

Associazione Sportiva Dilettantistica NEMA VELA

Via P.te S. Pancrazio, 5

37133 – VERONA.

Tel. 3498376246 – email: nemavela@hotmail.com

Cod. Fisc. 93258010235



SUGGERIMENTI UTILI PRIMA DI SALIRE A BORDO...

Ciao,

Nel darti il benvenuto a bordo, non sapendo se hai o meno esperienza di barca a vela, di seguito ci permettiamo di darti alcuni piccoli suggerimenti ed indicazioni che ti permetteranno di organizzare e vivere al meglio il tuo corso di vela.

BAGAGLIO:

Lo spazio per stivare i vestiti in barca è limitato, quindi cerca di contenere il volume dei bagagli...è estate, fa caldo e fortunatamente non andiamo a fare sfilate di moda quindi per una questione di comodità tua e del resto dell'equipaggio cerca di non portare troppa roba...

Fondamentale che il **bagaglio sia di tipo morbido** in modo da poterlo piegare e stivare nei gavoni, da **evitare assolutamente bagagli rigidi e tipo trolley** che sono difficili da gestire....

Oltre al necessario per l'igiene personale (spazzolino, dentifricio, deodorante, docciaschiuma, ecc.) ed alla biancheria personale, consiglio di mettere in valigia una felpa pesantina (di sera potrebbe fare fresco), una tuta o pigiama per la notte, uno spolverino, un telo mare, un paio di scarpe a suola bianca da poter usare in barca, un paio di ciabatte, cappellino e occhiali da sole oltre logicamente ai vestiti per la giornata (bastano un paio di costumi e qualche maglietta) e per le eventuali uscite a terra serali....

IMPORTANTE: in barca non c'è la biancheria quindi è necessario portare un sacco a pelo (o in alternativa le lenzuola) e un copri federa (i cuscini per dormire sono presenti a bordo).

MEDICINALI:

In barca è presente una cassetta di primo soccorso per far fronte agli incidenti più comuni ma come è logico non è presente una "farmacia di bordo" ed in ogni caso non essendo il comandante un medico, non verranno somministrati medicinali di alcun tipo.

Quindi il consiglio è di portare con se oltre ad eventuali medicinali per patologie personali, dei comuni farmaci contro i più classici disturbi (mal di testa, febbre, digestione, ecc.). Noi di NEMA VELA siamo fortemente contrari all'abuso di medicinali quindi consigliamo di non esagerare...

Chi pensasse di soffrire di mal di mare può passare in farmacia e farsi consigliare su quale medicinale prendere, ce ne sono di diversi tipi....cerotti, chewin-gum, ecc., ciascuno dei quali con i propri effetti collaterali (principalmente sonnolenza).

Noi siamo più per la prevenzione, ma se ti senti più sicuro/a con in valigia un medicinale contro il mal di mare, portalo pure (in barca non ci sono pastiglie contro il mal di mare per il motivo precedentemente esposto).

Suggeriamo invece di portare creme solari protettive e dopo sole...in barca ci si abbronzava di più....quindi soprattutto per i maschietti non fate i "machi" della situazione ed invece dell'olio abbronzante portatevi una buona crema protettiva...

ELETTRONICA:

Il bello della barca a vela è la libertà e l'uscire dalla routine quotidiana, quindi non arrivare a bordo con 5 cellulari, 3 tablet, 2 portatili, ecc., ma limita l'elettronica al minimo indispensabile anche perché poi le fonti di energia per la ricarica sono limitate.

Per la ricarica dei vari dispositivi meglio portare il classico caricabatterie da macchina o comunque con terminale USB.

Per quanto riguarda l'argomento cambusa verrà trattato in altra email...

Per qualsiasi altro dubbio contattaci pure all'indirizzo email nemavela@hotmail.com od al numero 3498376246.

Ci vediamo a bordo!!!