



SPORT



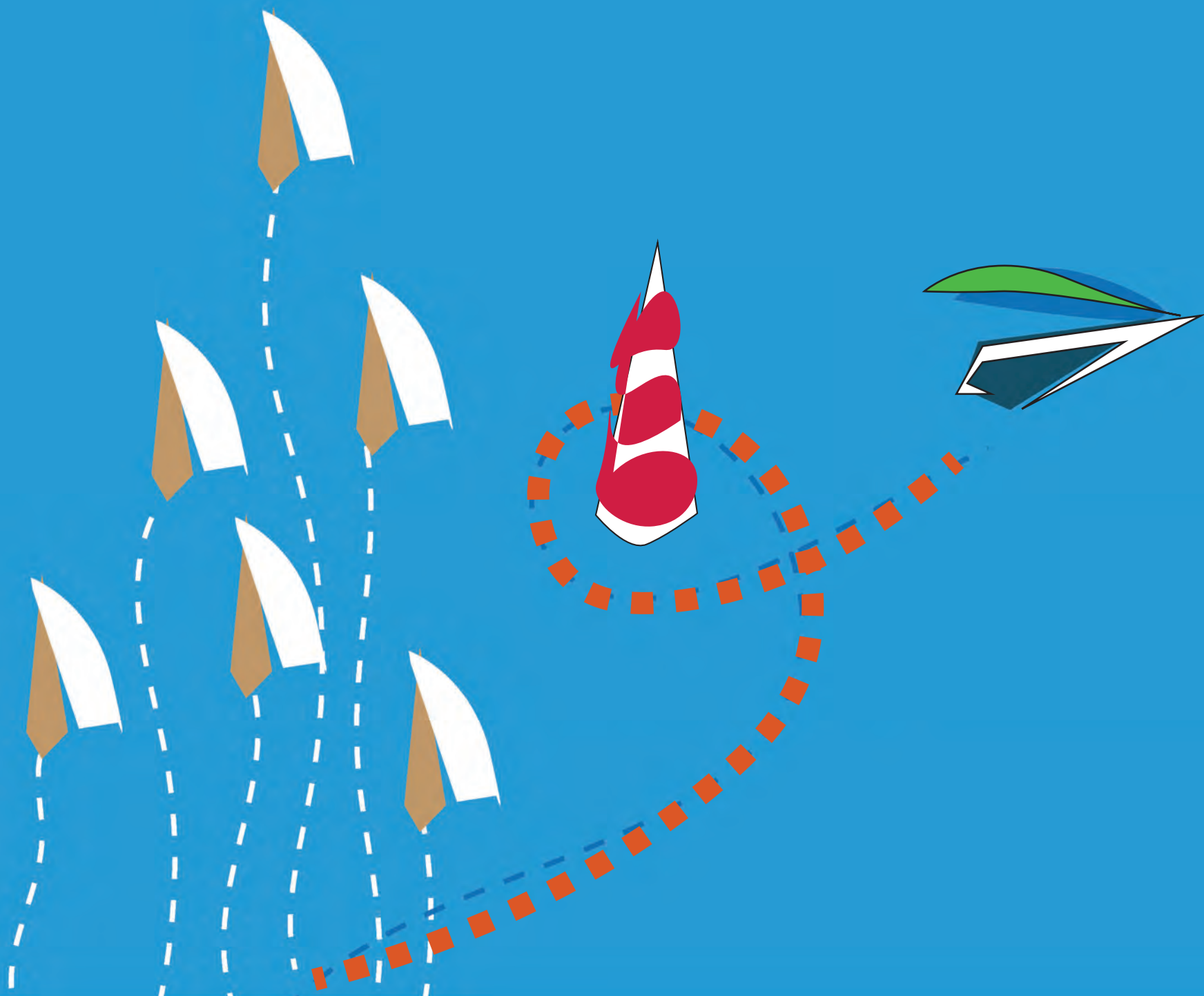
VITTONI - VELA
GRUPPO SPORTIVO



20/27

giugno

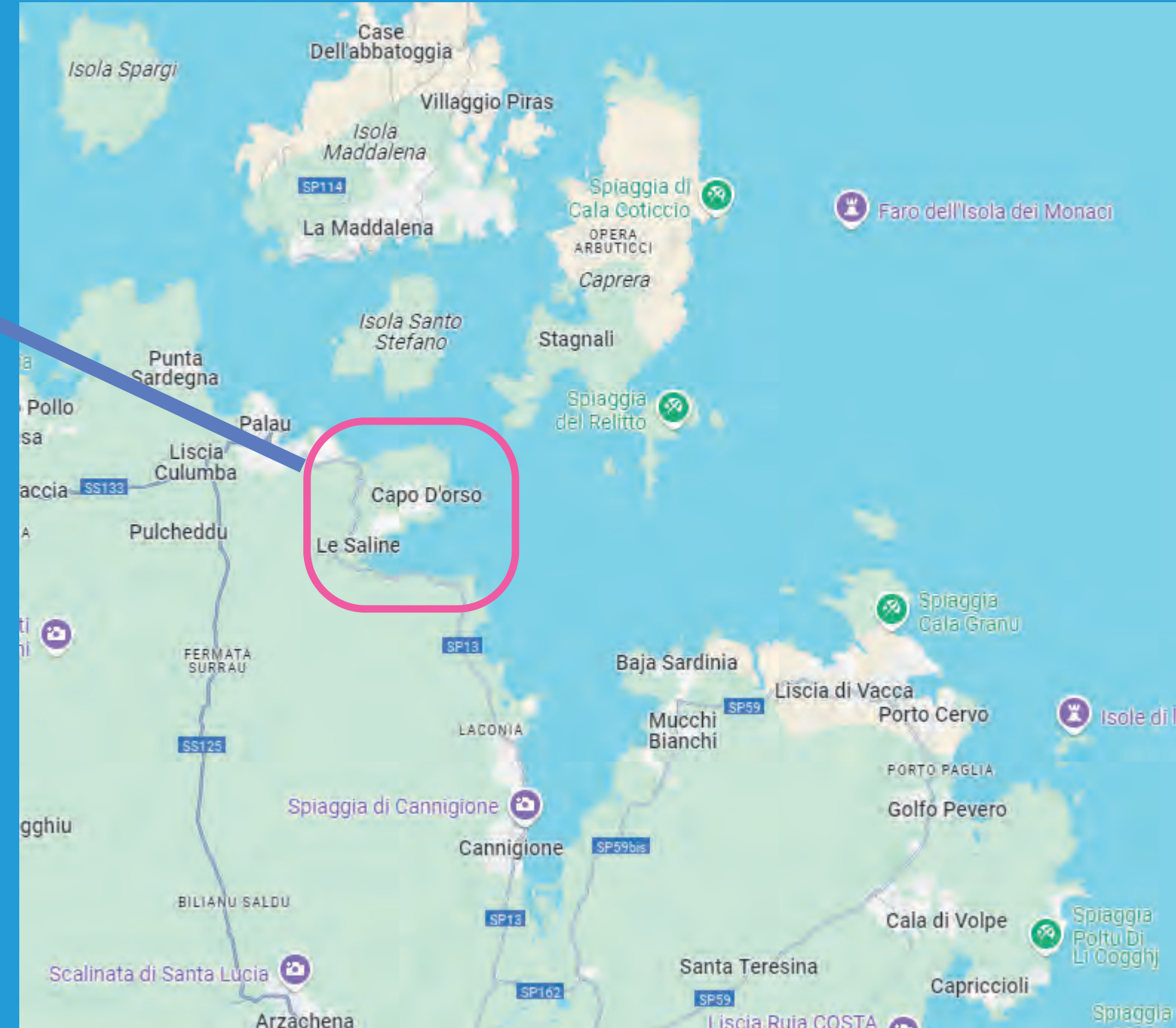
corso di vela







Luogo:
Base Nautica di Capo d'Orso, Palau (OT), c/o La Casa del Vento Levante
Camping Capo d'Orso.



Base Nautica di Capo d'Orso, Palau



Il Centro Nautico di Levante viene fondato nel 1982 come associazione no-profit e nel 2006 si trasforma in società sportiva dilettantistica (senza scopo di lucro). Da 40 anni rappresentiamo un punto di incontro per la gente che ha come legame il mare. Il Centro Nautico di Levante è scuola vela affiliata FIV (Federvela) e UISP ed è inserita nel registro Nazionale Società Sportive dilettantistiche del CONI.

Le sedi nautiche della scuola sono situate in due dei luoghi più affascinanti e velisticamente ricchi e interessanti del Mar Tirreno:

- Porto Mirabello, nel Golfo di La Spezia, in Liguria,
- Capo d'Orso - Palau (OT) in Sardegna, di fronte all'arcipelago della Maddalena, un vero paradiso per i velisti di tutto il mondo.

