



*La vela è natura, è passione, è vita!  
Chi la conosce, sa che non ne può fare a meno:  
navigare col vento, significa provare sensazioni che  
hanno emozionato l'uomo nel tempo; sempre,  
intensamente !*

*L'alba, il tramonto, l'aria sottile, ti accompagnano  
durante il viaggio e scandiscono il tuo tempo, lontano  
dal caos quotidiano, in perfetta armonia con la natura.*

*Nell'aria si sentono i profumi di un tempo, quelli che  
sembravano non esistere più!*

*Ora, naviga, sicuro, su un mare di velluto! Apri pure gli  
occhi, il sogno è diventato realtà: stai andando a vela,  
con noi !*

### **LA PRIMA VOLTA IN BARCA A VELA ?**

Navigare spinti solo dalla forza del vento , regolare le vele e rendersi conto che la barca si muove in pieno controllo ed armonia con il mare e con la natura è una delle sensazioni più belle che questo sport sa regalare.

Per godersi appieno la navigazione a vela non occorre essere superuomini o superdonne anzi, basta lasciarsi cullare dalle onde ed avere un minimo di idea di cosa accade a bordo e di come comportarsi per rendere la crociera più piacevole.

A differenza di una vacanza tradizionale, per quanto breve, una crociera in barca pone essenzialmente due problematiche: la relativa mancanza di spazio a bordo e l'obbligo di convivere con altre persone in questi spazi ristretti.

Un poco di educazione reciproca ed un po' di spirito di adattamento risolvono egregiamente il primo problema. Importante è partecipare con allegria a tutti i compiti di bordo, dalla cucina al lavaggio dei piatti, al fare la spesa (ottima occasione per gironzolare nei paesini), all' aiuto nell' eseguire poche e semplici manovre (specie in porto).

Il secondo invece si risolve seguendo poche regole fondamentali: portare a bordo solo il minimo necessario , evitare le valigie rigide impossibili da stivare a bordo, rispettare la privacy altrui e non preoccuparsi se nel bel mezzo della notte vedete una figura aggirarsi per la barca !

Altro tabù da sfatare è il timore del mal di mare.

Non preoccupatevi.

Nessuno è un buon marinaio se almeno una volta nella sua vita non ha restituito a Nettuno ciò che ha mangiato poche ore prima. Fa parte del gioco e nessuno a bordo vi prenderà mai in giro, per essere stati male.

### **COSA METTERE IN VALIGIA**

L'abbigliamento migliore per affrontare una breve crociera in barca a vela è essenzialmente quello sportivo. Pantaloni comodi, una maglietta, una felpa ed un giubbotto impermeabile anche leggero costituiscono sicuramente la scelta migliore.

Non dimentichiamo però che anche in piena estate le sere al mare possono essere fresche e che l' umidità è sempre in agguato. E' consigliabile quindi portare anche un maglione od un pile leggero. Può essere utile anche un kayak per ripararsi dal vento e dall'umidità della notte. A bordo sono disponibili coperte e lenzuola. Consiglio comunque di portare un sacco a pelo di quelli poco ingombranti, può essere utile quando decidete di dormire fuori sotto un tetto di stelle.

In barca si indossano sempre le scarpe. Sono sicuramente necessarie in navigazione ed in manovra. La coperta infatti può risultare scivolosa e le varie attrezzature presenti sembrano avere una particolare predilezione per i vostri (nostri) alluci e i vostri (nostri) malleoli. Onde evitare spiacevoli scivoloni od incontri ravvicinati con stoppers e verricelli vari quindi un buon paio di scarpe sportive è necessario. Se possibile evitate le calzature con le soles nere che hanno la pessima abitudine di lasciare sulla coperta delle striature molto difficili da eliminare ( ed ovviamente quelle con i tacchi alti !). La barca ha il ponte in teak molto bello e comodo ma anche molto delicato. E' buona norma avere due paia di scarpe di cui uno da utilizzare esclusivamente sulla barca (benissimo anche scarpe da ginnastica tipo Superga).

Indispensabili due cappelli, uno di cotone o di paglia per ripararsi dal sole, l'altro di lana per proteggersi dal freddo. Occhiali scuri (possibilmente con cimetta di sicurezza) ed una buona crema solare ad alto fattore di protezione completano la " dotazione " minima per una piacevole crociera. Non dimenticate un telo da spiaggia ed un asciugamano o accappatoio per l'igiene personale. Sapone marino che inquina meno e consente di risparmiare acqua dolce. Crema idratante e qualche farmaco (è sempre meglio esorcizzare !).

