**Oggetto**: ***cosa portare in una settimana in barca a vela!? … e perché?***

Sintesi:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| cosa portare per: | Crociera Estiva | Corso vela - mezza stagione - notturna | Invernale o sportiva |
| per trasporto  | **Borsa morbida** |
| per la notte | **Sacco a pelo leggero****Federa** | Sacco a peloFedera  | Sacco a peloFedera  |
| Busto | **Cerata leggera / indumenti antipioggia**  | Cerata  | Cerata  |
| Busto | **Pile e tuta**  | Maglie tecniche / Pile e indumenti caldi | Maglie tecniche / calzamaglia tecnica / indumenti caldi |
| Piedi | **Scarpa da barca / scarpa buona tenuta a suola bianca** | Scarpa da barca | Scarpa da barca |
| Piedi (1) | **Calzino antiacqua** (1) | Stivali | Stivali |
| Mani (per manovre) | Guanti da barca  | Guanti da barca | Guanti invernali da barca |
| Mani (freddo) |  | Guanti caldi | Guanti caldi di lana |
| Testa | **Berretto a banda larga** | Berretto a banda larga e berretto di lana | Berretto a banda larga e berretto di lana |
| Occhi | **Occhiali da sole con cordino di sicurezza** (è consigliata una lente non polarizzata per la corretta lettura della strumentazione in tutte le condizioni ed inclinazioni) |
| Strumenti individuali (2) | (consigliata) luce frontaleColtellino svizzero | Luce frontaleColtellino svizzero | Luce frontale Coltellino svizzero |
| Protezioni personali | **Protezioni solari / stick labbra / doposole** |
| Farmaci (3) | **Medicinali specifici individuali** |
| Abbigliamento | **Facoltativo, in linea con le condizioni climatiche del periodo, della tipologia e della zona di navigazione e la conoscenza di se stessi.** |

1. Calzature: scarpe e stivali con buon gripp da usare solo in barca sono comunque sempre consigliati, anche in crociera, da indossare specialmente in caso di temporali estivi.

Coltellino svizzero: è uno strumento utile in caso di urgenza avendo sempre con se una piccola attrezzatura, ivi compreso il coltello per tagliare cime in condizioni di urgenza e pericolo. Utile per tutti consigliato per equipaggio competente; tra i più adatti alla navigazione a vela è il Leatherman.

1. Luce frontale: utile anche solo per verifica degli ormeggi o movimento di notte in barca ormeggiata.
2. È opportuno avere a bordo farmaci generici quali: imodium, fermenti, brufen (o simile), tachipirina.

NB: il comandante ha verificato in origine che la barca sia munita delle dotazioni di sicurezza individuali

* **Cintura autogonfiabile** e **o**mbelicale

Non è pertanto necessario portarla perché una di cortesia la troverete a bordo e sarà premura del comandante consegnarvela prima della partenza e farvela indossare correttamente; **se uno ha la propria è comunque consigliato portarsela** (NB: considerate che la cintura autogonfiabile è il principale strumento individuale di sicurezza della barca; si può dover indossare ogni qualvolta il comandante individui condizioni di sicurezza in cui sia prudenziale indossarla per prevenire situazioni di pericolo per l’equipaggio (sempre in navigazione notturna, con mare formato o vento sostenuto e spesso anche solo per uscire dal pozzetto in navigazione a meno di condizioni di mare calmo ed assenza di vento apprezzabile; averne **una propria di buona qualità e confort** aumenta la piacevolezza di indossarla quando vi è ordinato ed aumenta le possibilità di resistenza in acqua in caso di caduta involontaria. se vi interessa acquistarne una per vostra maggior sicurezza, il comandante è a vostra disposizione per darvi informazioni tecniche al fine di far un acquisto ottimale sotto il profilo della sicurezza).

Altre dotazioni individuali:

* La barca è altresì dotata di cuscini;
* Non sono presenti biancheria, lenzuola, asciugamani, anche quelli per la pulizia di bordo

**Motivazioni … (è sempre utile saper il perché di questi consigli !?)**

Premessa:

La barca a vela ha numerosi piccoli vani in cui poter riporre i propri effetti personali e cose di interesse comune, es. Cambusa e dotazioni di sicurezza. Lo spazio oggettivamente non è molto e deve essere sufficiente per tutti: ergo limitarsi al necessario e ridurre al minimo il superfluo.

Borsa:

La borsa che utilizziamo per portare i nostri effetti personali deve aver la caratteristica di essere a sua volta non ingombrante per essere riposta negli stessi vani: no borse rigide!, borse morbide facilmente pieghevoli.

**Abbigliamento personale** – Teniamo a mente 2 temi:

* **Sicurezza**

in barca dobbiamo, per noi stessi e per tutto l'equipaggio, rimanere caldi ed asciutti in ogni circostanza! quindi importante avere una **cerata** sia per proteggerci dalla pioggia sia da situazione di mare che possiamo incontrare in navigazione.

I punti più delicati oltre al busto che proteggiamo con la cerata sono le estremità in primis i piedi: pericoli da prevenire sono infortuni e freddo: la coperta della barca è disseminata di attrezzatura necessaria alla navigazione a vela, ed è necessario prestare attenzione a camminare a piedi scalzi; per prevenire infortuni ai piedi è opportuno camminare con **calzature adatte: scarpe da barca**, che garantiscono anche maggior tenuta all’acqua, o comunque scarpe da ginnastica a suola bianca con possibilmente con buona tenuta. Per avere piedi asciutti è utile avere almeno una **calza anti acqua**.

È importante e devono essere considerati alla stregua di dotazioni personali di sicurezza alcuni **indumenti** necessari a garantire di **stare al caldo ed asciutti** anche qualora si possano incontrare condizioni di maltempo in navigazione:

* + Pile e Tuta da indossare anche sotto la cerata;
	+ Berretto/cappello per proteggere la testa anche dal freddo e non solo dal sole;
	+ Guanti di lana;

Oltre all’attenzione al caldo ed asciutto è necessario **proteggersi da** più probabili **insolazioni**

* + Cappello a banda larga
	+ Crema ad alta protezione solare; Stick protettivi per le labbra
	+ Crema idratante doposole

**Medicinali** **personali**: oltre alle dotazioni della barca di natura generale è importante che ciascuno si doti dei medicinali che eventualmente utilizzi o pensi di poter/dover utilizzare durante il periodo. Per chi non è mai andato in barca o che sa di soffrire di **maldimare** è utile che si doti di antistaminici adatti a **prevenire** il malessere.

* **confort personale**

l’**abbigliamento personale** adatto alla stagione ed alla zona di navigazione **è libero**. Tener presente che si ha uno spazio limitato, per cui l’invito è a **non eccedere**. Possono sicuramente essere **utili**:

* + scarpe per scendere a terra.
	+ Eventuali scarpe da scoglio per passeggiate a terra via mare
	+ Occhialini per nuotare
	+ Telo da mare
	+ Costume da bagno
	+ Kit per bagno e doccia

**Consigli Utili**: in barca può capitare che alcune cose si bagnino: per cui è utile

* La borsa morbida sia **resistente all’acqua**
* riporre i propri effetti personali dentro la borsa in piccoli sacchetti di nailon richiudibili (sacchetto x intimo, per magliette, per attrezzatura mare, …, protezione all’acqua di cellulare e tablet personali)

**Il Comandante è a disposizione per rispondere ai vostri quesiti in ordine alla preparazione della borsa.**