



# Da zero (o quasi) a marinaio competente

Lo scopo del corso è quello di fornire la preparazione e le competenze teorico/pratiche necessarie per una consapevole e attiva presenza a bordo, dalle uscite giornaliere fino alle crociere di più ampio respiro.

Comprendere ed eseguire le principali manovre di bordo secondo le indicazioni dello Skipper o essere propositivi, consapevoli di fare la cosa giusta, vi farà sentire parte attiva di qualsiasi equipaggio.

Se avete già vissuto la barca a vela, se vi è piaciuto ma vi siete sentiti poco utili a bordo, se vi siete sentiti impacciati o non all'altezza della situazione questo è il corso che fa per voi.

Se avete in programma una vacanza in barca a vela ma temete di non essere in grado di contribuire fattivamente alla vita di bordo solo perché non lo avete mai fatto, questo è il corso che fa per voi.

Alla fine avrete acquisito le conoscenze necessarie per districarvi agevolmente e in sicurezza tra le tante necessità legate all'andar per mare fornendo un valido contributo alla vita di bordo ed alla sicurezza vostra e di tutto l'equipaggio. In ogni caso sarete avrete conseguito tutta una serie di nuove competenze che vi torneranno utili per future attività come regate, patente nautica o come valida base per esperienze più impegnative.

## Il programma

### La barca.

- Lo scafo, tipi, elementi principali.
- Tipologie di barche più diffuse, come riconoscerle.
- L'armo, manovre fisse e correnti, attrezzature di bordo essenziali e relativi nomi.
- Nozioni di base su galleggiamento e stabilità. I movimenti della barca.

## **Le vele e le cime.**

- Le vele che ci sono sempre e le vele facoltative. Cenni sui materiali di costruzione ed i tagli più diffusi.
- Le parti di una vela.
- Cenni su effetti del vento su una vela, centro velico, interazione tra le vele.
- Issare, regolare, ridurre ed ammainare le vele. Come maneggiare una vela senza farsi male.
- Le cime, tipi, nomi e utilizzo, raccolta, conservazione e manutenzione.
- I nodi indispensabili e alcuni altri che possono comunque servire. Legature a galloce e bitte.

## **Gli impianti di bordo**

- Impianto elettrico. Impianto idraulico.

## **Il motore ausiliario.**

- Tipi di motore e principali caratteristiche, tipi di trasmissione.
- Normali controlli da fare prima di avviare il motore e subito dopo.
- Piccole avarie e come fronteggiarle.

## **Lasciare il porto.**

- Controlli iniziali e preparazione della barca anche in base al meteo previsto.
- Salpare. Come lasciare l'ormeggio.
- Comunicazione verbale e gestuale con lo Skipper.

## **In navigazione.**

- Il salvagente ti salva la vita.
- Come muoversi a bordo in sicurezza, dove tenersi.
- Bolina, traverso, lasco, poppa.
- Orzare, poggiare, virare, abbattere, mura e bordeggio.
- Cenni su regolazione delle vele, i filetti mostravento. Controllo dello sbandamento.
- La bussola. Le carte nautiche, calcolare una distanza, nozioni di carteggio, i punti cospicui, le pubblicazioni utili a bordo.
- Al timone, seguire un riferimento a terra sia a vela che a motore o una rotta bussola.
- Attenzione nel prevenire gli abbordi in mare. Nozioni sulle precedenza. Accorgimenti per valutare una rotta di collisione.
- Riconoscere i più comuni segnali marittimi e le normali luci di navigazione di altre imbarcazioni.
- In caso di cattivo tempo.
- Il mal di mare. Come contrastarlo cercando di restare efficienti.

## Alla fonda.

- Cenni sui tipi di ancora. Lunghezza linea d'ancoraggio in base alle condizioni ambientali.
- Come maneggiare verricello, ancora, catena senza farsi male. (quello vero!)
- Cosa fare arrivando in baia. Preparazione ancora e grippiale. Comunicazione gestuale con lo Skipper.
- Come recuperare l'ancora, comunicazione gestuale con lo Skipper. Cosa fare in caso di incaglio dell'ancora o aggancio di altra catena.
- Gestire il tender, installazione ed avviamento del motore fuoribordo. Come remare. Come usare il tender in caso di vento forte.

## Rientro in porto.

- Preparazione cime d'ormeggio.
- Sistemazione parabordi ed eventuale uso parabordo a mano libera.
- Cosa fare se si è a poppa, a prua o a centro barca.
- Ormeggio di poppa (andana), di prua e di fianco (all'inglese).
- Come lanciare le cime d'ormeggio. Il doppino.
- Prendere e maneggiare le trappe senza farsi male.
- Tenersi di poppa con una sola cima.
- Lasciare la barca in ordine.

## Cenni di meteorologia. Il vento e il mare.

- Masse d'aria, la pressione atmosferica e le mappe isobariche, i fronti, frontogenesi e frontolisi. Aree cicloniche ed anticicloniche.
- La legge di Buys Ballot.
- Strumenti di misurazione e analisi. Barometro, igrometro e termometro. Carte sinottiche.
- Che cosa è, come si forma. Tipi di vento. Colpi di vento (gropi). I venti di traversia.
- Le nuvole. Conosciamo quelle da cui è bene stare lontano.
- Direzione e velocità. La rosa dei venti. La forza del vento e la scala Beaufort.
- Strumenti di bordo per la misurazione di forza e direzione.
- Il Fetch. Le onde e tipi di onda. Lo stato del mare e la scala Douglas.
- Le app meteo. Servono? Parliamone.

