



CONVITTO NAZIONALE UMBERTO I

*Liceo Classico Europeo – Classico Cambridge -Scientifico Internazionale –
Scientifico Cambridge – Economico Sociale -Scuola Secondaria di I Grado – Scuola Primaria*
via Bligny, 1 bis 10122 TORINO Codice IPA istsc_tovc01000q tel. 011.4338740
e-mail: convittonazionale@cnuto.it convittonazionale@pec.cnuto.it sito web: www.cnuto.edu.it
CONVITTO C.F. 80088620010 Codice Univoco Fatturazione Elettronica: UF4AH9
LICEI C.F. 97863790016 Codice Univoco Fatturazione Elettronica: DYXXYD

Circ. n. 336

**Agli/Alle allievi/e
Alle famiglie
Classi Terze e Quarte**

Ai docenti dei Licei

Oggetto: Attività curriculum opzionale - settembre 2022

Come è stato illustrato ai rappresentanti dei genitori e degli/delle allievi/e delle future classi Quarte e Quinte nella riunione di mercoledì 30 marzo 2022, il Collegio Docenti, nella nuova predisposizione del Piano Triennale dell'Offerta Formativa 2022/2025, ha programmato, nel periodo **5-9 settembre 2022**, e **11 al 16 settembre 2022** alcune attività all'interno del curriculum opzionale: potenziamenti (Seconda prova LCE, Letteratura spagnola e analisi testuale, Fondamenti di lingua italiana, Preparazione al DSD II B2/C1 e al DELF B2, Corso di biochimica della nutrizione, Corso di giornalismo scientifico, Corso di Sketchup, Laboratorio di elettroacustica, Laboratorio *For a new social contract*, Corso di vela a Capo D'orso, Rafting, Ebike, Trekking, Iniziazione all'attività subacquea), attività transdisciplinari (Art.3 e Barriere Architettoniche), visite sul territorio (Museo del Risparmio, I luoghi della memoria, Villaggio Leumann, Villaggio Crespi d'Adda, Alla scoperta del Piemonte sconosciuto, Sulle terre di confine, Il Festival della Mente, Viaggio nell'antica Roma). Verranno inviati il calendario e i dettagli per iscriversi a tali attività.

Sono invece già aperte le iscrizioni ai corsi, di seguito descritti, deliberati dal Dipartimento di Scienze motorie, vista la necessità di prenotare in tempi stretti.

Gli/Le allievi/e iscritti/e alle attività del curriculum opzionale dovranno garantire la loro presenza. Le eventuali assenze dovranno essere formalmente registrate, a differenza di quanto è avvenuto per le attività programmate nel Piano estate 2021.

In merito agli stage sportivi proposti, si prega di prendere visione delle locandine e dei programmi allegati alla presente.

Le famiglie interessate dovranno comunicare la propria adesione compilando la seguente autorizzazione



CONVITTO NAZIONALE UMBERTO I

*Liceo Classico Europeo – Classico Cambridge -Scientifico Internazionale –
Scientifico Cambridge – Economico Sociale -Scuola Secondaria di I Grado – Scuola Primaria*
via Bligny, 1 bis 10122 TORINO Codice IPA istsc_tovc01000q tel. 011.4338740
e-mail: convittonazionale@cnuoto.it convittonazionale@pec.cnuoto.it sito web: www.cnuoto.edu.it
CONVITTO C.F. 80088620010 Codice Univoco Fatturazione Elettronica: UF4AH9
LICEI C.F. 97863790016 Codice Univoco Fatturazione Elettronica: DYXXYD

Io sottoscritto

Genitore dell' allievo

Classe

Autorizzo mio figlio/a a partecipare al seguente stage sportivo:

1^a proposta: Dal 5 al 9 settembre 2022
Corso di rafting e trekking in Val Sesia
Quota di partecipazione per studente € 364,00

2^a proposta: Dal 11 al 16 settembre 2022
Soggiorno e Corso di Vela in Sardegna, località Capo d'Orso (Palau)
Quota di partecipazione per studente € 550,00

Firma leggibile del genitore

.....

