

1° GIORNO TEORIA

- Briefing sulla sicurezza
 1. Mob, Man Over Board cosa fare
 2. Recupero uomo a mare
- Regolazione Albero
 1. Paterazzo/catenaria
 2. Sartie
- Regolazione avanzate delle vele
 1. Grassa/Magra
 2. Punto di scotta
 3. Barber
- Presa del gavitello
- Recupero uomo a mare

1° GIORNO PRATICA

- Assegnazione ruoli per mollare gli ormeggi ed uscire dal porto
- Esercizi sulla regolazione delle vele
- Presa del Gavitello
- Recupero uomo a mare
- Assegnazione ruoli per ormeggio

2° GIORNO TEORIA

- Briefing sulla sicurezza
 1. Uscire da un incaglio
- Mantenere una rotta a vela
 1. Utilizzo della bussola
 2. A vista
 3. Come raggiungere un punto contro vento e al vento
- Altri metodi per recuperare l'uomo a mare

2° GIORNO PRATICA

- Assegnazione ruoli per mollare gli ormeggi ed uscire dal porto
- Esercizi per mantenere la rotta
- Raggiungere un punto controvento e al vento
- Recupero uomo a mare con la cappa
- Assegnazione ruoli per ormeggio

Il corso ha la durata di un week end. Si può partecipare indifferentemente ai 3 corsi o iscriversi contestualmente a tutti e 3 (*in tal caso la quota di partecipazione potrà essere frazionata in tre tranche*).

DATE PREVISTE (*)	LOCALITA'	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE
A · CORSO BASE	OSTIA	27 · 28	10 · 11		
B · CORSO INTERMEDIO	OSTIA		24 · 25	23 · 24	
C · CORSO AVANZATO	OSTIA				6 · 7 & 14 · 15

(*) Eventuali recuperi saranno effettuati la settimana successiva o nel mese di maggio.



- I corsi si tengono il sabato e la domenica dalle 9:00 alle 16:00 e si effettuano presso il porto di Ostia o a Fiumara.
- Il minimo partecipanti richiesto è di 4.

- **Quota di partecipazione** per ogni singolo corso: € 160,00
- **Quota di partecipazione** per i tre corsi: € 450,00

La quota comprende:

- Istruttore FIV
- Barca
- Pasti (pizza/snack per i corsi base-intermedio-avanzato)
- Acqua in bottiglia
- Consumi
- Pulizia imbarcazione
- Gadget Education Sport

La quota non comprende:

- La tessera associativa di € 30,00 a persona che include le assicurazioni RC, infortuni e tutela legale, ANSPI
- Quanto non espressamente indicato ne "La quota comprende".