

# REGOLE A BORDO

## **CONTROLLARE DOCUMENTI E CARTE PRIMA DI SALPARE**

Controllate la validità dei documenti necessari (carta identità, passaporto)

## **COMPORRE UN BAGAGLIO ESSENZIALE**

Meglio avere un bagaglio essenziale, possibilmente una sacca morbida, con antivento, creme solari, cappello, maglione e occhiali da sole. T-shirt/polo, short/bermuda e costume da bagno sono i capi che meglio si adattano alla vita di bordo. Non dimenticate uno zaino per scendere a terra e scarpe da vela da indossare in navigazione.

### **Suggerimenti su cosa portare:**

Magliette (T-shirt)

Una maglia a maniche lunghe

Un maglione o pile per la sera

Una giacca a vento leggera (K-way)

Costumi da bagno

Cambio

Scarpe chiuse con suola di gomma (non nera)

Un asciugamano

Prodotti per l'igiene personale: spazzolino da denti, dentifricio, salviettine umide, shampoo e bagno schiuma "marini" etc.

Creme solari e doposole

Occhiali da sole

Cd musicali preferiti

Cappello con visiera/fazzoletto da testa (a protezione dal vento e dal sole)

Medicinali specifici (personali). In ogni barca esiste in dotazione una cassetta di pronto soccorso con lo stretto necessario. Se occorre portare con se collirio, repellente per insetti, prodotti contro il mal di mare, antinfiammatorio, antipiretico, antidiarroico, antistaminico, insulina, ricordatevelo.

Documenti di identità validi.

## **PREVENIRE IL MAL DI MARE**

I rimedi contro il mal di mare sono mille, ognuno deve trovare ciò che fa al caso suo. Cerotti, pillole e chewingum quelli farmaceutici. Polsini e gocce di ginepro gli omeopatici. Per prevenirlo, evitate di mangiare "pesante" prima di mollare gli ormeggi, tenetevi occupati, non prendete freddo.

## **PENSARE A SOLUZIONI PER PULIRE FACILE**

Per pulire in fretta e senza fatica, la cosa fondamentale è sporcare il meno possibile.

## **NON ESSERE TROPPO SICURI DI SE STESSI**

Non fate movimenti bruschi o atti di forza a bordo. Ci si può far male. Sempre movimenti composti e semplici.

## **NON SPRECARE ENERGIA**

Non lasciate accesi elettrodomestici e strumentazione superflua a bordo senza conoscere lo stato di carica delle batterie e i consumi, il blackout è dietro l'angolo.

## **NON FARSÌ IMPAURIRE DAL MALTEMPO**

Non fatevi prendere dal panico in caso di maltempo. Riducendo le vele si arriverà a destinazione in sicurezza.

## **EDUCAZIONE**

Evitate gli schiamazzi, la musica ad alto volume e non gettate niente in acqua soprattutto quanto di è in porto.

## **PULIZIA**

Mangiando o scuotendo la tovaglia cercate di fare meno briciole che potete sulla barca. Sotto coperta è vietato mangiare.

## **NON CONSUMARE TANTA ACQUA INUTILMENTE**

Non insaponatevi come se foste un oggetto radioattivo in fase di decontaminazione consumando litri e litri di acqua dolce. Utilizzate il doccino esterno con parsimonia, per consentire agli altri di utilizzarlo sempre, in caso di necessità.

## **SICUREZZA**

Seguire tutte le regole di sicurezza e non irritarsi se a ciascuno sono assegnati compiti in caso di emergenza.

## **PRIVACY**

Rispettare la privacy degli altri compagni di viaggio e skipper incluso, del quale sarà indispensabile seguire consigli e indicazioni. Mantenere un ordine rigoroso e rispettare gli altri nell'uso degli spazi comuni;

## **AMBIENTE**

Rispettare l'ambiente. Poca plastica, pochi detersivi, uso di prodotti biodegradabili, e non gettare rifiuti nocivi in mare.

## **CIBO**

Bisogna adattarsi senza protestare a una cucina semplice, affrontando come una piccola sfida la poca varietà con uno sforzo di curiosità e fantasia. Portare a bordo cibi che non sporcano, semplici da consumare, non oleosi.

