

**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 verdure

**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

## 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.