

RAGAZZINSIEME 2023**MODULO PROPOSTA SOGGIORNO****Comitato Territoriale UISP di/Associazione/Ente:**

Vela Mare Srl Sportiva dilettantistica Via Farabola Est, 34 – 55049 Viareggio

Titolo Soggiorno:

Ragazzinsieme: a vela nell'Arcipelago Toscano

Illustrazione dell'esperienza didattico educativa (didattico-educativa, sportiva motorio-ricreativa, conoscenza del territorio da un punto di vista museale-agricolo-ambientale, ecc) (MAX 10 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.

Periodo soggiorno:

dal 05/08 al 11/08– dal 19/08 al 25/08 dal 26/08 al 01/09

Luogo/struttura di svolgimento dell'esperienza, indirizzo esatto:

Arcipelago Toscano settentrionale

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

2007 – 2008 – 2009 – 2010

Numero ragazzi/e:

Numero minimo: 5

Numero massimo: 20

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.

Referenti:

Referente soggiorno:

Nome e Cognome: Odifredi Jessica

Tel. 3272264388

Cell: 3756510380

Mail: info@circolovelamare.it

Quota soggiorno a ragazzo/a omnicomprensiva (tutte le attività, pernottamenti, pasti, tessera UISP, etc.):

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 import

Attività sportiva o motorio-ricreativa praticata in prevalenza:

VELA su cabinati

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. Per quando si scende a terra la sera è obbligatorio avere una mascherina monouso (una dotazione di almeno 10 mascherine) e una confezione piccola ad uso personale di gel alcoolico per la pulizia delle mani.

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.