

Allegato B**RAGAZZINSIEME 2019****MODULO PROPOSTA SOGGIORNO****Comitato Territoriale UISP di/Associazione/Ente:**

Uisp Lucca Versilia/ Vela Mare SSD

**Titolo Soggiorno:**

Ragazzinsieme: a vela nell'Arcipelago Toscano

**Illustrazione BREVE dell'esperienza didattico educativa (didattico-educativa, sportiva motorio-ricreativa, conoscenza del territorio da un punto di vista museale-agricolo-ambientale, ecc) (MAX 5 RIGHE):**

Il progetto si propone come obiettivo quello di realizzare crociere – scuola per ragazzi nell'Arcipelago Toscano. Lo scopo principale è quello di fare un'esperienza in movimento tra salute, ambiente, cultura e sport velico per condividere insieme agli altri corretti stili di vita, conoscenza, sana alimentazione, rispetto dell'ambiente e solidarietà. Ai ragazzi viene data la possibilità di potenziare le capacità nella vela e di favorirne l'integrazione, nell'ambito della cultura marinara.

**Illustrazione DETTAGLIATA dell'esperienza didattico educativa( didattico-educativa, sportiva motorio-ricreativa, conoscenza del territorio da un punto di vista museale-agricolo-ambientale, ecc):**

Durante la settimana in barca gli istruttori dal punto di vista didattico spiegheranno le tecniche specifiche della navigazione a vela, con l'avvicendamento nei vari ruoli, la regolazione delle vele in funzione del vento e del mare, la conoscenza della bussola e delle rotte, le tecniche di ormeggio e di ancoraggio. I ragazzi prenderanno conoscenza della vita pratica di bordo, compresi i turni per la cucina e pulizie, e ci sarà modo di approfondire la conoscenza geografica e storica delle zone in cui si è navigato.

**Periodo soggiorno:**

GIUGNO dal 15 al 21 – dal 22 al 28 AGOSTO dal 24 al 30 – dal 31 al 6 settembre

**Luogo/struttura di svolgimento dell'esperienza:**

Arcipelago Toscano settentrionale

**Fascia d'età dei partecipanti (indicare ciascun anno di nascita – max una fascia di 4 anni):**

2005 - 2006 – 2007 - 2008

**Numero ragazzi/e:**

Numero minimo per turno: 8

Numero massimo per turno: 24

Documenti necessari per ogni partecipante:

1) Modulo dati compilato dal tutore

2) Certificato medico per attività sportiva non agonistica o equipollente.

La presentazione di moduli compilata erroneamente /assenti di firma o certificati medici non corrispondenti a quelli previsti dal Decreto Lorenzin del Settembre 2013, comporta la non partecipazione dell'allievo all'attività. Entrambi i documenti vanno fatti pervenire al VM entro il 10° giorno prima della partenza.

**Rapporto operatori/ragazzi:**

Gli operatori sono 2 su ogni barca, i ragazzi vanno da 4 a 8. Il rapporto può quindi variare da 2 a 4 ragazzi per ogni adulto.

I ragazzi seguiti dai servizi sociali, viste le criticità riscontrate, possono essere accettati al campo solo dopo aver avuto un colloquio con l'assistente sociale ed esserci garantiti sulle regole di convivenza a bordo e sulla possibilità che rispettino le prescrizioni sulla sicurezza.

### Referente Soggiorno:

*Referente:*

*Nome e Cognome:* Busatti Federica

*Cell* 327 2264388 – 333 5803068

*Mail:* [info@circolovelamare.it](mailto:info@circolovelamare.it)

**Costo lordo soggiorno a ragazzo/a omnicomprensivo** (tutte le attività, pernottamenti, pasti, tessera UISP, etc.) dividere secondo le presenti voci di spesa:

Costo Tessera Uisp: 10 euro

Costo Cambusa (vita di bordo, gasolio, porti): 70,00

Costo Compenso istruttore: 100,00

Costo segreteria: 50 euro

Costo Manutenzione Barca: 260,00

**Totale 490,00 euro**

Nel caso in cui il numero dei partecipanti diminuisce dopo l'invio dei nominativi confermati si segnala che: -

- se la comunicazione avviene nei primi 15gg dalla partenza, nulla verrà richiesto .

- se la comunicazione avviene oltre i 15gg dalla partenza andrà corrisposta l'importo di 190,00 euro

- se la comunicazione avviene nei 5gg prima della partenza oppure se per motivi estranei dalla nostra volontà il ragazzo/a non porta a termine l'attività comunque ci andrà corrisposto l'intero importo

### Attività sportiva o motorio-ricreativa praticata in prevalenza:

Vela

### Menù tipo (privilegiando i prodotti locali, il consumo giornaliero di frutta e verdura, seguendo le indicazioni della Piramide Alimentare Toscana):

Colazione a base di fette biscottate, the o latte

Pranzo alternando pasta, insalatone, formaggi, affettati e tanta frutta

Cena alternando pasta, carne o pesce e tanta frutta e verdura.

### Attività proposte per la sensibilizzazione dei ragazzi/e partecipanti e istruttori coinvolti sul corretto uso della telefonia cellulare, anche tramite la diffusione di eventuale materiale informativo fornito dalla Regione Toscana e/o da UISP Toscana;:

Sono previsti dei momenti di incontro dove parlare e discutere sul corretto utilizzo del cellulare con l'ausilio del materiale fornito dalla Regione Toscana e/o da UISP Toscana. Inoltre per motivi intrinseci all'attività i cellulari durante la giornata sono tenuti in cabina e usati solo in caso di estrema necessità.

