



## ASSOCIAZIONE VELICA

sede legale – salita del pianello 12/A 19131 La Spezia (SP) – base nautica – Marina del Fezzano (SP)  
p. iva 05811630960 – aff. UISP/CONI N° 10017098

### Stage conduzione in solitaria

**Caratteristiche:** Approfondimento fondamentale per chi desidera acquisire una totale autonomia nella conduzione di un cabinato a vela. Didattica teorica unita a tanta pratica a bordo, consentiranno di apprendere tecniche e metodologie per manovrare una barca sia durante la navigazione a vela che durante le manovre di ormeggio o ancoraggio. Anche se non si effettueranno, poi, navigazioni in solitaria, sapere tutto quello che serve per portare una barca da soli, agevola anche i comandi che dovranno essere trasmessi all'equipaggio

**Durata:** week end lungo 3 giorni  
**Basi :** Marina del Fezzano  
**Barche:** Cabinati a vela 11 / 14 m  
**materiale:** dispensa

#### Programma didattico (teorico/pratico)

- Preparazione ed ottimizzazione attrezzature per conduzione in solitaria
- le manovre a vela virata – abbattuta – accosti – andature
- preparazione per attracco in solitaria e tecniche di ormeggio
- preparazione per ancoraggio in solitaria e tecniche
- riduzione vele – cambio vele
- gestione navigazione in solitaria
- emergenze in solitaria
- cenni su gestione cambusa e ciclo sonno / veglia

**Costo: € 320,00**

**Comprensivi di:** barca, istruttore, materiale didattico, carburante e ormeggio

**Escluso:** trasferimenti da e per la base di imbarco, soste in porti diversi da quello della base di imbarco, cambusa

#### **Equipaggiamento richiesto/consigliato**

Abbigliamento sportivo  
Giacca a vento  
Pantavento  
Stivali gomma  
Sacco a pelo e federa (cuscini a bordo)

**Tessera associativa ACQUAARIA - con assicurazione € 15,00 (\*)**

(\*) La tessera è comprensiva di assicurazione infortuni validità 01/09 > 31/08 ogni anno