## In caso di emergenza. *(solo in caso di indisponibilità dello Skipper)*

- Avviamento del motore in autonomia.
- Uso del VHF (DSC se presente) per richiesta soccorso. Come fornire la propria posizione ai soccorritori ed aiutarli durante le operazioni. Uso dei razzi di bordo.
- MOB, cosa fare e cosa non fare. Recupero dell'infortunato.
- Preparazione per l'abbandono della barca. Come lanciare l'autogonfiabile.

- Nozioni su come comportarsi in acqua in caso di abbandono della barca. Posizione di attesa.
- Infortunio a bordo. Valutazione condizione infortunato. Riconoscere funzioni vitali. Posizione di sicurezza. Richiesta soccorso.
- Nozioni di primo soccorso. Soprattutto cosa NON fare.
- Acqua a bordo. Cosa fare e velocemente.
- Incaglio, cosa fare e cosa non fare.
- Incendio a bordo. Come provare a fronteggiarlo. Uso estintori.

## **La vita di bordo.**

- Cosa portare e come farlo. Le dotazioni personali, tecniche e di sicurezza.
- Sistemarsi in cabina.
- Uso della toilette manuale ed elettrica.
- Consumare un decimo dell'acqua che abbiamo a casa e non puzzare.
- La cucina in barca, mangiare e bere come a casa senza disdegnare un buon ristorante ogni tanto.
- Il risparmio energetico. Su una barca a vela l'energia disponibile è quasi sempre limitata.
- Salire in testa d'albero anche solo per fare una bella foto. Uso del bansigo in sicurezza.
- Nozioni di etichetta navale in navigazione, alla fonda, in porto.
- Per non litigare e conservare il ricordo di una vacanza unica.

Avrete notato che alcuni argomenti del corso, in particolare gli aspetti che riguardano le emergenze, sono di competenza dello Skipper piuttosto che dell'equipaggio.

Ciò non è del tutto vero per almeno due motivi:

- non è scritto da nessuna parte che l'infortunato non possa essere proprio lo Skipper;
- lo Skipper potrebbe essere impegnato in altre attività ancor più importanti.

La scelta è consapevole perché siamo convinti che un membro dell'equipaggio preparato possa dare un contributo fondamentale alla sicurezza nel senso più ampio ed al buon esito della crociera.

## Mettiamo in pratica

Il corso si può sviluppare con 2 modalità differenti in base al periodo dell'anno e, nei limiti del possibile, alle esigenze dei partecipanti:

- 6 incontri per 3 weekend consecutivi (*soluzione più indicata per il periodo invernale*);
- 6 giorni in navigazione <sup>(\*\*)</sup>.

Nella prima ipotesi la parte teorica del programma sarà approfondita da remoto (con il supporto di slides). A bordo, sia all'ormeggio che in navigazione, si metteranno in pratica i concetti acquisiti.

Nella seconda ipotesi si tratterà di una full immersion appassionante.

Le uscite in mare saranno effettuate in base alle condizioni meteo e in ogni caso su esclusiva valutazione e decisione dello Skipper.

Tutti i partecipanti dovranno fornire, prima dell'inizio del corso, un certificato medico di *IDONEITÀ ALL'ESERCIZIO DI ATTIVITÀ SPORTIVA NON AGONISTICA*, reso dal proprio medico curante e mettere a conoscenza lo Skipper di eventuali patologie pre-esistenti, intolleranze alimentari, allergie ecc.

La barca è dotata di copertura assicurativa RCA di legge. Consigliamo comunque, a titolo esclusivamente prudenziale, di prendere in considerazione la stipula di un'apposita polizza assicurativa personale a copertura delle attività svolte durante il corso. Alla stessa stregua, anche se a bordo troverete tutte le dotazioni di sicurezza a norma di legge, consigliamo l'acquisto di un salvagente autogonfiabile personale dal costo ormai più che accessibile. Un salvagente autogonfiabile si indossa come un gilet e, diversamente da quelli rigidi, non è di alcun intralcio nei movimenti.

## ...e poi?

Cosa c'è di meglio per finire in bellezza un corso di formazione? Semplice: testare sul campo ciò che si è imparato.

Malafimmina Sail Experience vi propone <sup>(\*)</sup>, come estensione del corso stesso, una mini crociera <sup>(\*\*)</sup> nell'Arcipelago Pontino durante la quale avrete la possibilità di verificare i risultati ottenuti e/o di approfondire qualche punto non ancora ben acquisito. Insomma migliorare divertendosi.

In questa circostanza sarà possibile avere a bordo ospiti anche se non hanno partecipato al corso <sup>(\*\*\*)</sup>.

Il numero di partecipanti è 5-7 sia per il corso che per la mini crociera.

<sup>(\*)</sup> *per chi avesse seguito il corso nei weekend.*

<sup>(\*\*)</sup> *le condizioni di noleggio sono le stesse di una normale crociera.*

<sup>(\*\*\*)</sup> *solo in caso di disponibilità di posti (la precedenza va a chi ha fatto il corso).*