



Lega Navale Italiana
Santa Margherita Ligure



SCUOLA VELA

2026

GUIDA ALL'USO

Corsi Young

LUN-VEN Dalle 9.30 alle 13.00
(dai 6 ai 11 anni) € 190 + tesseramento

Corsi Teen

LUN-VEN Dalle 14.30 alle 18.00
(dai 12 ai 18 anni) € 220 + tesseramento

Per l'iscrizione
compila il
modulo on-line!



Le nostre Imbarcazioni: Optimist, RsFeva e Laser Vago



Per iscriverti ti
servirà un
certificato
medico per
"ATTIVITÀ
SPORTIVA
NON
AGONISTICA"



CONSULTA IL REGOLAMENTO!

Sul sito della Lega Navale di
Santa Margherita ligure
troverai il regolamento della
Scuola Vela! Troverai
informazioni importanti!



Per informazioni su
iscrizioni e sui corsi

Segreteria LNI Santa Margherita
- Ufficio 0185 284797
- Cellulare +39 375 5735922
- [https://www.leganavale.it/
santa-margherita-ligure](https://www.leganavale.it/santa-margherita-ligure)
Email
lnisantamargherita@gmail.com

Cose da ricordarti



Ricordati l'acqua
Cerchiamo di evitare l'uso di bottigliette, preferisci la borraccia!

Ricordati il cappellino !

Proteggiti dal sole e dal caldo



Ricordati gli occhiali !

Se sei abituato a portare occhiali da sole sono molto utili ma ricorda di portare un laccetto per non perderli!



Ricordati la crema solare!
Proteggi la pelle dal sole!



Abbigliamento consigliato

A scuola vela si fa sport! Devi vestirti con pantaloncini (o costume a pantaloncino), t-shirt di cotone o Lycra, scarpe chiuse che possano essere bagnate, per motivi di igiene e praticità non sono adatte canottiere e costumi a slip e bikini.

Giubbotto

Ti sarà assegnato un giubbotto salvagente numerato! Dovrai usare sempre quello per tutta la settimana! Il giubbotto va indossato appena prima di uscire in mare e mai tolto fino al rientro a terra!



Ricordati di fare Colazione!

Fai sempre una bella colazione! Se è al tua prima esperienza in mare o hai paura di avere nausea in mare preferisci

una colazione salata e evita il latte!



Come si svolge una giornata di corso?

Tutte le lezioni in mare saranno precedute da qualche minuto di teoria!

Ogni giorno saranno proposti esercizi differenti a seconda del livello, delle condizioni meteorologiche e del tipo di barca: ti sarà spiegato l'esercizio del giorno e altre informazioni utili in mare!

E in mare?

Una volta usciti in mare faremo gli esercizi e i giochi che ti avranno spiegato durante la lezione teorica a terra! Faremo anche un po' di navigazione per migliorare le tue doti da marinaio!

E il bagno?

Faremo il bagno dalla barca! Questo ti aiuterà a migliorare la tua acquaticità e le tue capacità di risalire in barca e se fa caldo fa un gran piacere!

La scuffia? Come cosa è perché!

La scuffia è quando la barca si ribalta. Imparare a rigirare la barca è fondamentale. Durante il corso farai una prova di scuffia, per renderti conto di quanto sia facile riprendere a navigare anche dopo esserti ribaltato!

Fine corso

Il venerdì alle 18.30, presso lo spazio in spiaggia della Lega Navale in via Milite Ignoto 17 si svolgerà la consegna dei diplomi di fine corso e la classica foto di gruppo della settimana. Potrai altrimenti ritirare il tuo diplomino nei giorni seguenti presso la segreteria.



Seguici sui social!

per rimanere aggiornato sui corsi, le attività della nostra sezione!



