

1° GIORNO TEORIA

- Briefing sulla sicurezza
 1. Approfondimento sulle dotazioni di bordo
 2. Come indossare un salvagente
 3. Come funziona la radio VHF
- Come lanciare una cima
- Nodo di bitta
- Nodo parlato
- Vento reale vento apparente
- Andature portanti
 1. Lasco
 2. Poppa
 3. Farfalla

1° GIORNO PRATICA

- Assegnazione ruoli per mollare gli ormeggi ed uscire dal porto
- Esercizi in mare
 1. Regolare le vele per lasco e poppa
 2. Passare da lasco a poppa e viceversa
 3. Andatura a farfalla
 4. Virate
- Assegnazione ruoli per ormeggio

2° GIORNO TEORIA

- Briefing sulla sicurezza
 1. Utilizzo cinture di sicurezza
- Ridurre le vele
- Importanza dei pesi
- L'abbattuta

2° GIORNO PRATICA

- Assegnazione ruoli per mollare gli ormeggi ed uscire dal porto
- Dare le mani di terzaroli
- Ridurre il genoa
- Abbattute
- 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
A • CORSO BASE	OSTIA	15 • 16	8 • 9		
B • CORSO INTERMEDIO	OSTIA	22 • 23	15 • 16		
C • CORSO AVANZATO	OSTIA			5 • 6	
MODULO PERFEZIONAMENTO	PONZA				16 • 18
CORSO REGATA	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 e infortuni convenzionate con Allianz.
- Quanto non espressamente indicato ne "La quota comprende".