**La presente adesione deve essere inviata entro e non oltre il 26 aprile 2022 a
ufficio.informazioni@cnuoto.it**

Seguirà successiva circolare per comunicare le modalita' di pagamento

**LA DIRIGENTE SCOLASTICA RETTORE
Dott.ssa Giulia GUGLIELMINI**

1^ PROPOSTA

**Centro
Canoa &
Rafting
MONROSA**

Centro Canoa & Rafting MONROSA
Via Roma, 1 - 13020 Balmuccia (Vc)
Tel. Fax 0163 / 75298
P.IVA 01922530025

Sono compresi:

- ◆ 4 giorni di pensione completa in albergo 3 stelle (Foresteria Valsesia - via Val Sermenza 4 - 13020 Rossa Fraz. Cerva www.foresteriavalsesia.com), con pranzo al sacco fornito dall'albergo;
- ◆ noleggio del materiale ed abbigliamento tecnico per le attività fluviali (muta, giacca d'acqua, giubbotto salvagente, casco);
- ◆ attività sportiva con Guide qualificate;
- ◆ disponibilità delle strutture del Centro Canoa Rafting Monrosa (campo calcio, beach-volley e fitness) per attività ludica libera;
- ◆ servizio navetta con mini-bus o pullman per le attività programmate;
- ◆ tesseramento e assicurazione F.I.Raft;
- ◆ assicurazione RC e infortuni.

Non è compreso:

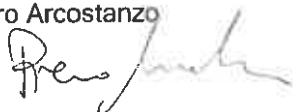
- ◆ viaggio in pullman A/R (eventualmente da concordare)
- ◆ pranzo del primo giorno (da portare al sacco)

Alla conferma del viaggio dovrà essere effettuato il versamento di euro 20,00 per ogni studente partecipante, allegando l'elenco dei partecipanti. Saldo a viaggio effettuato.

Siamo a sua disposizione per ogni ulteriore chiarimento.

Cordiali saluti,

Piero Arcostanzo



"NATURA E SPORT" - PROGRAMMA

E' una proposta studiata per far trascorrere agli studenti alcuni giorni a contatto con il fiume, esplorando un ambiente sconosciuto e ricco di spunti didattici, per imparare ad apprezzarne la bellezza e per conoscerne le regole.

Il fiume Sesia ed i suoi affluenti sono molto famosi tra gli appassionati di "acque bianche" di tutto il mondo e presentano le caratteristiche ideali per sperimentare gli sport fluviali: natura incontaminata, acqua pulita, paesaggi intatti ed emozioni sportive.

La nostra organizzazione fornisce tutta l'attrezzatura tecnica necessaria e prima di affrontare il fiume vengono impartite approfondite lezioni teorico-pratiche con nozioni relative ai materiali, alla sicurezza e alle manovre fondamentali, necessarie per la pratica delle attività fluviali.

La nostra sede in Valsesia, si trova nel paese di Balmuccia ed è situata in un'ampia area verde lungo il fiume Sesia, è dotata di bar, docce e di tutti i servizi essenziali ed offre spazio ed ospitalità anche agli accompagnatori.

Il Centro Canoa Rafting Monrosa propone un'avventura di 5 giorni, sempre a contatto con il fiume e il filo conduttore di questa esperienza didattica, nella quale gli studenti sperimenteranno gli sport fluviali nei loro vari aspetti (tecnica, sicurezza, agonismo).

Il programma è comunque indicativo, potrà subire variazioni per favorire una migliore organizzazione e secondo le condizioni atmosferiche e del fiume; le eventuali modifiche saranno sempre concordate con i docenti accompagnatori.

N.B.: Ogni partecipante dovrà munirsi di indumenti personali quali: costume da bagno, maglia termica con maniche lunghe, calzettoni, scarpe da ginnastica da bagnare e l'occorrente per la doccia.

1° GIORNO: " Scoperta del fiume e discesa rafting del fiume Sesia".

Introduzione all'ambiente fluviale con accenni alla geologia della Valsesia: una parte della Valsesia è formata dalle rocce di un antichissimo supervulcano (<http://www.supervulcano.it/>) che il Sesia attraversa durante il suo percorso. È l'unico luogo al mondo dove oggi, dopo milioni di anni, è possibile vedere le parti più profonde del sistema vulcanico, portate in superficie da possenti processi geologici. Il Supervulcano della Valsesia fa parte del "Sesia Valgrande Geopark", che dal 5 settembre 2013 è entrato nella rete europea e mondiale dei geoparchi UNESCO.

Illustrazione degli sport fluviali e briefing sul rafting. Per questa attività non è richiesta nessuna abilità specifica, è però necessario saper nuotare ed essere in condizione fisica normale, per poter partecipare ad alcuni momenti di acquaticità previsti prima e durante l'esperienza. I gommoni utilizzati, costruiti appositamente per il rafting, sono attrezzati per trasportare equipaggi da 7 persone ed una Guida.

Il fiume complessivamente è di media difficoltà, divertente e non pericoloso, ad ogni rapida segue infatti uno specchio di acqua tranquilla dove si può tirare il fiato, rilassarsi, scambiarsi qualche impressione e dove le Guide aiutano gli studenti a conoscere il fiume dal punto di vista tecnico e naturalistico.

