

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

(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.

(2) Luce frontale: utile anche solo per verifica degli ormeggi o movimento di notte in barca ormeggiata.

(3) 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 ombelicale**

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 prudentiale 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 **protegersi 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.**