Per il vostro Istituto il **Centro Nautico di Levante** propone un corso di avvicinamento alla vela col fine di far conoscere ai ragazzi la cultura del mare, attraverso l'insegnamento della pratica della vela ed i principi delle attività marinesche, nonché l'analisi di tali esperienze con strumenti propri di altre discipline di studio quali la fisica, le scienze naturali e l'educazione fisica. Alle esercitazioni pratiche si accompagna l'approfondimento dei principi e delle regole che sono sottese alla navigazione. Tale metodologia offre allo studente la possibilità di acquisire la consapevolezza del collegamento tra le nozioni teoriche e l'utilizzazione nelle esercitazioni. **Impraticabile e ad andare in barca a vela accresce l'autostima di ciascun ragazzo, gli fa conoscere i propri limiti e insegna il rispetto per gli altri e per la natura.**



LA QUOTA INCLUDE:

- **Corso di vela** livello principianti/perfezionamento a bordo della flotta Levante, Camping Capo d'Orso. condotto da istruttori qualificati (FIV/UISP). Con assistenza in mare. (vedi dettaglio 1. Attività didattica)
- **Attrezzatura per il corso di vela** (vedi dettaglio 2. Fornitura attrezzatura)
- **Alloggio allievi** presso nostra struttura. (vedi dettaglio 3. Ospitalità)
- **Biancheria da letto** (vedi dettaglio 3. Ospitalità)
- **Pensione completa** durante la permanenza. (vedi dettaglio 3. Ospitalità)
- **Viaggio aereo A/R** da – CHIARI - GENOVA - Olbia c e **Trasferimento a/r in bus privato Olbia/Capo D'Orso** (vedi dettaglio 4. Trasporti)
- **Tesseramento UISP Sport per Tutti** per ogni allievo e accompagnatore. (vedi dettaglio 5. Assicurazione e tesseramento)
- **Copertura assicurativa** per infortuni e responsabilità civile verso terzi (vedi dettaglio 5. Assicurazione e tesseramento)
- **Dispense didattiche e logbook** corso di vela.
- **Accesso a spiaggia, canale di lancio e pontile direttamente dalla struttura ospitante**
- **Proposta didattica alternativa** in caso di maltempo. (vedi dettaglio 6. Attività alternativa)





Il corso di vela, della durata di 4/5 giorni di attività è programmato per allievi principianti o perfezionamento.

Proponiamo ai ragazzi la pratica della vela ed alcuni principi delle attività marinaresche, nonché di analizzare tali esperienze con strumenti propri di altre discipline di studio quali la fisica e le scienze naturali. Alle esercitazioni pratiche si accompagna l'approfondimento dei principi e delle regole di navigazione.

Supporto ai docenti accompagnatori:

Gli istruttori, in collaborazione con i docenti accompagnatori, seguiranno i ragazzi anche nelle attività extra vela. La scuola è dotata di automezzi propri per il trasporto di persone, in situazioni di emergenza. Centro abitato più prossimo (Palau). Distanza da Palau: km 3

La scuola è provvista della dotazione di base per il primo soccorso e di istruttori con brevetto BLS-D

La base "Casa del Vento Levante" è dotata di defibrillatore per rianimazione cardio-polmonare.

L'obbiettivo è di conoscere l'armamento delle imbarcazioni utilizzate e condurle in autonomia e sicurezza su di uno specchio d'acqua riparato.

- Armare e disarmare la barca, controlli di manutenzione e sicurezza
- Nodi marinari fondamentali, nomenclatura
- Il mare, il vento, le condizioni meteo, conoscenza del perimetro di navigazione
- La fisica applicata alla barca a vela
- Partire e approdare a una spiaggia
- Le manovre di una barca: la virata con vento in prua e in poppa
- Manovre di sicurezza, la riduzione delle vele • Mantenere una rotta, effettuare un percorso stabilito
- Controllare la velocità e la regolazione delle vele
- Raggiungere un punto prestabilito dello specchio di navigazione
- Carteggio, orienteering e riconoscimento dalla barca di punti cospicui geografici



1. Attività didattica

IL CORSO DI VELA

Programma didattico:



Obiettivi educativi:

Collaborare in modo responsabile alla gestione dell'imbarcazione, mantenendo come punto focale le esigenze comuni del gruppo. La vela è uno sport completo che, accanto all'impegno fisico, richiede lo sviluppo di capacità cognitive, relazionali e sociali. Nella navigazione in equipaggio gli allievi sono stimolati a sviluppare il senso di cooperazione e l'autodisciplina sollecitando al tempo stesso capacità di scelte autonome e senso di responsabilità al fine di contribuire alla conduzione e alla manutenzione dell'imbarcazione, attraverso un paziente e metodico lavoro per una cultura

sportiva fondata su valori di partecipazione attiva, solidarietà, rispetto delle regole sportive e di vita.