- ore 9.30: arrivo a Cerva, sistemazione in albergo ed assegnazione delle camere;
- ore 10.30: trasferimento in mini-bus o a piedi al Centro Canoa Rafting Monrosa (a m.800). Lezione sull'ambiente e sugli sport fluviali, breve trekking nelle Gole del Sesia;
- ore 12.30: pranzo al sacco (portato dai ragazzi) presso l'area pic-nic del C.C.R. Monrosa;
- ore 14.00: lezione teorico-pratica su tecnica e sicurezza nel rafting. Consegna dell'abbigliamento tecnico-termico (muta salopette in neoprene, giacca d'acqua impermeabile, salvagente e casco) e discesa di rafting introduttiva sul fiume Sesia;
- 18.00: ritorno in albergo, cena e pernottamento.

2° GIORNO: "Sicurezza e salvamento fluviale".

I partecipanti, dopo un'introduzione teorica, saranno divisi in due gruppi e si alterneranno in esercitazioni in fiume e a secco per l'apprendimento e l'esperienza delle principali manovre di salvamento fluviale, con l'utilizzo delle corde, dei principali nodi e sistemi di ancoraggio ai fini della sicurezza.

- ore 8.00: colazione in albergo, trasferimento al Centro Canoa Rafting Monrosa;
- ore 9.00 introduzione teorica al salvamento fluviale;
- ore 10.30 esercitazioni pratiche;
- ore 13.00 pranzo al sacco presso il Centro Canoa Rafting Monrosa;
- ore 14.30 esercitazioni pratiche;
- Nell'eventuale tempo libero, gli studenti avranno a disposizione il campo di beach-volley e di calcio presenti nel Centro per svolgere attività sportiva libera;
- ore 18.00 ritorno in albergo, cena e pernottamento.

3° GIORNO: "Trekking ai piedi del Monte Rosa".

Un trekking accompagnati da Guide Naturalistiche, per scoprire le montagne valesiane, apprezzarne la selvaggia bellezza e conoscerne le tradizioni. I partecipanti dovranno essere abbigliati in modo adeguato ad una gita in montagna (scarponcini, giacca a vento, cappellino, zainetto).

- ore 8.00: colazione in albergo, a seguire, trasferimento alla partenza del trekking;
- ore 9.30: trekking ai piedi del Monte Rosa con pranzo al sacco;
- ore 16.00: rientro in albergo, relax;
- ore 18.00: rientro in albergo, cena e pernottamento.

4° GIORNO: "canyoning e giochi sportivi".

Chiamato anche torrentismo, il canyoning consiste nella discesa a piedi di torrenti ripidi che formano gole e forre. Gli studenti saranno accompagnati da Guide che durante la discesa insegneranno le tecniche di base. Si cammina seguendo il corso del fiume, passando in mezzo a gole, scivolando in toboga di roccia, superando a nuoto e con tuffi scivoli d'acqua e cascate, o, nei casi più impegnativi, calandosi con la corda dalle rocce. Durante l'escursione ognuno può dosare le difficoltà secondo il proprio carattere.

Nel pomeriggio si utilizzano i campi sportivi per la disputa di un torneo di beach-volley o calcio.

- ore 8.00: colazione in albergo, a seguire, trasferimento al C.C.Rafting Monrosa;
- ore 9.00: trasferimento in mini-bus sul percorso di canyoning scelto in base alla portata d'acqua del momento;
- ore 13.00 pranzo al sacco al C.C.R.Monrosa;
- ore 14.00 torneo di calcio / beach-volley;
- ore 18.00 ritorno in albergo, cena, pernottamento.

5° GIORNO: "Rafting - gare e giochi".

Mattinata di gare e giochi per verificare il lavoro fatto nei giorni precedenti. Tutte le classi, insieme, effettueranno una discesa rafting durante la quale tutti gli equipaggi si sfideranno in diverse prove:

- slalom (percorso di abilità)
- sprint (gara di velocità in rapida)
- flip (tecnica di raddrizzamento del gommone rovesciato)
- ore 8.00: colazione in albergo, a seguire, trasferimento al C.C.Rafting Monrosa;
- ore 9.00: organizzazione dell'attività in fiume;
- ore 13.00 pranzo al sacco al C.C.R.Monrosa. Attività libera utilizzando i campi da beach-volley e da calcio
- ore 16.00 trasferimento in albergo per la preparazione al viaggio di ritorno.

Il Responsabile Tecnico

Piero Arcostanzo



2^a PROPOSTA

PRESENTAZIONE

Il Centro Nautico di Levante viene fondato nel 1982 come associazione no-profit e nel 2006 si trasforma in società sportiva dilettantistica (senza scopo di lucro).

