

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

Fondazione Exodus Onlus

**Titolo Soggiorno:****A VELA PER L'ARCIPELAGO TOSCANO tra sport ed educazione ambientale**

**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):**

Navigazione di una settimana in barca a vela all'interno dell'Arcipelago Toscano. Una opportunità alternativa di vacanza che intende coniugare la dimensione educativa, formativa e culturale con quella di itineranza e avventura in mare.

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

Sulla base delle esperienze sul mare della Fondazione Exodus ci si prefigge di offrire ai giovani ospiti una esperienza molto intensa e concentrata di "vacanza". Il percorso sarà possibile grazie alla messa in pratica di un momento formativo alternativo non tradizionale, svolto con modalità "out-door" a bordo di una barca a vela, dove i soggetti potranno acquisire rudimenti inerenti la navigazione e nel contempo una maggiore consapevolezza delle proprie capacità e limiti. Rompere e superare i luoghi tradizionali dello svago, vivere la dimensione del nuovo come sfida positiva cercando di cogliere, con l'aiuto degli educatori/equipaggio, tutti gli input educativi:

- provare emozioni intense sia attraverso il contatto con una natura non sempre prevedibile e clemente sia nel vivere tutto il tempo all'interno di un gruppo
- vivere in un contesto sano in cui la vita di bordo ed il contatto con la natura possono stimolare meccanismi motivazionali
- scoprire l'importanza del proprio ruolo all'interno di un contesto in cui ogni iniziativa può avere delle conseguenze sul resto del gruppo
- fare propria una disciplina rigorosa la cui condivisione è il presupposto alla sicurezza di tutti.
- socializzare, caratteristica fondamentale della vita in barca, dove l'impossibilità ad isolarsi costringe a condividere ogni situazione pratica ed emotiva
- l'ecologia dell'ambiente di bordo permette di sperimentare e di approfondire, proprio per il contesto oggettivo del mezzo, i corretti stili di vita, alimentazione( piramide alimentare della Regione Toscana), fumo, alcool, bisogni indotti ecc. ecc.
- andar per mare aiuta il giovane a conoscere i propri limiti e capacità che, vissuti in un contesto naturale, stimolano la comunicazione, facilitando l'inserimento nelle dinamiche di gruppo anche di soggetti più problematici (integrazione delle diverse abilità)
- le regole di bordo, i turni di lavoro vissuti in una atmosfera di forte collaborazione umana con i componenti dell'equipaggio

- Il confronto con l'autorevolezza del comando

**Periodo soggiorno:**

dal 19 al 25 agosto 2019 prima crociera con n°1 barca (Bamboo, 51 piedi o Maria Teresa, 49 piedi)

dal 26 agosto al 1 settembre 2019 seconda crociera con n°2 barche (Bamboo, 51 piedi e Maria Teresa, 49 piedi)

**BAMBOO:**

Baltic 51 sloop, Finlandia  
 Bandiera: italiana  
 Anno di costruzione 1982  
 Iscritta a Santa Margherita Ligure  
 Numero di iscrizione 2 GE 6814 D  
 Miglia percorse: Giro del mondo - e 50000  
 miglia all'interno del Mar Mediterraneo.

**SCAFO e COPERTA**

lunghezza fuori tutto 15,54 mt.  
 larghezza 4,56 mt.  
 tonn. Disloc. 23  
 pescaggio 2,75 mt.  
 sup. velica 170° mq.  
 Albero n°1 ( altezza 22mt.)  
 materiale di costruzione: vetroresina lamellare.  
 winches n° 14  
 timoneria a frenelli  
 vericello elettrico (salpancora)

**MOTORE e SERVIZI**

motore Volvo  
 potenza cv. 130  
 cilindri n°4  
 velocità di crociera 7 nodi  
 serbatoi carburante 600 litri  
 serbatoi acqua 800 litri  
 frigoriferi n°2  
 impianto elettrico 12 volt.  
 Posti letto n°12  
 Bagni n°3  
 Pompe sentine: elettriche e manuali  
 Tender n°1  
 Zattere autogonfiabili n°2 da sei posti/cad.  
 VHF  
 Riflettore radar  
 Doppio GPS

**MARIA TERESA:**

Hallberg-Rassy 49, Svezia  
 Bandiera: italiana  
 Anno di costruzione 1992  
 Iscritta a La Spezia  
 Numero di iscrizione SP 5136 D  
 Miglia percorse: 40000 miglia all'interno del Mar Mediterraneo.