## **ARMONIA IN BARCA**

L'armonia in barca è frutto della reciproca collaborazione tra le persone imbarcate e questa nasce nel momento in cui ognuno svolge i compiti che più gli sono congeniali (in funzione delle proprie attitudini e predisposizioni)! Dato che in barca, tutti sono in vacanza, oltre allo spirito di gruppo e di collaborazione, sono fondamentali il rispetto e la comprensione reciproci: insomma, l'educazione premia sempre!

## **ORDINE**

L'ordine e la pulizia sono fondamentali in una vita comunitaria e riguardano, oltre che la propria cabina, soprattutto gli spazi comuni.

## **LA VITA DI BORDO**

L'esperienza insegna che l'armonia in barca, che è condizione prima ed essenziale per una serena, piacevole e rilassante vita di bordo, è frutto della reciproca collaborazione fra i croceristi imbarcati. Essa scaturisce naturalmente quando ciascuno si adopera liberamente in funzione delle proprie attitudini e predisposizioni a svolgere i compiti e le attività che gli sono più congeniali.

## **RISPETTO**

Le regole di buona educazione valgono soprattutto in barca dove gli spazi sono ristretti. L'ordine e la pulizia, sono fondamentali in una vita comunitaria e riguardano oltre la propria cabina soprattutto gli spazi comuni. In mare non si è soli, ci si può divertire anche nel pieno rispetto di chi è ormeggiato nelle nostre vicinanze.

## **ADATTAMENTO**

L'adattamento alle varie situazioni e il rispetto delle esigenze degli altri, è essenziale per mantenere l'armonia a bordo. In mare bisogna sempre tener conto della possibilità di eventuali imprevisti: chi si imbarca per una crociera deve essere preparato ad accettare variazioni di programma e spostamento di orari.

## **ACQUA DOLCE**

Mai lasciare scorrere inutilmente acqua preziosa dai rubinetti. In barca non si dispone di acqua a volontà e spesso il rifornimento non può essere fatto immediatamente. E' necessario perciò imparare ad utilizzare la minore quantità di acqua possibile, evitando sprechi. Considerando i vari bagni in mare durante il giorno, è bene prevedere solo per la sera una doccia per risciacquarsi dal sale. Per l'ulteriore risparmio di acqua dolce possono essere utilizzati i "saponi marini", pensati appunto per docce e shampoo con acqua di mare.

## **FUMO**

In barca è vietato fumare sottocoperta, è consentito solamente all'aperto e "sottovento" agli altri. I mozziconi di sigaretta non vanno gettati in mare: non sono biodegradabili ed impiegano anni a decomporsi. Utilizzare una bottiglietta di plastica con un dito di acqua per ottenere un posacenere ermetico.

## **RIFIUTI**

E' buona norma soprattutto in barca ridurre al minimo i rifiuti. Non sempre si hanno a disposizione i cassonetti per la raccolta dei rifiuti .

## **RACCOMANDAZIONI**

L'abbigliamento deve essere pratico e sportivo. In mare l'irraggiamento solare è amplificato dal riverbero del mare. E' pertanto facile scottarsi, portarsi protezioni adeguate. In navigazione, ma soprattutto in manovra, è opportuno calzare scarpe con suola di gomma per evitare di inciampare sulle attrezzature di coperta o scivolare. Informare all'imbarco lo skipper in merito a: particolari problemi clinici (allergie a farmaci, intolleranze alimentari, etc.). Problemi di acquaticità (paura dell'acqua, paura di andare sott'acqua con la testa, non saper nuotare).

## **DANNI ALLA BARCA**

La barca non è coperta da assicurazione per danni provocati da comportamenti molesti da parte degli ospiti a bordo. Eventuali danni provocati dagli ospiti verranno riparati a totale carico dei clienti.

## **INFORTUNI E SALUTE**

Una regola fondamentale a bordo è "non farsi male", soprattutto a causa di comportamenti non adatti e molesti da parte degli ospiti a bordo. La barca è provvista di due cassette di pronto soccorso. Tuttavia non è semplice gestire un infortunio a bordo, lontano dalla costa e con la poca attrezzatura medica contenuta all'interno delle cassette pronto soccorso.

E' di fondamentale importanza rendersi conto del proprio stato di salute prima di affrontare una gita in barca a vela.

La vela è un'attività bella e sana, ma fisicamente può diventare abbastanza impegnativa.

E' vietato assumere atteggiamenti che possono ledere all'incolumità propria e degli altri compagni di viaggio. Attenersi alle indicazioni dello skipper per effettuare il viaggio in completa sicurezza.