Da 40 anni rappresentiamo un punto di incontro per la gente che ha come legame il mare.

Il Centro Nautico di Levante è scuola vela affiliata FIV (Federvela) e UISP ed è inserita nel registro Nazionale Società Sportive dilettantistiche del CONI.

Le sedi nautiche della scuola sono situate in due dei luoghi più affascinanti e velisticamente ricchi e interessanti del Mar Tirreno:

- Porto Mirabello, nel Golfo di La Spezia, in Liguria,
- Capo d'Orso - Palau (OT) in Sardegna, di fronte all'arcipelago della Maddalena, un vero paradiso per i velisti di tutto il mondo.

Per il vostro Istituto il **Centro Nautico di Levante** propone un corso di avvicinamento alla vela col fine di far conoscere ai ragazzi la cultura del mare, attraverso l'insegnamento della pratica della vela ed i principi delle attività marinaresche, nonché l'analisi di tali esperienze con strumenti propri di altre discipline di studio quali la fisica, le scienze naturali e l'educazione fisica.

Alle esercitazioni pratiche si accompagna l'approfondimento dei principi e delle regole che sono sottese alla navigazione. Tale metodologia offre allo studente la possibilità di acquisire la consapevolezza del collegamento tra le nozioni teoriche e l'utilizzazione nelle esercitazioni pratiche.

Imparare ad andare in barca a vela accresce l'autostima di ciascun ragazzo, gli fa conoscere i propri limiti e insegna il rispetto per gli altri e per la natura.



Affacciarsi al Golfo da Capo d'Orso



In flottiglia con i Levante



Centro Nautico di Levante s.r.l. Sportiva Dilettantistica – Corso Francia 75 – 10138 Torino
Cod. Fisc./ N.Reg.Imp.To 97508890015 – REA 1050422– Part. IVA 07747580012 – Cap.Soc. € 10.106,00 int.vers.
Tel. 0114330576 – Fax 01119837583 - E-mail: info@velalevante.it - Sito web: www.velalevante.it

OGGETTO DELL'OFFERTA:

Stage di vela residenziale per un gruppo di studenti (capienza massima 60 ragazzi)

Periodo: dal giorno 11 al 15 settembre con possibilità di anticipare l'arrivo al pomeriggio del giorno precedente o di ulteriori giorni aggiuntivi

Luogo:

Base Nautica di Capo d'Orso, Palau (OT), c/o La Casa del Vento Levante – Camping Capo d'Orso.

OFFERTA:

Quota individuale per allievo

€ 510,00 (cinquecentodieci/00) (arrivo lunedì mattina, partenza venerdì pomeriggio)

Cena, colazione e notte aggiuntiva: 40€ (arrivo nella serata di domenica o 0partenza al sabato mattino)

Per ulteriore giorno aggiuntivo completo 80€

LA QUOTA INCLUDE:

- ✓ **Corso di vela** livello principianti/perfezionamento a bordo della flotta Levante, condotto da istruttori qualificati (FIV/UIISP). Con assistenza in mare. (vedi dettaglio 1.Attività didattica)
- ✓ **Attrezzatura per il corso di vela** (vedi dettaglio 2.Fornitura attrezzatura)
- ✓ **1 Gratuità per i docenti accompagnatori:** uno ogni 20 allievi o frazione di 20
- ✓ **Alloggio in camere singole per i docenti accompagnatori.** (vedi dettaglio 3.Ospitalità)
- ✓ **Alloggio allievi** presso nostra struttura. (vedi dettaglio 3.Ospitalità)
- ✓ **Biancheria da letto** (vedi dettaglio 3.Ospitalità)
- ✓ **Pensione completa** durante la permanenza. (vedi dettaglio 3.Ospitalità)
- ✓ **Viaggio aereo A/R** da Torino/Milano Malpensa – Olbia con 1 bagaglio a mano + 15Kg in stiva e **Trasferimento a/r in bus privato Olbia/Capo D'Orso** (vedi dettaglio 4.Trasporti)
- ✓ **Tesseramento UISP Sport per Tutti** per ogni allievo e accompagnatore. (vedi dettaglio 5.Assicurazione e tesseramento)
- ✓ **Copertura assicurativa** per infortuni e responsabilità civile verso terzi e annullamento viaggio per motivi di salute documentati (vedi dettaglio 5.Assicurazione e tesseramento)
- ✓ **Dispense didattiche e logbook** corso di vela.
- ✓ **Accesso a spiaggia, canale di lancio e pontile direttamente dalla struttura ospitante**
- ✓ **Proposta didattica alternativa** in caso di maltempo. (vedi dettaglio 6.Attività alternativa)

DETTAGLIO DEI SERVIZI OFFERTI:

1.Attività didattica

IL CORSO DI VELA

Il corso di vela, della durata di 5 giorni di attività è programmato per allievi principianti o perfezionamento.

