

Attività sportiva o motorio-ricreativa praticata in prevalenza:

vela, trekking, snorkeling

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

colazione:

a scelta latte, orzo, caffè, the, cereali, pane toscano, marmellate, frutta (mele, pesche, susine, albicocche...)

pranzo leggero in navigazione basato su piatto unico: insalata con formaggio o uova oppure pasta o riso con verdure.

cena: pesce o carne o legumi accompagnati da verdure.

Accesso libero alla frutta durante la giornata.

Sarà privilegiata la scelta di prodotti di stagione e del territorio.

I ragazzi saranno stimolati a ragionare sugli effetti delle proprie abitudini di consumatori sulla salute e rispetto all'impatto sull'ecosistema.

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;:

I ragazzi saranno stimolati a confrontare l'uso abituale che fanno del cellulare e come questo impatti sulla propria vita sociale (utilizzo di social network, giochi elettronici, condivisione delle attività prima ancora di svolgerle, cyber bullismo, ecc) con l'uso moderato che sperimentano in questa settimana (necessariamente uso solo serale per comunicare con le famiglie avendo a disposizione poco tempo per ricaricare le batterie). Attraverso il materiale informativo fornito saranno sensibilizzati agli effetti dei campi elettromagnetici generati dalla telefonia cellulare sulla salute.

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:

I ragazzi sono sempre responsabilizzati rispetto all'uso di creme protettive, cappello, occhiali da sole e abiti protettivi per limitare i danni di una prolungata esposizione al sole, come scottature ed insolazioni. Grazie al materiale informativo fornito verranno ulteriormente sensibilizzati sui vari rischi legati all'esposizione a radiadiazioni UV rispetto al proprio fototipo (eritemi, invecchiamento della pelle, congiuntiviti, fino al più grave tumore della pelle).

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

Il bagaglio dovrà tassativamente essere una borsa morbida (no trolley o valige rigide PERCHE' FISICAMENTE IMPOSSIBILE IMBARCARLI PER MOTIVI DI INGOMBRO).

Abbigliamento e biancheria necessaria: pantaloncini, magliette e costume da bagno, scarpette di gomma da usare sugli scogli in barca e per la doccia. Telo da mare e asciugamano per toilette (no accappatoio) sacco a pelo leggero o sacco lenzuolo, federa.

Attrezzatura per le attività: zainetto piccolo per escursioni, scarpe per camminare, maschera con boccaglio e pinne, cappellino, crema solare alto fattore, occhiali da sole, torcia piccola.

MEDICINALI PERSONALI (anche per il mal di mare), segnalare eventuali terapie da seguire

SEGNALARE EVENTUALI ALLERGIE o INTOLLERANZE ALIMENTARI

Programma dettagliato

I giornata imbarco a Livorno, porto turistico, ore 10.00. Accoglienza presentazione dei partecipanti e saluto alle famiglie. A bordo sarà organizzata una breve presentazione sull'uso del DAE (Defibrillatore Semiautomatico Esterno) con dimostrazione calata sullo scenario della barca.

Nel corso della settimana la crociera si svolgerà nella zona tra Isola d'Elba e Isola di Capraia con navigazioni di trasferimento che introdurranno alla navigazione a vela, si effettueranno soste per bagni ludici e escursioni di snorkeling e trekking a terra con guida ambientale.

I programmi di navigazione saranno decisi giornalmente sulla base delle condizioni meteorologiche.

I pernottamenti in porto previsti sono per il primo giorno e per l'ultima notte, gli altri pernottamenti sono previsti in rada.

Durante la crociera sarà possibile solo un uso limitato del telefono cellulare e delle apparecchiature elettroniche a causa della impossibilità di ricarica quando la barca non si trova in porto. Inoltre data la scarsa presenza di segnale durante la navigazione in mare aperto, che porta ad una rapida scarica, i cellulari verranno usati solo la sera.

Durante la crociera in accordo con lo spirito del progetto e delle direttive della Regione Toscana non sarà permesso il fumo e il consumo di alcolici.

7° giorno: rassettamento barca e preparazione bagagli sbarco ore 10.00 a Livorno

Il programma di navigazione potrà subire comunque cambiamenti su decisione del comandante e a causa di condizioni meteo.