

## Quarto incontro – Vela Progetto “Un mare di... risorse”

Il giorno 25/02/2014, nell’aula di informatica del Liceo Scientifico “Guglielmo Marconi”, si è svolto il quarto incontro di vela del progetto “Un mare di... risorse” – parte sportiva. Sono stati trattati i seguenti argomenti: il tipo di abbigliamento, il comportamento da tenere durante le uscite in mare ed infine le regate.

### ABBIGLIAMENTO E ATTREZZATURE

E’ importante essere provvisti di un abbigliamento essenzialmente sportivo:

- Pantaloni comodi
- Una maglietta
- Una felpa
- Un giubbino impermeabile
- Un cappello con la visiera per proteggersi dai raggi del sole

Essi costituiscono decisamente la scelta migliore. [Fig. 1]



[Fig. 1]

In Barca si indossano sempre le scarpe, sono sicuramente necessarie in navigazione di manovra. La coperta infatti può risultare scivolosa e le varie attrezzature presenti possono risultare pericolose. Servono anche occhiali scuri ed una buona crema solare completano la dotazione minima per una piacevole uscita.

## COMPORTAMENTO DA TENERE DURANTE LE USCITE IN MARE

Per godersi a pieno la navigazione a vela non occorre essere super uomini o super donne, basta lasciarsi cullare dalle onde ed avere un minimo di idea di cosa accade a bordo, di come comportarsi, un po' di educazione reciproca e di spirito di adattamento. Un'uscita in barca a vela è un'esperienza magnifica ma in tanti spesso vi rinunciano per la paura del mal di mare. Tranquillizziamo tutti dicendo che il mal di mare è un disturbo passeggero, il nostro organismo risente del continuo movimento e del dondolio tipico di ogni imbarcazione, soprattutto nelle prime ore. Dopo un periodo più o meno lungo il nostro cervello riesce a rielaborare questi continui cambi di assetto e terminano le sensazioni di malessere. Ovviamente la fase che anticipa l'adattamento è molto fastidiosa in quanto è causa di nausea e capogiri. Fortunatamente i rimedi sono tanti ed efficaci. [Fig.2]



[Fig.2]

In commercio si trovano farmaci che hanno quasi tutti la controindicazione di causare stordimento e sonnolenza; alcuni accorgimenti alimentare possono prevenire il mal di mare; vanno evitate colazioni grasse ed è preferibile mangiare fette biscottate o crackers.

## LE REGATE

La regata velica è una gara di vela, che consiste nel girare attorno al percorso (di solito partenza, bolina, lasco, poppa, bolina, lasco, poppa, arrivo) senza infrangere le regole, altrimenti si rischia la squalifica o bisogna fare “ un 360” ( virata e strambata).Esistono due tipi di regate: **Mach Race e Regata d'altura**. Il Match Race prevede l'uso di due imbarcazioni assolutamente identiche che, oltretutto, vengono scambiate dai concorrenti fra una prova e l'altra della competizione. [Fig.3]



[Fig.3]

Nella categoria delle "**Regate d'altura**" rientrano tutte quelle regate il cui percorso viene solitamente definito facendo uso delle caratteristiche orogenetiche del **Campo di regata**. In questo caso il campo di regata può essere vastissimo fino a comprendere, come nel caso delle circumnavigazioni terrestri, l'intero globo terrestre. [Fig.4]



[Fig.4]

Lo sport velico è occasione preziosa per approfondire la conoscenza dell'ambiente marino e delle sue ricchezze e per imparare a rispettarlo. A tale disciplina si legano inoltre, come in poche altre, valori sportivi, educativi, formativi e valenze interdisciplinari che possono restituirci il senso dell'unicità dei saperi. Questa iniziativa rappresenta un modello di buona pratica per far conoscere ai giovani lo sport nel suo aspetto più puro che coniuga il corretto stile di vita sportiva a rispetto dell'ambiente, alla conoscenza della natura, infondendo allo stesso tempo sicurezza e rapidità di scelta.

Relazione a cura degli studenti: Andrea Cellamaro (4F), Giulia Scotton (3B), Monica Molinaro (4F), Francesco Telesforo (3H)