LA QUOTA INCLUDE:

- ✓ **Corso di vela** livello principianti/perfezionamento a bordo della flotta Levante, condotto da istruttori qualificati (FIV/UIISP). Con assistenza in mare. (vedi dettaglio 1.Attività didattica)
- ✓ **Attrezzatura per il corso di vela** (vedi dettaglio 2.Fornitura attrezzatura)
- ✓ **1 Gratuità per i docenti accompagnatori:** uno ogni 20 allievi o frazione di 20
- ✓ **Alloggio in camere singole per i docenti accompagnatori.** (vedi dettaglio 3.Ospitalità)
- ✓ **Alloggio allievi** presso nostra struttura. (vedi dettaglio 3.Ospitalità)
- ✓ **Biancheria da letto** (vedi dettaglio 3.Ospitalità)
- ✓ **Pensione completa** durante la permanenza. (vedi dettaglio 3.Ospitalità)
- ✓ **Viaggio aereo A/R** da Torino/Milano Malpensa – Olbia con 1 bagaglio a mano + 15Kg in stiva e **Trasferimento a/r in bus privato Olbia/Capo D'Orso** (vedi dettaglio 4.Trasporti)
- ✓ **Tesseramento UISP Sport per Tutti** per ogni allievo e accompagnatore. (vedi dettaglio 5.Assicurazione e tesseramento)
- ✓ **Copertura assicurativa** per infortuni e responsabilità civile verso terzi e annullamento viaggio per motivi di salute documentati (vedi dettaglio 5.Assicurazione e tesseramento)
- ✓ **Dispense didattiche e logbook** corso di vela.
- ✓ **Accesso a spiaggia, canale di lancio e pontile direttamente dalla struttura ospitante**
- ✓ **Proposta didattica alternativa** in caso di maltempo. (vedi dettaglio 6.Attività alternativa)

DETTAGLIO DEI SERVIZI OFFERTI:

1.Attività didattica

IL CORSO DI VELA

Il corso di vela, della durata di 5 giorni di attività è programmato per allievi principianti o perfezionamento.

Proponiamo ai ragazzi la pratica della vela ed alcuni principi delle attività marinaresche, nonché di analizzare tali esperienze con strumenti propri di altre discipline di studio quali la fisica e le scienze naturali. Alle esercitazioni pratiche si accompagna l'approfondimento dei principi e delle regole di navigazione.

Supporto ai docenti accompagnatori:

Gli istruttori, in collaborazione con i docenti accompagnatori, seguiranno i ragazzi anche nelle attività extra vela. La scuola è dotata di automezzi propri per il trasporto di persone, in situazioni di emergenza.

Centro abitato più prossimo (Palau). Distanza da Palau: km 3

La scuola è provvista della dotazione di base per il primo soccorso e di istruttori con brevetto BLS-D

La base "Casa del Vento Levante" è dotata di defibrillatore per rianimazione cardio-polmonare.

Programma didattico:

L'obbiettivo è di conoscere l'armamento delle imbarcazioni utilizzate e condurle in autonomia e in sicurezza su di uno specchio d'acqua riparato.

- ✓ Armare e disarmare la barca, controlli di manutenzione e sicurezza
- ✓ Nodi marinari fondamentali, nomenclatura
- ✓ Il mare, il vento, le condizioni meteo, conoscenza del perimetro di navigazione
- ✓ La fisica applicata alla barca a vela
- ✓ Partire e approdare a una spiaggia
- ✓ Le manovre di una barca: la virata con vento in prua e in poppa
- ✓ Manovre di sicurezza, la riduzione delle vele
- ✓ Mantenere una rotta, effettuare un percorso stabilito
- ✓ Controllare la velocità e la regolazione delle vele
- ✓ Raggiungere un punto prestabilito dello specchio di navigazione
- ✓ Carteggio, orienteering e riconoscimento dalla barca di punti cospicui geografici

Obiettivi educativi:

Collaborare in modo responsabile alla gestione dell'imbarcazione, mantenendo come punto focale le esigenze comuni del gruppo.

La vela è uno sport completo che, accanto all'impegno fisico, richiede lo sviluppo di capacità cognitive, relazionali e sociali. Nella navigazione in equipaggio gli allievi sono stimolati a sviluppare il senso di cooperazione e l'autodisciplina sollecitando al tempo stesso capacità di scelte autonome e senso di responsabilità al fine di contribuire alla conduzione e alla manutenzione dell'imbarcazione, attraverso un paziente e metodico lavoro per una cultura sportiva fondata su valori di partecipazione attiva, solidarietà, rispetto delle regole sportive e di vita.