Nella vita a terra, così come in barca, si punterà all'autonomia e alla responsabilizzazione dei partecipanti. Coadiuvati dai nostri istruttori, gli allievi dovranno far fronte e provvedere alle esigenze della vita in comune, tutti dovranno collaborare a garantire l'ordine e la pulizia delle imbarcazioni nonché degli spazi comuni.



pcto

Il programma del corso verrà certificato come esperienza valida ai fini dei P.C.T.O. per un totale di 24 ore per le classi terze e di 24 ore per le classi quarte. I docenti potranno concordare specifiche attività formative inerenti al percorso di studio degli allievi.

Il Centro Nautico di Levante è iscritto al Registro nazionale per l'alternanza scuola-lavoro.

E' possibile, previo accordo con l'istituto, partecipare al **progetto "velascuola" della Federazione Italiana Vela.**

Note specifiche per gli allievi:

- È richiesto che i partecipanti sappiano nuotare.
- Sarà loro chiesto, sempre in maniera coordinata dallo staff del Centro Nautico Levante, di collaborare alla gestione della base, di svolgere semplici compiti di utilità collettiva, di provvedere a mantenere ordinati e puliti gli spazi comuni e di occuparsi del riordino delle barche e della spiaggia.
- Ogni ragazzo sarà equipaggiato di giubbino salvagente da indossare obbligatoriamente durante la navigazione.

Gli Istruttori:

Per il corso verrà utilizzato un adeguato numero di istruttori. Tutti gli istruttori utilizzati sono qualificati (FIV - UISP) e in possesso di brevetto BLS-D. Gli istruttori saranno supportati dallo staff tecnico di terra del Centro Nautico di Levante.

La flotta:

2. Fornitura attrezzatura

Tutte le imbarcazioni sono dotate di dispositivi di sicurezza per la navigazione e i corsi sono supportati da mezzi (gommoni attrezzati) della Scuola per la vigilanza e sicurezza in acqua.

Per il corso verranno messe a disposizione le seguenti unità:

- Derive per iniziazione/principianti n. 18: 3 Tridente 16, 1 Laser Baia, 10 RS Quest, 4 RS Feva;
- Derive sportive (solo per allievi non entry level) n. 10: 5 Laser STD e/o radial/4.7, 5 Laser Vago;
- Cabinati n. 7:
3 Nytec 20 – 2 Nytec 23 - 2 J80

Assistenza in mare

Gli istruttori avranno a disposizione n. 6 gommoni attrezzati per la didattica e il soccorso.

Dotazioni individuali di sicurezza

Ad inizio corso verrà consegnato ad ogni allievo un giubbino di sicurezza, da indossare obbligatoriamente durante la navigazione.



Il corpo centrale della Base ospita la cucina, gli spazi comuni, le aule per la didattica, i bungalow degli allievi, oltre all'attrezzatura e alla veleria di servizio.



La spiaggia Le Saline

Gli allievi verranno ospitati in bungalow dotati di letti a castello forniti di prospicienti servizi igienici gestiti dal Campeggio.



Pontile

A soli 200 metri dalla struttura centrale, collegata da un percorso pedonale all'interno del campeggio, si trova la spiaggia dedicata all'utilizzo delle derive e il pontile riservato per l'attracco dei mezzi di sicurezza e delle imbarcazioni cabinate.

Il campeggio fornisce un servizio di vigilanza notturna.

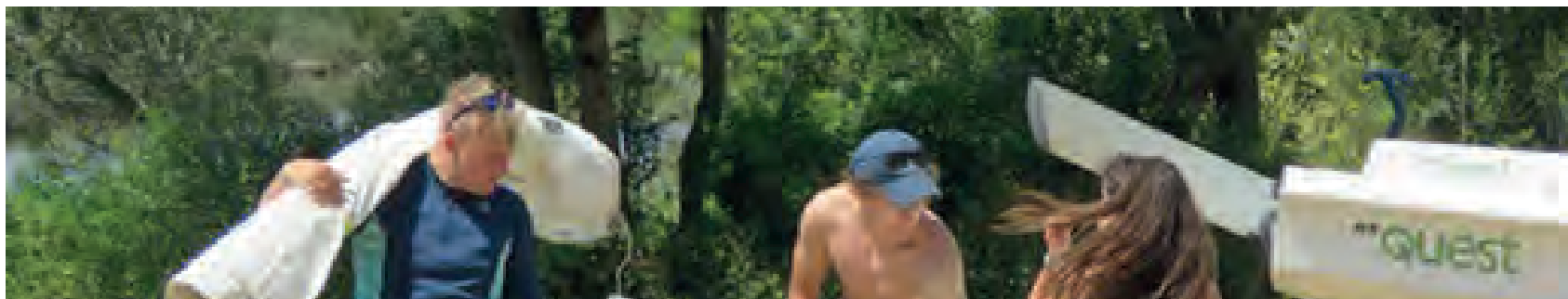
È a disposizione nel campeggio un minimarket e un bar.