Per chi ha difficoltà a dormire con i rumori di fondo (le barche ne sono piene), si doti di tappi per orecchie e di

mascherine per gli occhi se vuole dormire più a lungo visto che in mare il sole sorge presto.  
Ultima avvertenza , dato che lo spazio a bordo è poco non portate con voi valige rigide. Uno o due borsoni morbidi una volta stipati i propri oggetti personali si ripiegano e si stivano in pochissimo spazio. I vostri compagni di navigazione ve ne saranno immensamente grati.  
Non dimenticate la vostra musica preferita, su CD. La barca con il suo impianto HF vi regalerà forti emozioni.

### LA CAMBUSA e LA CASSA COMUNE

La cambusa è la scorta di viveri presente sulla barca.

Al momento dell' imbarco, tutto l' equipaggio versa nella cassa comune una quota che servirà per tutte le spese che si devono affrontare durante la crociera. La cassa comune è gestita da un membro dell' equipaggio. Al momento di effettuare la spesa per rifornire la cambusa, è importante che ognuno faccia presente eventuali intolleranze alimentari (esempio tipico è l' acqua minerale, naturale o gassata) o preferenze, ecc. Se vi accorgete che è finita l' acqua in frigo (o la birra o il prosciutto), prelevatene qualche bottiglia dal gavone dove sono stivate e mettetele in fresco : i frigoriferi delle barche sono un po' più "lenti" rispetto a quelli di casa !

### MANTENIAMO PULITO IL NOSTRO MARE

Tutti i rifiuti prodotti devono essere stivati negli appositi sacchi che devono poi essere portati nei cassonetti presenti in ogni porto e in ogni città o villaggio. E' ESTREMAMENTE scorretto gettare in mare plastica (praticamente indistruttibile), carta (48 ore per la sua degradazione), noccioli e buccia di frutta. Qualcosa dei nostri rifiuti è gradita alla fauna marina ma, nel dubbio, usiamo il sacco dell' immondizia.

### USO DELLA TOILETTE DI BORDO

Le barche a vela sono dotate di un wc abbastanza simile nella forma a quello che tutti noi conosciamo ma molto diverso come funzionamento rispetto a quello di casa.

A differenza di quest'ultimo infatti non utilizza uno sciacquone per il suo svuotamento ma una pompa manuale che pesca dall'esterno l'acqua, la spinge nel wc e la scarica sempre all'esterno dello scafo.

Le tubazioni che compongono il sistema hanno, per ragioni di sicurezza, un diametro molto piccolo. Per questo motivo non bisogna assolutamente gettare troppa carta igienica, carta cucina, assorbenti o quant' altro nel wc, pena un poco piacevole quanto certo intasamento dello stesso.

La barca dispone di 2 bagni, ma se ne intasiamo uno, dobbiamo farne a meno fino alla fine della crociera, perché l' operazione di sistemazione richiede che la barca sia sollevata dall' acqua.

Le valvole che permettono l'afflusso dell'acqua all'interno del sistema (prese a mare ) devono essere sempre chiuse in navigazione per motivi di sicurezza (si trovano sotto la linea di galleggiamento) ed aperte solo il tempo necessario anche in porto . Una valvola lasciata aperta infatti equivale quasi ad una falla nella struttura della barca .

Sarà cura dello skipper illustrare all'equipaggio il funzionamento del wc ed autorizzarne l'utilizzo durante la navigazione. Non abbiate timore di chiedere, molto meglio una domanda in più che un bagno allagato o reso inutilizzabile.

### ACQUA ed ENERGIA ELETTRICA

Per quanto grande una barca a vela trasporta una quantità limitata di acqua dolce. I serbatoi della barca contengono circa 400 litri di acqua. Una quantità che può sembrare elevata ma che se utilizzata con un'ottica domestica e non marina scompare in un tempo sorprendentemente breve.

Nelle crociere brevi (2-3 giorni) ciò non è affatto un problema, lo può diventare invece se la permanenza a bordo è più lunga. Non tutti i porti dispongono infatti di colonnine per il rifornimento idrico e nei mesi estivi l'acqua in mediterraneo è un bene assai raro.

Per di più i serbatoi sono pressurizzati con una autoclave, quindi aprendo un rubinetto il flusso d' acqua è immediato e senza fatica.

Con un poco di attenzione il problema si risolve: non aprire mai i rubinetti al massimo e richiuderli accuratamente quando non serve il prezioso liquido, evitare docce " hollywoodiane " ed il gioco è fatto.

In poco tempo imparerete l'importanza e ne seguiranno docce e rigovernature in mare (chiaramente quando si è in rada !).

