

---

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

vela, snokling, trekking, escursioni a terra con il tender (gomme).

**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, minestroni, 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 della Regione Toscana sulla piramide alimentare, carta dello sport, ed altro, a bordo delle imbarcazione della Fondazione Exodus non si bevono alcoolici, non si fuma (anche a terra), non si usano i cellulari e non si ascolta musica a livello individuale che, oltre ai presunti danni che possono provocare, sono ritenuti un impedimento al concentrarsi sull'esperienza proposta;  
la necessità di "dover condividere"(prevalente uso del cellulare) con chi non è presente, distoglie da un approfondimento dell'esperienza che si sta vivendo. Su questi argomenti vengono quotidianamente coinvolti i giovani ospiti. Il cellulare viene ritirato al momento dell'imbarco e riconsegnato solamente la sera per circa 15 minuti perché possano essere chiamare i genitori. Per qualsiasi necessità si fa riferimento al cellulare del comandante, numeri che verranno resi noti al momento delle iscrizioni.

**Attività proposte per la sensibilizzazione dei ragazzi/e partecipanti e istruttori coinvolti, sui rischi legati all'eccessiva esposizione a radiazioni U.V. anche tramite la diffusione di eventuale materiale informativo fornito dalla Regione Toscana e/o da U.I.S.P Toscana:**

Oltre alla diffusione del materiale fornito dalla Regione Toscana, i giovani ospiti vengono "monitorati" circa l'esposizione al sole e ai danni relativi che quest'ultima può provocare. Pertanto si ritiene indispensabile portare creme ad alta protezione così come cappelli a falde.

**Materiali e abbigliamento consigliato ai partecipanti dell' 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*.
- *Una muta a maniche lunghe, solo pezzo superiore....quando possibile*
- **SI CONSIGLIA DI ATTENERSI SCRUPOLOSAMENTE A QUANTO CONSIGLIATO IN QUANTO A BORDO LO SPAZIO E' LIMITATO**
- **TUTTO IL MATERIALE DEVE ESSERE RIPOSTO IN UNA SACCA CHE, SVUOTATA, POSSA ESSERE RIPIEGATA E STIVATA(non sono ammesse valigie o quant'altro di rigido).**

## Programma dettagliato

### 1° giorno il gruppo

ORE 11: Ritrovo a Salivoli.

#### **Accoglienza:**

Confronto e conoscenza con la famiglia dei ragazzi al momento dell'imbarco.

Comandante ed 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 poi nel merito dell'esperienza e degli obiettivi che si intende raggiungere, in linea con quelli regionali.

Importante venire a conoscenza di eventuali necessità dei figli, condizioni mediche e allergie/intolleranze alimentari.

#### **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 stessi ai genitori e amici al ritorno dall'esperienza.

#### **Imbarco, accoglienza e sistemazione a bordo:**

-tavola rotonda su regole di bordo e norme di sicurezza

- consegna materiale didattico-informativo

-pranzo

-si lascia la terraferma!

-conoscenza dell'equipaggio: creazione della propria bandiera

-turni di lavoro sopra e sottocoperta

-tuffi in mare

-cena in rada (condizioni meteomarine permettendo).

-momento di gruppo e condivisione della giornata: "*Fare gruppo*"

-redazione in gruppo 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
- 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.*

- preparazione del pranzo
- pianificazione della navigazione: nozioni di carteggio, conduzione e manovre di coperta
- spostamento verso un nuovo ancoraggio
- cena in rada (condizioni meteomarine permettendo).
- incontro di gruppo: *"La condivisione"*
- redazione in gruppo 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 in gruppo del diario di bordo

## **4° giorno : Il territorio**

ORE 8.00: 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 14)

Una avventura quindi di condivisione e di approfondimento del valore dello stare insieme, sul rispetto reciproco e di genere. Autonomia e capacità di adattamento a vivere una esperienza dove la limitatezza degli spazi, il rispetto per le regole e l'autorevolezza del comando, l'attenzione alla sicurezza propria ed altrui, la programmazione dei pasti e di conseguenza *“fare cambusa”*(attività condivisa), l'utilizzo dell'acqua(limitata a bordo) pongono il giovane equipaggio a cimentarsi con una nuova esperienza che, se possibile, verrà rivissuta attraverso immagini e filmati a fine estate( da programmare con l'ufficio regionale).