**SCAFO e COPERTA**

lunghezza fuori tutto 14,9 mt.  
 larghezza 4,42 mt.  
 tonn. Disloc. 24  
 pescaggio 2,20 mt.  
 sup. velica -  
 Albero n°1 ( altezza 19 mt.)  
 materiale di costruzione: vetroresina lamellare.  
 winches n° 10  
 timoneria a frenelli  
 2 vericelli elettrici (salpancora)

**MOTORE e SERVIZI**

motore Yanmar  
 potenza cv. 280  
 cilindri n°4  
 velocità di crociera 8 nodi  
 serbatoi carburante 1000 litri  
 serbatoi acqua 1400 litri  
 frigoriferi n°2  
 impianto elettrico 24 volt.  
 Posti letto n°9  
 Bagni n°2  
 Pompe sentine: elettriche e manuali  
 Tender n°1  
 Zattere autogonfiabili n°2 da sei posti/cad.  
 VHF  
 Radar  
 Doppio GPS

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

Arcipelago Toscano: Elba, Capraia, Giglio a bordo delle due imbarcazioni della Fondazione Exodus

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

nati nel 2005 – 2006 – 2007 – 2008

**Numero ragazzi/e:**

Numero minimo 6 - numero massimo 9 per soggiorni con una barca

Numero minimo 11 – numero massimo 18 per soggiorni con due barche

**Rapporto operatori/ragazzi:**

n°2 operatori per ciascuna imbarcazione.

**Referente Soggiorno:***Responsabile progetto fondazione Exodus "Tremenda voglia di mare"**Pecchioli Stanislao**Tel. +39 0565964488**Cell. +39 3494051785**Mail: [elba@exodus.it](mailto:elba@exodus.it)**Referente progetto "a vela per l'Arcipelago Toscano tra sport ed educazione ambientale"**Giacomo Cortesi**Cell. +39 3381747346**Mail: [giacomocortesi@gmail.com](mailto:giacomocortesi@gmail.com)***Costo lordo soggiorno a ragazzo/a omnicomprensivo** (tutte le attività, pernottamenti, pasti, tessera UISP, etc.)dividere secondo le presenti voci di spesa:

Vitto e alloggio	130 €
Operatori	220 €
Materiali	- a carico della regione Toscana
Costo tesseramento/iscrizione	- a carico dei partecipanti
Trasferimenti	compresi
Escursioni e visite	comprese
organizzazione	
Altro (barca: gasolio, porti)	150 €
<b>Totale</b>	<b>500 €</b> (comprensivo di iva)

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

Attività velica, trekking, snorkling

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

Primo piatto: pasta (preferibilmente integrale), riso, cereali in chicchi, minestrone, zuppe in genere  
Secondo piatto: carne bianca, pesce (preferibilmente azzurro), tonno in scatola formaggio, uova  
Contorni: insalate di stagione, verdure cotte, cetrioli, peperoni, pomodori, melanzane, zucchine.  
Frutta: sempre abbondante e da consumarsi preferibilmente lontana dai pasti, pesche, melone, anguria, uva, banane, susine ecc.  
Colazione: latte, yogurt, marmellata, fette biscottate, cereali secchi.

**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;**

Oltre alla distribuzione del materiale informativo fornito dalla Regione Toscana sulla piramide alimentare, carta dello sport, ed altro, a bordo delle imbarcazioni della Fondazione Exodus non si fuma (anche a terra), non si usano i cellulari che, oltre ai presunti danni che possono provocare circa tumori al cervello, sono ritenuti un impedimento al concentrarsi sull'esperienza proposta; la necessità di "dover condividere" con chi non è presente, distoglie da un approfondimento dell'esperienza che si sta vivendo. Questi argomenti vengono trattati quotidianamente nel tentativo di una condivisione. Il cellulare viene ritirato al momento dell'imbarco e riconsegnato solamente la sera perché possano essere chiamati i genitori.

**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:**

Oltre alla diffusione del materiale fornito dalla Regione Toscana, costantemente i giovani ospiti vengono "monitorati" per quanto riguarda l'esposizione al sole con spiegazioni sui danni che una eccessiva esposizione può provocare. Pertanto si consiglia, se mai ve ne fosse bisogno, di portare creme protettive pre e post sole e cappelli a falde.

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

**Fase di accoglienza:** Molto importante un confronto con la famiglia/accompagnatori dei ragazzi, al momento della presa in carico. Per rassicurare i genitori il comandante e l'equipaggio si presentano; dopo una breve storia dell'esperienza di Exodus sul mare e di alcune notizie sulle imbarcazioni e la loro sicurezza, si entra nel merito dell'esperienza e degli obiettivi che si intende raggiungere, in linea con quelli regionali.

