



# SCUOLA VELA 2024

LEGA NAVALE ITALIANA SANTA MARGHERITA LIGURE



## Guida all'uso:

### Corsi Young

LUN-VEN Dalle 9.30 alle 13.00  
(dai 6 ai 11 anni) € 200

### Corsi Teen

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

Le nostre Imbarcazioni:  
Optimist, RsFeva e Laser Vago



## CONSULTA IL REGOLAMENTO!

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



Per l'iscrizione  
compila il  
modulo on-line!



[https://form.jotform.com/  
221222205839348](https://form.jotform.com/221222205839348)

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



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](mailto:lnisantamargherita@gmail.com)



Inquadra il qr per  
il nostro sito



## 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 con cappellino



### 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 metti sempre la crema solare!



## 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!