Nei bungalow della scuola vengono forniti lenzuolo coprimaterasso, cuscino e federa Non vengono forniti asciugamani e prodotti per igiene personale **Occorre portare il proprio sacco a pelo o simile**



6. Attività alternativa in caso di maltempo:

- **Trekking:**(escursione roccia dell'Orso, al Forte di Capo d' Orso, percorsi lungocosta) • **Escursioni** (visite alla Maddalena, Tomba dei Giganti, Forte Altura- Palau)
- **Attività sportive** :tornei di calcio, tennis, calcetto, ping-pong
- **Laboratori:**arti marinesche, cartografia e carteggio, approfondimenti nautici.



La disponibilità della struttura sarà confermata al momento dell'accettazione del preventivo da parte vostra con indicazione dettagliata del numero di partecipanti e distinta nominativa.

L'importo alla stipula del contratto è da considerarsi anticipo sull'acquisto dei biglietti traghetto

5. Assicurazione e tesseramento

D Tesseramento: Tutti i ragazzi verranno iscritti alla UISP Sport per tutti cui il Centro Nautico di Levante è affiliata. Il tesseramento è incluso nell'offerta.

D Partecipando al progetto Velascuola FIV i ragazzi avranno anche la tessera federale

D Copertura assicurativa:

Assicurazione RC e infortuni inclusa nell'offerta (UNIPOL – SAI RCT n° 65/154099947 – infortuni n° 77/154100098) con i seguenti massimali:
4.000.000€ x sinistro;
2.500.000€ per danni e lesioni personali, morte o danni a cose ed animali. Copia dei contratti verrà fornita in caso di aggiudicazione.

D Certificato medico: Per l'attivazione dell'assicurazione è richiesto un certificato medico per attività sportiva non agonistica. **OBBLIGATORIO**



7. Modalità di pagamento proposta:

| | | |
|------------|------|-------|
| caparra | 8 /4 | € 200 |
| versamento | 30/4 | € 200 |
| saldo | 20/5 | € 140 |





Programma giornaliero:

Giorno 1:

Trasferimento aereo CHIERI - GENOVA in treno, imbarco su traghetto per OLBIA

Giorno 2: trasferimento OLBIA - Campeggio capo d'Orso in autobus privato; Benvenuto in base con assegnazione delle sistemazioni per i partecipanti. riunione di inizio corso, assegnazione materiale nautico (giubbotti) e prove di armo e disarmo, prima uscita a vela di esplorazione e valutazione autonomia allievi (compatibilmente con l'orario di arrivo)

Giorno 3:

Utilizzo del timone; tenere una rotta; esercizi con o senza uso di boe al traverso. Virata, gestione della velocità e dello sbandamento. Nomenclatura (in spiaggia), giochi propedeutici. Direzione del vento Scuffia e raddrizzamento

Giorno 4:

Regolazione delle vele Virata di prua; esercizi su boe (slalom). Risalire e il vento. Andature rispetto al vento. Lezione di teoria sulle andature Tenere una rotta bolina-lasco con o senza ausilio di boe.

Cenni di meteorologia marina

Riduzioni di velatura e ancoraggi (solo x i cabinati)

Giorno 5:

Virata di poppa. Vento reale e apparente. Regolazione di fino delle vele alle varie andature.

Esercizi con percorsi su boe. Cenni di topografia: la carta nautica e unità di misura nautiche fondamentali

Giorno 6:

Navigazione fuori dal golfo. Esercizi di ricerca sulla carta nautica di punti cospicui da ritrovare in mare. Orienting: sapersi collocare nello spazio mare. Ripercorrere sulla carta la rotta percorsa in mare. Pic-nic

Giorno 7:

MATTINA: Preparazione propri bagagli; ordine spazi comuni e rimessaggio delle barche. A conclusione del corso verrà rilasciato ai partecipanti il "log book" personale e dispense didattiche vela. POMERIGGIO: partenza per Olbia con autobus privato; imbarco per Genova

Giorno 8: Arrivo a Genova e rientro in Treno verso Chieri

Durante il corso verranno utilizzati sia derivate che cabinati. Il numero di derivate è sufficiente ad imbarcare tutti gli allievi; i cabinati saranno utilizzati per assecondare esigenze individuali o, ad insindacabile giudizio del capo base, per uscite in condizioni meteo marine che sconsiglino l'utilizzo di deriva.