Importante sapere eventuali necessità dei figli, condizioni mediche e come affrontare il sopraggiungere di crisi da distacco.

**Fase dei saluti:** I genitori, nella fase dei saluti così come al rientro dalla crociera, vengono invitati a non avvicinarsi alla barca perché quest'ultima resti qualcosa che dovrà "essere raccontata" dai ragazzi ai genitori.

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

- Lenzuolo
- federa

- sacco a pelo leggero

- Indumenti intimi
- un pantalone corto
- un pantalone lungo,
- tre magliette a maniche corte
- una maglietta a maniche lunghe
- un golf (felpa, pile o lana)
- un *k-way* (o equivalente abbigliamento antivento)
- un berretto para sole
- occhiali da sole
- crema solare ad alta protezione
- scarpe da tennis (meglio se da barca, ovvero con suola bianca)
- scarpe da trekking
- tre paia di calzini
- due costumi da bagno
- asciugamano piccolo per il viso
- asciugamano grande per la doccia e per il mare

pinne, maschera e boccaglio per le attività di *snorkeling*

## Programma dettagliato

### 1° giorno *Il gruppo*

- ORE 10: Ritrovo a Salivoli, sistemazione in barca e accoglienza a bordo
- Illustrazione regole di bordo e norme di sicurezza.
  - Pranzo.
  - Si lascia la terraferma!
  - Conoscenza dell'equipaggio: creazione della propria bandiera.
  - Cena in rada (condizioni meteomarine permettendo).
  - Momento di gruppo e condivisione della giornata: "*Fare gruppo*"
  - Redazione del diario di bordo

### 2° giorno : *la condivisione*

- ORE 8: Colazione
- Pulizia della barca
  - Cambusa. Condivisione delle scelte alimentari secondo la P.A.T. (Piramide Alimentare Toscana)
  - Snorkling, bagno, divertimenti acquatici
  - Preparazione del pranzo e conoscenza del pesce azzurro
 

*I ragazzi saranno accompagnati a prendere il pesce direttamente ai pescherecci e sarà loro illustrato il valore nutrizionale di tale alimento e l'importanza di condurre uno stile di vita salutare anche tramite il controllo della provenienza di ciò che mangiamo.*
  - Pianificazione della navigazione: nozioni di carteggio

- Spostamento verso un nuovo ancoraggio
- Cena in rada (condizioni meteomarine permettendo).
- Condivisione: *“La condivisione”*
- Redazione del diario di bordo

### **3° giorno : L'avventura**

ORE 8: Colazione

- Pulizia della barca
- Una giornata dedicata alla scoperta del mondo sommerso
- Pranzo
- Alla fonda: giochi per la rielaborazione di quanto appreso
- Cena in rada (condizioni meteomarine permettendo)
- Condivisione. *“L'Avventura”*
- Redazione del diario di bordo

### **4° giorno : Il territorio**

ORE 7.00: Colazione

- Pulizia della barca
- Trekking e pranzo al sacco
- Rientro a bordo e relax
- Cena in rada (condizioni meteomarine permettendo).
- Condivisione. *“Il territorio”*
- Redazione del diario di bordo

### **5° giorno : La lentezza**

ORE 8: Colazione

- Pulizia della barca
- Introduzione alla meteorologia
- Partenza per...
- Pranzo in navigazione
- Arrivo a terra, sosta in rada (condizioni meteomarine permettendo).
- Cena
- Condivisione. *“lentezza/velocità – vicinanza/distanza”*
- Redazione del diario di bordo

### **6° giorno : “Fare Casa in viaggio”**

ORE 8: Colazione

- Pulizia della barca
- Partenza per...
- Sosta in cala
- Snorkling, bagni, giochi in acqua
- Pranzo.
- Momento di storia della navigazione
- Gara di cucina
- Cena

- Condivisione. *“Fare Casa in viaggio”*
- Redazione del diario di bordo

**7° giorno** (attività e programma della giornata e descrizione dettagliata del momento conviviale e di condivisione con i genitori):

ORE 7: Colazione

- Partenza per Salivoli
- Pranzo in navigazione
- Pulizia della barca
- Condivisione finale e appuntamento di fine estate
- Sbarco (previsto per le ore 15)

(come già detto non prevediamo momenti con i genitori. Al rientro dalla crociera i genitori attenderanno in banchina l'arrivo delle barche ma senza avvicinarsi ad esse, in modo tale che il viaggio a vela rimarrà il luogo di un'esperienza “separata” e “da raccontare” alle famiglie).