### Attività proposte per la sensibilizzazione dei ragazzi/e partecipanti e istruttori coinvolti, sui rischi legati all'eccessiva esposizione a radiazioni UV anche tramite la diffusione di eventuale materiale informativo fornito dalla Regione Toscana e/o da UISP Toscana:

Sono previsti dei momenti di incontro dove parlare e discutere dei rischi per la salute legati all'eccessiva esposizione a radiazioni UV con l'ausilio del materiale fornito dalla Regione Toscana e/o da UISP Toscana. Inoltre per motivi intrinseci all'attività durante la giornata i ragazzi sono invitati a utilizzare maglie e copricapi, oltre a cospargersi di creme solari.

## Attività proposte per il coinvolgimento delle famiglie dei ragazzi nelle fasi di accoglienza e dei saluti:

Fase di accoglienza: i ragazzi quando arrivano vengono accolti in un luogo comune in modo da farli conoscere fin da subito e da poter rispondere a tutte le curiosità che hanno i genitori  
 Fase dei saluti: i famigliari hanno la possibilità di interagire con lo staff prima di rientrare a casa.

## Materiali e abbigliamento consigliato ai partecipanti per la partecipazione all'esperienza/soggiorno

In barca il peso a bordo rallenta e lo spazio è ridotto, pertanto si inizia con l'uso di una sacca morbida che si può ripiegare. Per dormire: il sacco a pelo leggero oppure sacco letto e una Federa. Asciugamani: 1 viso, 2 intimo e 1 telo mare (meglio in microfibra).

Un paio di scarpe con suola bianca in gomma, uno di ciabatte. Normali indumenti purché comodi e facilmente asciugabili: 5 t-shirt, 1 calzoncino corto, 1 pantalone lungo, 3 costumi da bagno, 1 felpa o tuta leggera, 1 cerata leggera o K-way

Inoltre portare occhiali da sole e cappello per il sole entrambi con stringa di sicurezza, pinne (opzionali), maschera e boccaglio. Portare un docciashampoo biodegradabile, spazzolino e dentifricio, crema solare ad alta protezione (minimo 30) e dopo sole (non colorati per evitare di macchiare in barca)

In barca si usa il caricatore da auto per il cellulare.

Per quanto riguarda i medicinali contro il mal di mare e altri medicinali personali: chiedere prima dell'imbarco al proprio medico e vanno assunti solo dietro prescrizione dello stesso.

## Programma dettagliato

**1° giorno** (attività/programma della giornata e orario di arrivo partecipanti; descrizione di specifiche attività di benvenuto con i genitori se previste): Sabato accoglienza ore 13,00 con imbarco alle 13,30. Inizio crociera da Viareggio a Castiglioncello (30 m).

**2° giorno** (attività e programma della giornata come sopra): sveglia alle ore 8,30 con colazione e sistemazione cabine e cucina e partenza per la navigazione costiera da Castiglioncello in direzione Cavo (33 m), con sosta per il bagno all'isola Palmaiola e successivo pranzo, poi per le 15,00 partenza per arrivare a Cavo alle ore 18,30 con bagno e preparazione per la cena. Ore 21,30 sbarco a terra per visitare il paese e ore 23,00 rientro per la notte.

**3° giorno** (attività e programma della giornata come sopra): sveglia alle ore 8,30 con colazione e sistemazione cabine e cucina e partenza per la Veleggiata da Cavo verso Golfo di Procchio (10 m) con sosta per il bagno nell'insenatura di Viticcio e successivo pranzo, poi per le 15,00 partenza per arrivare a Marciana alle ore 18,30 con bagno e preparazione per la cena. Ore 21,30 sbarco a terra per visitare il paese e ore 23,00 rientro per la notte.

**4° giorno** (attività e programma della giornata come sopra): sveglia alle ore 8,30 con colazione e sistemazione cabine e cucina e partenza per la Veleggiata da Golfo di Procchio verso Marciana Marina (5m) con sosta per il bagno nell'insenatura di Viticcio e successivo pranzo, poi per le 15,00 partenza per arrivare a Marciana alle ore 18,30 con bagno e preparazione per la cena. Ore 21,30 sbarco a terra per visitare il paese e ore 23,00 rientro per la notte.

**5° giorno** (attività e programma della giornata come sopra): sveglia alle ore 8,30 con colazione e sistemazione cabine e cucina e partenza per l'attraversata da Marciana Marina per l'isola di Capraia (22 m) con pranzo in navigazione e sosta bagno all'arrivo in una delle calette che offre l'isola poi rientro verso il porto per le 18,30 con preparazione cena e discesa a terra.

**6° giorno** (attività e programma della giornata come sopra): sveglia alle ore 8,30 con colazione e sistemazione cabine e cucina e partenza per l'attraversata da Capraia a Marina di Pisa (42 m) con pranzo in navigazione e ancoraggio nel fiume Arno, verso il porto per le 18,30 con preparazione cena e discesa a terra..

**7° giorno (attività e programma della giornata e descrizione dettagliata del momento conviviale e di condivisione con i genitori) :** Venerdì sveglia alle ore 8,30 con colazione e sistemazione cabine e cucina e partenza per il rientro a Viareggio (12 m) con pranzo a bordo, pulizia dell'imbarcazione e Sbarco alle 14,30.

Come per tutte le attività outdoor non è possibile avere il controllo sul meteo, pertanto tutte le conseguenze legate alle condizioni meteo non sono da considerare responsabilità di VM. Il VM si adopera per minimizzare le conseguenze dovute a tale inconveniente con proposte alternative che formulerà, senza alcun vincolo di attività.