Orari giornata-tipo:

- ore 08:00 colazione
- ore 09:00 lezione teorica ed uscita in barca
- ore 12:30 rientro in spiaggia/pontile
- ore 13:30 pranzo
- ore 15:00 briefing ed uscita in barca
- ore 18:00 rientro, riassetto barche e diario di bordo
- ore 19:00 tempo relax
- ore 20:00 cena



COSA COMPRENDE

- **Corso di Vela**
- **Attrezzatura per il corso di vela (vedi dettaglio 2.Fornitura attrezzatura)**
- **Alloggio allievi presso nostra struttura. (vedi dettaglio 3.Ospitalità)**
- **Biancheria da letto (vedi dettaglio 3.Ospitalità)**
- **Pensione completa durante la permanenza. (vedi dettaglio 3.Ospitalità)**
- **A/R da – CHERI - GENOVA - Olbia c e Trasferimento a/r in bus privato Olbia/Capo D'Orso**
- **Tesseramento UISP Sport per Tutti per ogni allievo e accompagnatore.**
- **Copertura assicurativa per infortuni e responsabilità civile verso terzi**
- **Dispense didattiche e logbook corso di vela.**
- **Accesso a spiaggia, canale di lancio e pontile direttamente dalla struttura ospitante**
- **Proposta didattica alternativa in caso di maltempo. (vedi dettaglio 6.Attività alternativa)**



TRASPORTI

Il trasporto verrà organizzato dal Centro Nautico di Levante come segue:

TRENO da Chieri a Torino(Lingotto) .

TRENO da TORINO a Genova

trasferimento a piedi alla partenza dei traghetti

(bagaglio leggero consigliato)

TRAGHETTO Genova-Olbia Bagaglio

• a/r autobus linea privata Olbia/Capo d'Orso



Effetti personali e biancheria:

Sacco a pelo o coperta/lenzuolo (obbligatorio)
pantaloni lunghi e corti
maglione di lana o pile, giubbotto magliette -
biancheria di ricambio
tuta o pigiama
ciabatte da piscina
prodotti igiene personale
asciugamani/accappatoio
farmacia personale

Per andare in barca:

Borraccia personale (acquistabile in Base)
guanti da vela (consigliati ma non indispensabili)
scarpe da barca o da ginnastica
(che si possano bagnare,
consigliati anche calzari in neoprene)
costume - pantaloncini – magliette - cappellino
occhiali da sole; cordino per assicurarli (in
particolare se da vista) creme da sole ad alta protezione
K-Way o giacca impermeabile muta leggera
(mutino da snorkeling consigliata)

COSA PORTARE IN VALIGIA :



ABBIGLIAMENTO TECNICO INDIVIDUALE

Non sono richieste particolari attrezzature (il giubbino di sicurezza è fornito dalla scuola) se non un abbigliamento idoneo ad un uso "bagnato" con opportuni cambi. Una muta leggera (tipo snorkeling) è consigliata (deve essere attillata ma non stringere troppo per svolgere la sua funzione di termo-protezione). La base non fornisce mute né è possibile noleggiarle in loco.

I guanti da vela sono consigliati ma non sono necessari.

Scarpe tecniche da vela (se non specifiche calzatura da deriva in neoprene,) non sono necessarie; sono sufficienti normali scarpe per uso sportivo. È indispensabile una giacca, anche leggera, antivento (kway)



VITTO

Presso la Base, allievi e accompagnatori godranno di un trattamento di pensione completa per l'intera durata del soggiorno.



La cucina è autonoma, con staff dedicato e a disposizione delle indicazioni che verranno fornite dagli accompagnatori in base alle esigenze del gruppo. I ragazzi con esigenze alimentari (documentate) saranno seguiti individualmente.

Colazione continentale, pranzo light, cena organizzati dalla cucina interna Levante.

Gli allievi saranno tenuti a dare una mano nella preparazione dei pasti e del refettorio.

Esempio tipico di Menù

Colazione: Fette biscottate, biscotti, marmellata, yogurt.

