**PROGRAMMA CORSO BASE DI VELA PER ALLIEVI CON DISABILITA’ VISIVA**

Il corso si svolgerà a San Benedetto del Tronto dal 05/06/2022 al 10/06/2022

Come barca sarà utilizzata una Hanse 370 di Mt 11,35

Equipaggio: 1 formatore nazionale UISP Vela più un istruttore di supporto.

Come base si utilizzerà il porto turistico di San Benedetto Del Tronto.

Il corso sarà strutturato su 6 uscite di 4 ore, ogni giorno possono uscire 2 gruppi di 5/6 persone.

1° gruppo: 8,30 – 12,30

2° gruppo: 15,00 – 19,00

1a Uscita: Accoglienza, conoscenza della barca, uso delle dotazioni di sicurezza 120 minuti

 Uscita in mare, issare le vele, virate, rientro in darsena. Questa uscita 90 minuti

 ci servirà per tranquillizzare I corsisti e fargli prendere le “misure”

 Debriefing finale con discussione sulle criticità e sulle emozioni. 30 minuti

2a Uscita: Presentazione del programma del giorno, controllo della barca e 120 minuti

 preparazione per l’uscita

 Uscita in mare, andature, cercare la regolazione delle vele utilizzando 90 minuti

 la sensibilità degli allievi, fermare la barca.

 Debriefing 30 minuti

3a Uscita: Presentazione del programma, uso della radio di bordo, controllo della 90 minuti

 barca e preparazione per l’uscita.

 Uscita in mare, andature, sentire il vento e metterlo in relazione allo 120 minuti

 sbandamento della barca. Riduzione vele di prua.

 Debriefing 30 minuti

4a Uscita: Presentazione programma, controllo barca e preparazione per l’uscita 90 minuti

 Uscita in mare, terzaroli 120 minuti

 Debriefing 30 minuti

5a Uscita: Presentazione programma, controllo barca e preparazione per l’uscita 60 minuti

 Uscita in mare, controllo randa, abbattuta 150 minuti

 Debriefing 30 minuti

6a Uscita: Presentazione programma, controllo barca e preparazione per l’uscita 30 minuti

 Uscita in mare, virata in cappa 150 minuti

 Debriefing, considerazioni finali 30 minuti

Il termine ultimo per iscriversi è il 31 maggio.

Il numero minimo di partecipanti affinché il corso abbia inizio è di 4 persone.

Si potranno iscrivere un massimo di 10 persone. Nel caso non si dovesse raggiungere il numero minimo di partecipanti i bonifici ricevuti saranno restituiti.

Oltre all’abbigliamento per il corso di vela occorrerà portare un paio di scarpe o sandali con suola in gomma, una felpa o giubbetto antivento. In caso di cattivo tempo si rientrerà in porto e si farà lezione lì.

È obbligatorio presentare un certificato medico sportivo, come quelli utilizzati per l’accesso nelle palestre e piscine.

Loris Causin - Coordinatore Nazionale UISP Vela in collaborazione con UICI Marche