Nella vita a terra, così come in barca, si punterà all'autonomia e alla responsabilizzazione dei partecipanti. Coadiuvati dai nostri istruttori, gli allievi dovranno far fronte e provvedere alle esigenze della vita in comune, tutti dovranno collaborare a garantire l'ordine e la pulizia delle imbarcazioni nonché degli spazi comuni.

Il programma del corso potrà essere certificato come esperienza valida ai fini dei P.C.T.O. per un totale massimo di 40 ore.

I docenti potranno concordare specifiche attività formative inerenti al percorso di studio degli

allievi.

Il Centro Nautico di Levante è iscritto al Registro nazionale per l'alternanza scuola-lavoro.

E' possibile, previo accordo con l'istituto, partecipare al **progetto "velascuola" della Federazione Italiana Vela.**

Programma giornaliero:

Giorno 1:

Trasferimento aereo Malpensa –Olbia e Olbia-Palau, Campeggio capo d'Orso in autobus privato; Benvenuto in base con assegnazione delle sistemazioni per i partecipanti.

riunione di inizio corso, assegnazione materiale nautico (giubbotti) e prove di armo e disarmo.

Utilizzo del timone; tenere una rotta; esercizi con o senza uso di boe al traverso. Virata, gestione della velocità e dello sbandamento. Scuffia e raddrizzamento

Giorno 2:

Risalire e scendere il vento. Andature rispetto al vento. Lezione di teoria sulle andature Tenere una rotta bolina-lasco con o senza ausilio di boe. Virata di poppa

Giorno 3:

Vento reale e apparente. Regolazione di fino delle vele alle varie andature.

Esercizi con percorsi su boe. Cenni di topografia: la carta nautica e unità di misura nautiche fondamentali. Cenni di meteorologia marina

Giorno 4:

Navigazione fuori dal golfo. Esercizi di ricerca sulla carta nautica di punti cospicui da ritrovare in mare.

Orientiring: sapersi collocare nello spazio-mare. Ripercorrere sulla carta la rotta percorsa in mare. Pic-nic

Giorno 5:

MATTINA: Regata di fine corso; ordine spazi comuni e rimessaggio delle barche.

A conclusione del corso verrà rilasciato ai partecipanti il "log book" personale e dispense didattiche vela.

POMERIGGIO: preparazione propri bagagli partenza per Olbia con autobus privato; imbarco con destinazione Torino

Durante il corso verranno utilizzati sia derivate che cabinati. Il numero di derivate è sufficiente ad imbarcare tutti gli allievi; i cabinati saranno utilizzati per assecondare esigenze individuali, ad insindacabile giudizio del capo base o per uscite in condizioni meteo marine che sconsiglino l'utilizzo di barche di tipo deriva.

Orari giornata-tipo:

ore 08:00 colazione

ore 09:00 lezione teorica ed uscita in barca

ore 12:30 rientro in spiaggia/pontile

ore 13:30 pranzo

ore 15:00 briefing ed uscita in barca

ore 18:00 rientro, riassetto barche e diario di bordo

ore 19:00 tempo relax

ore 20:00 cena

Note specifiche per gli allievi:

✓ È richiesto che i partecipanti sappiano nuotare.

- ✓ Sarà loro chiesto, sempre in maniera coordinata dallo staff del Centro Nautico Levante, di collaborare alla gestione della base, di svolgere semplici compiti di utilità collettiva, di provvedere a mantenere ordinati e puliti gli spazi comuni e di occuparsi del riordino delle barche e della spiaggia.
- ✓ **Ogni ragazzo sarà equipaggiato di giubbino salvagente da indossare obbligatoriamente durante la navigazione.**
- ✓ Visto il perdurare della epidemia da Covid 19 verranno richiesti ai partecipanti i requisiti previsti dal Ministero della Sanità alla data di avvio delle attività (attualmente super green pass) ed eventuali dispositivi di protezione individuale (es mascherine chirurgiche)
- ✓ **Sarà possibile effettuare un eventuale tampone presso la Farmacia Nicolai di Palau al costo attuale di 8€ per i minori e 15€ per maggiorenni.** La Farmacia sarà raggiunta con un nostro mezzo collettivo o taxi (a spese degli interessati).

Gli Istruttori:

Per il corso verrà utilizzato un adeguato numero di istruttori.
Tutti gli istruttori utilizzati sono qualificati (FIV - UISP) e in possesso di brevetto BLS-D.
Gli istruttori saranno supportati dallo staff tecnico di terra del Centro Nautico di Levante.