Bevande: caffè, caffè americano, latte, tè, succhi di frutta

Pranzo light: Primo, verdure cotte e/o crude, frutta. Bevande: acqua a libero consumo Nel caso di pranzo all'ancora, le imbarcazioni saranno dotate di cestini refrigerati con pranzo al sacco (panini, verdura, frutta, piatto cereali/affettati) Primo,

Cena: secondo pesce/carne, verdure cotte e/o crude, frutta e/o dolce Bevande: acqua

SEGNALARE INTOLLERANZE



TURNI DI COMANDA

MENU'



METEO E VENTO

ARGOMENTI SETTIMANA







OSPITALITA'



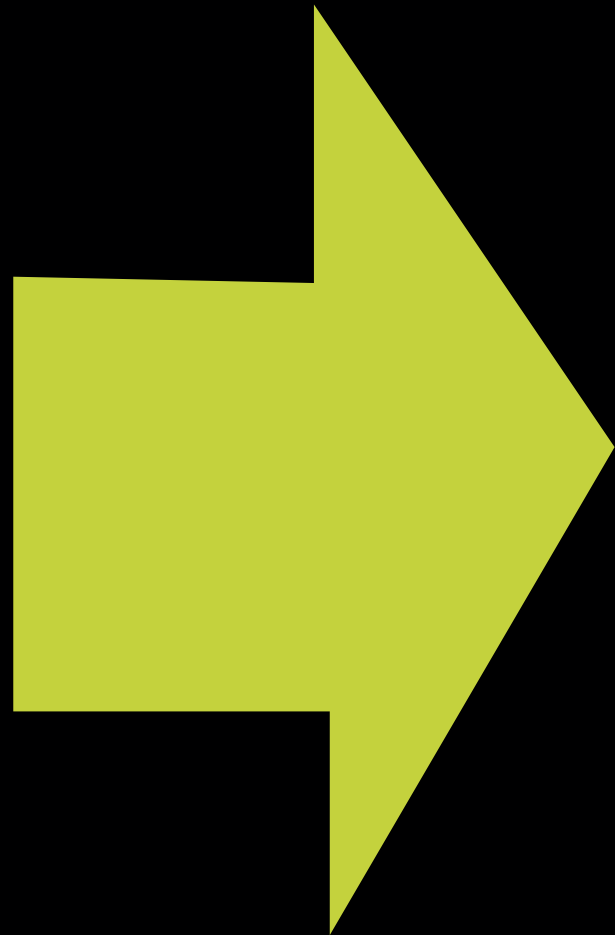
Allievi e accompagnatori saranno alloggiati nello stesso luogo in cui si svolge il corso, ovvero presso la base del Centro Nautico di Levante "La Casa del Vento". La Casa del Vento Levante si trova a Palau in località Golfo Saline, ed occupa uno spazio riservato dall'interno del Campeggio Capo d'Orso www.capodorso.it

La base è collocata in uno specchio di mare ridossato ai venti più forti (maestrale e ponente) e assolutamente idoneo (per la morfologia del territorio circostante e del fondale marino) svolgimento in assoluta sicurezza delle attività nautiche su deriva per principianti. La posizione geografica, nel cuore del Parco Nazionale della Maddalena consente facili e piacevolissime escursioni in barca nella vicina Isola di Caprera in assoluta sicurezza

VIDEO







Giorno 1:

Trasferimento

CHIERI - GENOVA in treno,
imbarco su traghetto per OLBIA



Giorno 2:

trasferimento OLBIA - Campeggio capo d'Orso
in autobus privato;
Benvenuto in base con assegnazione
delle sistemazioni per i partecipanti.
riunione di inizio corso,
assegnazione materiale nautico (giubbotti)
e prove di armo e disarmo,
prima uscita a vela
di esplorazione e valutazione autonomia allievi
(compatibilmente con l'orario di arrivo)



Giorno 3:

Utilizzo del timone; tenere una rotta; esercizi con o senza uso di boe al traverso.
Virata, gestione della velocità e dello sbandamento.
Nomenclatura (in spiaggia), giochi propedeutici.
Direzione del vento Scuffia e raddrizzamento

Giorno 4:

Regolazione delle vele Virata di prua; esercizi su boe (slalom).
Risalire e il vento. Andature rispetto al vento.
Lezione di teoria sulle andature
Tenere una rotta bolina-lasco con o senza ausilio di boe.
Cenni di meteorologia marina
Riduzioni di velatura e ancoraggi (solo x i cabinati)

Giorno 5:

