

## 1° GIORNO TEORIA

- Briefing sulla sicurezza
  1. Approfondimento sulle dotazioni di bordo
  2. Come indossare un salvagente
  3. Come funziona la radio VHF
- Come lanciare una cima
- Nodo di bitta
- Nodo parlato
- Vento reale vento apparente
- Andature portanti
  1. Lasco
  2. Poppa
  3. Farfalla

## 1° GIORNO PRATICA

- Assegnazione ruoli per mollare gli ormeggi ed uscire dal porto
- Esercizi in mare
  1. Regolare le vele per lasco e poppa
  2. Passare da lasco a poppa e viceversa
  3. Andatura a farfalla
  4. Virate
- Assegnazione ruoli per ormeggio

## 2° GIORNO TEORIA

- Briefing sulla sicurezza
  1. Utilizzo cinture di sicurezza
- Ridurre le vele
- Importanza dei pesi
- L'abbattuta

## 2° GIORNO PRATICA

- Assegnazione ruoli per mollare gli ormeggi ed uscire dal porto
- Dare le mani di terzaroli
- Ridurre il genoa
- Abbattute
- 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'	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
<b>A • CORSO BASE</b>	OSTIA	15 • 16	8 • 9		
<b>B • CORSO INTERMEDIO</b>	OSTIA	22 • 23	15 • 16		
<b>C • CORSO AVANZATO</b>	OSTIA			5 • 6	
<b>MODULO PERFEZIONAMENTO</b>	PONZA				16 • 18
<b>CORSO REGATA</b>	OSTIA				

(\*) 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".