



## **Progetto: “Navigare in un mare di salute”**

### **Scopo:**

Gli incontri a terra e mare si propongono di avvicinare 15 bambini affetti da “febbre mediterranea” e altre malattie reumatologiche rare alla vela ed alla cultura marinara in generale.

L’obiettivo del progetto che qui si propone, mira a promuovere diritti, autonomia, integrazione socio-sportiva, qualità della vita di persone affetti da “febbre mediterranea” e altre malattie reumatologiche rare.

L’attività sportiva, svolta in modo sistematico e continuativo, è scientificamente validata quale elemento fondamentale di uno stile di vita sano in grado di promuovere l’integrazione tra persone ed, in particolare tra giovani, il rispetto del prossimo, la condivisione e la partecipazione ad obiettivi e risultati, la collaborazione tra pari all’interno di un gruppo (una squadra, un team, un equipaggio, etc...), la solidarietà finalizzata al raggiungimento di obiettivi comuni e condivisi.

Di fatto, rappresenta uno degli strumenti psicodinamici e relazionali migliori per favorire lo scambio e l’integrazione tra persone e ragazzi di estrazione sociale e culturale disomogenea.

Da queste premesse si evince, i ragazzi coinvolti nel progetto possono beneficiare di un percorso che favorisca la presa di coscienza ed il potenziamento delle loro competenze, delle loro potenzialità sportive e relazionali, della condivisione di strategie ed obiettivi tra pari e adulti, finalizzate all’integrazione all’interno di gruppi dove le regole e il rispetto reciproco sono fondamentali e l’effettiva integrazione all’interno della propria comunità di appartenenza diventa il risultato atteso più interessante.

L’obiettivo di una integrazione consapevole è quello di divenire “protagonisti” di un percorso di crescita, di essere futuri leader formativi per altri.

Durante gli incontri si acquisiranno i fondamentali della vela e si renderanno i nuovi aspiranti marinai in grado di collaborare alla conduzione dell’imbarcazione, attraverso l’insegnamento di elementi teorici e prove pratiche in mare.

*Il programma sotto riportato è indicativo e potrebbe essere soggetto a variazione a seconda delle condizioni meteorologiche ed in relazione all’omogeneità e composizione degli equipaggi*



Civico Di Cristina Benfratelli  
Azienda di Rilievo Nazionale ad Alta Specializzazione

## PROGRAMMA

### TEORIA

#### LEZIONE 1

- La barca a vela (scafo e armo)
- Vento reale, apparente e relativo
- Le andature.
- Azione sul timone e sulle vele: poggiare ed orzare
- Equipaggiamento necessario per uscite

#### LEZIONE 2

- La nomenclatura di base
- Le vele e loro interazione con il vento
- La virata La strambata
- Competenze di bordo; responsabilità comandante e ruoli equipaggio

#### LEZIONE 3

- La Randa
- Forma e regolazione
- Centro velico e centro di deriva
- Assetto

#### LEZIONE 4

- Il Genoa
- Forma e regolazione ( l'utilizzo dei filetti segnamento)
- L'ormeggio

#### LEZIONE 5

- Cenni sugli Spinnaker
- Navigare con maltempo (cambio vele/mano di terzaroli)
- La straorza e la strapuggia (prevenzione e reazione)

### USCITE IN MARE

#### LEZIONE PRELIMINARE

- Visita base navale e barche
- Il vento e le sue direzioni (rosa dei venti)
- Lettura segnamento
- Confronto armi
- Attrezzatura e nomenclatura
- I nodi: la gassa, parlato, savoia, bitta.

#### LEZIONE 1

- Andature (bolina, traverso, lasco).
- Orza e puggia
- Cazza e lasca

#### LEZIONE 2

- Regolazione Randa
- Utilizzo filetti segnamento
- La Virata

#### LEZIONE 3

- Regolazione Genoa
- Utilizzo filetti segnamento
- L'abbattuta

#### LEZIONE 4

- Coordinare Randa e Genoa
- Assetto
- Vira e stramba

#### LEZIONE 5

- Ripasso Randa e Genoa
- Prova Spi/gennaker