Virata di poppa. Vento reale e apparente.
Regolazione di fino delle vele alle varie andature.
Esercizi con percorsi su boe.
Cenni di topografia: la carta nautica e unità di misura nautiche fondamentali

Giorno 6:

Navigazione fuori dal golfo. Esercizi di ricerca sulla carta nautica di punti cospicui da ritrovare in mare. Orienting: sapersi collocare nello spazio mare.
Ripercorrere sulla carta la rotta percorsa in mare. Pic-nic



Giorno 7:

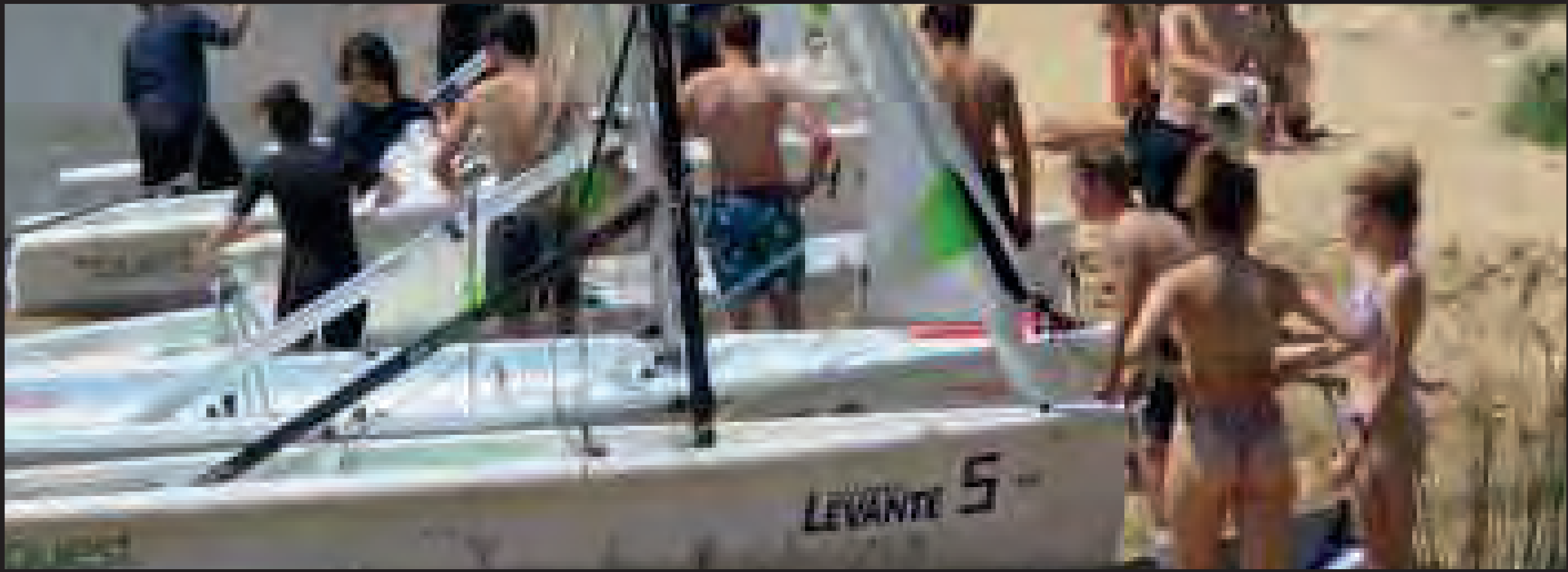
MATTINA: Preparazione propri bagagli; ordine spazi comuni e rimessaggio delle barche. A conclusione del corso verrà rilasciato ai partecipanti il "log book" personale e dispense didattiche vela.

POMERIGGIO: partenza per Olbia con autobus privato; imbarco per Genova



Giorno 8: Arrivo a Genova e rientro in Treno verso Chieri

Durante il corso verranno utilizzati sia derive che cabinati. Il numero di derive è sufficiente ad imbarcare tutti gli allievi; i cabinati saranno utilizzati per assecondare esigenze individuali o, ad insindacabile giudizio del capo base, per uscite in condizioni meteo marine che sconsiglino l'utilizzo di deriva.



NO ALCOLICI
RICHIESTA DI FUMARE POCO
DISTACCAMENTO DAI SOCIAL

ATTIVITA' FISICA
PARTECIPAZIONE ALLA VITA DI GRUPPO
RESPONSABILITA' PERSONALE

RISPETTO DELLE REGOLE
SCRITTE
SOTTINTESE
E NON SCRITTE















VITTORE VELA 2025