2.Fornitura attrezzatura

La flotta:

Tutte le imbarcazioni sono dotate di dispositivi di sicurezza per la navigazione e i corsi sono supportati da mezzi (gommoni attrezzati) della Scuola per la vigilanza e sicurezza in acqua.

Per il corso verranno messe a disposizione le seguenti unità:

- Derive per iniziazione/principianti n. 18:
3 Tridente 16, 1 Laser Baia, 10 RS Quest, 4 RS Feva;
- Derive sportive (solo per allievi non entry level) n. 10:
5 Laser STD e/o radial/4.7, 5 Laser Vago;
- Cabinati n. 9:
3 Nytec 20 – 2 Nytec 23 - 2 J80 – 2 Meteor (cabinati solo a vela e senza pernottato a bordo)

Assistenza in mare

Gli istruttori avranno a disposizione n. 6 gommoni attrezzati per la didattica e il soccorso.

Dotazioni individuali di sicurezza

Ad inizio corso verrà consegnato ad ogni allievo un giubbino di sicurezza, da indossare obbligatoriamente durante la navigazione.

Abbigliamento individuale tecnico

Non sono richieste particolari attrezzature (il giubbino di sicurezza è fornito dalla scuola) se non un abbigliamento idoneo ad un uso "bagnato" con opportuni cambi.

Una muta leggera (tipo snorkeling) è consigliata (deve essere attillata ma non stringere troppo per svolgere la sua funzione di termo-protezione).

I guanti da vela sono consigliati ma non sono necessari.

Scarpe tecniche da vela (se non specifiche calzatura da deriva in neoprene,) non sono necessarie; sono sufficienti normali scarpe per uso sportivo.

E' indispensabile una giacca, anche leggera, antivento (keway)

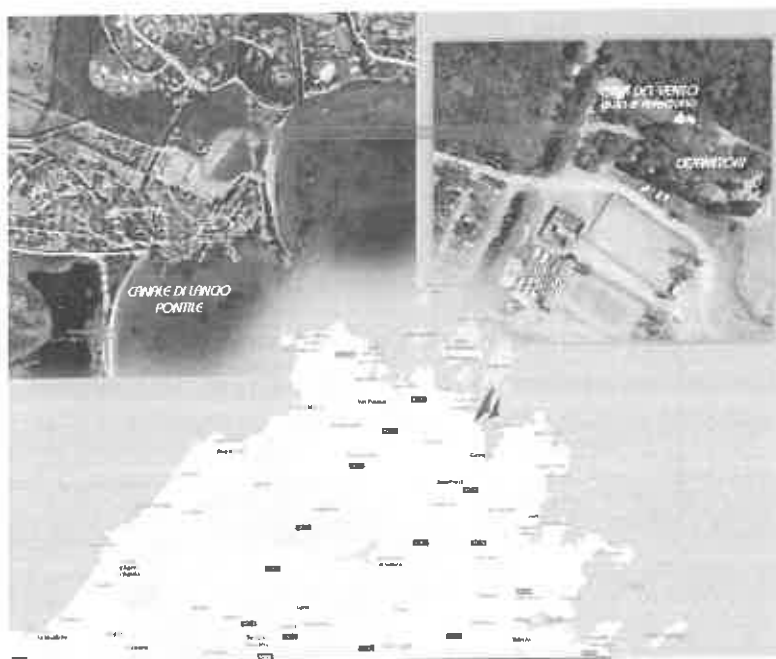
3. Ospitalità

Allievi e accompagnatori saranno alloggiati nello stesso luogo in cui si svolge il corso, ovvero presso la base del Centro Nautico di Levante "La Casa del vento".

La Casa del Vento Levante si trova a Palau in località Golfo Saline, ed occupa uno spazio riservato dall'interno del Campeggio Capo d'Orso www.capodorso.it

La base è collocata in uno specchio di mare ridossato ai venti più forti (maestrale e ponente) e assolutamente idoneo (per la morfologia del territorio circostante e del fondale marino) allo svolgimento in assoluta sicurezza delle attività nautiche su deriva per principianti.

La posizione geografica, nel cuore del Parco Nazionale della Maddalena consente facili e piacevolissime escursioni in barca nella vicina Isola di Caprera in assoluta sicurezza.



La spiaggia Le Saline

Centro Nautico di Levante s.r.l. Sportiva Dilettantistica – Corso Francia 75 – 10138 Torino
Cod. Fisc./ N.Reg.Imp.To 97508890015 – REA 1050422– Part. IVA 07747580012 – Cap.Soc. € 10.106,00 int.vers.
Tel. 0114330576 – Fax 01119837583 - E-mail: info@velalevante.it - Sito web: www.velalevante.it

7/10



Bungalow allievi



Pontile

Il corpo centrale della Base ospita la cucina, gli spazi comuni, le aule per la didattica, i bungalow degli allievi, oltre all'attrezzatura e alla veleria di servizio.

