggiare
  2. Sopravento-sottovento
  3. Mure a dritta-sinistra
  4. Lasca-cazza
  5. La virata

## 1° GIORNO PRATICA

- Assegnazione ruoli per mollare gli ormeggi ed uscire dal porto
- Esercizi in mare
  1. Issata delle vele (teoria e pratica)
  2. Esercizi al timone, orzare e poggiare
  3. Virate
- Assegnazione ruoli per ormeggio

## 2° GIORNO TEORIA

- Briefing sulla sicurezza
  1. Approfondimento sulle dotazioni (Funzionamento razzi ecc.)
  2. Accensione e spegnimento motore
  3. Utilizzo autopilota
- Manovre fisse e manovre correnti
- Nodi fondamentali
- Approfondimento sulle regolazioni delle vele
- Approfondimenti sulla virata

## 2° GIORNO PRATICA

- Assegnazione ruoli per mollare gli ormeggi ed uscire dal porto
- Esercizi in mare
  1. Regolare le vele per la bolina e il traverso
  2. Le andature: passare da bolina al traverso e viceversa
  3. Virate
- Assegnazione ruoli per ormeggio

Il corso ha la durata di un week end. Si può partecipare indifferentemente ai 3 corsi o iscriversi contestualmente a tutti e 3 (*in tal caso la quota di partecipazione potrà essere frazionata in tre tranche*).

DATE PREVISTE (*)	LOCALITA'	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
<b>A • CORSO BASE</b>	OSTIA	15 • 16	8 • 9		
<b>B • CORSO INTERMEDIO</b>	OSTIA	22 • 23	15 • 16		
<b>C • CORSO AVANZATO</b>	OSTIA			5 • 6	
<b>MODULO PERFEZIONAMENTO</b>	PONZA				16 • 18
<b>CORSO REGATA</b>	OSTIA				

(\*) Eventuali recuperi saranno effettuati la settimana successiva o nel mese di maggio.



- I corsi si tengono il sabato e la domenica dalle 9:00 alle 16:00 e si effettuano presso il porto di Ostia o a Fiumara.
- Il minimo partecipanti richiesto è di 4.

- **Quota di partecipazione** per ogni singolo corso: € 160,00
- **Quota di partecipazione** per i tre corsi: € 450,00

#### **La quota comprende:**

- Istruttore FIV
- Barca
- Pasti (pizza/snack per i corsi base-intermedio-avanzato)
- Acqua in bottiglia
- Consumi
- Pulizia imbarcazione
- Gadget Education Sport

#### **La quota non comprende:**

- La tessera associativa di € 30,00 a persona che include le assicurazioni RC, infortuni e tutela legale, ANSPI
- Quanto non espressamente indicato ne "La quota comprende".