Gli allievi verranno ospitati in bungalow dotati di letti a castello forniti di prospicienti servizi igienici gestiti dal Campeggio.

I docenti accompagnatori saranno ospitati in vicini bungalow con stanza privata.

Vengono forniti lenzuolo coprimaterasso, cuscino e federa

Non vengono forniti asciugamani e prodotti per igiene personale

Occorre portare il proprio sacco a pelo o similare

A soli 200 metri dalla struttura centrale, collegata da un percorso pedonale all'interno del campeggio, si trova la spiaggia dedicata all'utilizzo delle derive e il pontile riservato per l'attracco dei mezzi di sicurezza e delle imbarcazioni cabinate.

Il campeggio fornisce un servizio di vigilanza notturna.
È a disposizione nel campeggio un minimarket e un bar.

- **Vitto:**

Presso la Base, allievi e accompagnatori godranno di un trattamento di **pensione completa per l'intera durata del soggiorno.**

La cucina è autonoma, con staff dedicato e a disposizione delle indicazioni che verranno fornite dagli accompagnatori in base alle esigenze del gruppo. I ragazzi con esigenze alimentari (documentate) saranno seguiti individualmente.

Colazione continentale, pranzo light, cena organizzati dalla cucina interna Levante.

Gli allievi saranno tenuti a dare una mano nella preparazione dei pasti e del refettorio.

Esempio tipico di Menù

Colazione: Fette biscottate, biscotti, marmellata, yogurt.
Bevande: caffè, caffè americano, latte, tè, succhi di frutta

Pranzo light: Primo, verdure cotte e/o crude, frutta.
Bevande: acqua a libero consumo
Nel caso di pranzo all'ancora, le imbarcazioni saranno dotate di cestini refrigerati con pranzo al sacco (panini, verdura, frutta, piatto cereali/affettati)

Cena: Primo, secondo pesce/carne, verdure cotte e/o crude, frutta e/o dolce
Bevande: acqua

4. Trasporto

Il trasporto verrà organizzato dal Centro Nautico di Levante come segue:

- **a/r in AEREO Torino/Olbia** (in alternativa Milano Malpensa)
Bagaglio incluso
 - 1) un bagaglio in stiva dal peso massimo di 15 Kg
 - 2) un bagaglio a mano
- **a/r autobus linea privata Olbia/Capo d'Orso**

COSA PORTARE IN VALIGIA:

Per andare in barca:	Effetti personali e biancheria:
guanti da vela (consigliati ma non indispensabili) scarpe da barca o da ginnastica (che si possano bagnare, consigliati anche calzari in neoprene) costume - pantaloncini – magliette - cappellino occhiali da sole; cordino per assicurarli (in particolare se da vista) creme da sole ad alta protezione K-Way o giacca impermeabile muta leggera (mutino da snorkeling consigliata)	Sacco a pelo o coperta/lenzuolo (obbligatorio) Borraccia personale (acquistabile in Base) pantaloni lunghi e corti maglione di lana o pile, giubbotto magliette - biancheria di ricambio tuta o pigiama ciabatte da piscina prodotti igiene personale asciugamani/accappatoio farmacia personale

5. Assicurazione e tesseramento

- ✓ **Tesseramento:**
Tutti i ragazzi verranno iscritti alla UISP Sport per tutti cui il Centro Nautico di Levante è affiliata. Il tesseramento è incluso nell'offerta.
- ✓ Partecipando al progetto Velascuola FIV i ragazzi avranno anche la tessera federale
- ✓ **Copertura assicurativa:**
Assicurazione RC e infortuni inclusa nell'offerta

(UNIPOL – SAI RCT n° 65/154099947 – infortuni n° 77/154100098)

con i seguenti massimali:

4.000.000€ x sinistro;

2.500.000€ per danni e lesioni personali, morte o danni a cose ed animali.

Copia dei contratti verrà fornita in caso di aggiudicazione.

6. Attività alternativa in caso di maltempo:

- ✓ **Trekking:** (escursione roccia dell'Orso, al Forte di Capo d' Orso, percorsi lungocosta)
- ✓ **Escursioni** (visite alla Maddalena, Tomba dei Giganti, Forte Altura- Palau)
- ✓ **Attività sportive :** tornei di calcio, tennis, calcetto, ping-pong
- ✓ **Laboratori:** arti marinesche, cartografia e carteggio, approfondimenti nautici.