La barca dispone di un sistema per il riscaldamento dell' acqua (uno scambiatore di calore usa l' acqua di raffreddamento del motore per riscaldare acqua in un piccolo serbatoio. In porto l' impianto è alimentato a 220 Volts). Fare molta attenzione quando si apre l' acqua calda : è calda sul serio e c' è rischio di scottarsi. Quando si naviga a vela l'energia a bordo viene fornita da una serie di grandi batterie a 12 volts che alimentano tutti i sistemi della barca.

Anche qui la parsimonia è d' obbligo : evitare di tenere accese luci più del tempo necessario.

La prima cosa che si ferma quando le batterie sono poco cariche è il frigorifero e nel mese di Agosto non è certamente piacevole.

In porto invece, quando possibile, l'impianto elettrico viene collegato alla normale presa da 220 volts. A bordo sono presenti delle prese per l'impianto a 220 volts uguali a quelle di casa. Per cui ricaricare telefonini od altri aggeggi moderni non è un problema. Per la ricarica dei telefonini conviene comunque portare la presa dell'accendisigari.

## IN NAVIGAZIONE

Quando si naviga la prima volta a vela le sensazioni che si provano sono contrastanti. Si entra in un mondo completamente diverso da quello in cui viviamo tutti i giorni, il tempo sembra dilatarsi, il rumore meccanico che siamo abituati ad associare alla propulsione scompare eppure la barca si muove.

Eccome se si muove. Cavalca le onde, si inclina, a volte sbanda in maniera che un neofita trova allarmante. Le barche a vela sono concepite per navigare, in certe condizioni di vento, appoggiate su un fianco. Lo fanno per sfruttare tutta la loro lunghezza in modo da correre più veloci. La barca, sotto, ha una zavorra in ghisa di alcune tonnellate che serve a bilanciare la pressione del vento sulle vele ed ad aumentare il raddrizzamento. Semplicemente più la barca si inclina maggiore è la forza raddrizzante che la zavorra oppone.

Appurato il fatto che se si veleggia si sta inclinati, dove sedersi? In "Alto" od in "Basso"? "Sopravento" o "sottovento"? Il lato "in alto" è sicuramente il più panoramico. Quello "in basso" è il più divertente, si corre vicino all'acqua!!! Se ci si deve muovere invece, non ci sono storie. Si cammina solo dalla parte "in alto" sopravento e tenendo ben presente l'antica regola tramandata dai navigatori dei tempi passati. "Una mano per te ed una per la barca!"

Eventuali problemi legati al mal di mare e bisognini (per i maschetti) invece hanno il loro tempio nel lato "in basso".

Superati i timori iniziali scoprirete quanto sia rilassante navigare a vela e vi godrete una delle esperienze più suggestive che siano rimaste.

In caso di cattivo tempo o di condizioni proibitive un buon skipper preferisce rimanere in porto piuttosto che sottoporre il proprio equipaggio ad una navigazione stressante. Nel caso si dovesse verificare questa eventualità non arrabbiatevi per la mancata gita. Fa parte del gioco.

## QUALCHE PAROLA PER IL MAL DI MARE

Ed eccoci infine alla bestia nera del navigante, il famigerato mal di mare.

La nautopatia è causata da uno squilibrio dell'orecchio interno, dove sono alloggiati gli organi demandati al controllo dell'equilibrio.

I movimenti ondulatori della barca mettono in crisi questo organo che, per un sovraccarico sensoriale, invia al cervello dei segnali irregolari.

E' questo squilibrio che provoca la nausea.

Si dice che Cristoforo Colombo abbia sofferto di mal di mare, è dato storico che l'ammiraglio Nelson non potesse nemmeno alzarsi dalla sua cuccetta quando era a bordo di una nave... come si nota i precedenti illustri non si contano.

I sintomi del mal di mare iniziano con una sensazione di malessere generale evolvono in una nausea molto forte fino ad arrivare ad una totale spossatezza.

Che rimedio usare?

La tradizione marinara ne è piena. C'è chi consiglia di mangiare un'acciuga salata, chi di bere del succo di limone, chi di fissare un punto all'orizzonte.

Per esperienza ci sentiamo di consigliare una serie di regole da seguire.

Evitare di abbuffarsi, evitare i cibi pesanti ed i superalcolici. Se possibile a colazione, prima di un'uscita, non bere nulla che abbia a che fare con il latte e fare una colazione con salati. Coprirsi bene, il freddo è una delle cause scatenanti della nautopatia, se possibile dormire una notte in barca prima di iniziare la crociera in modo da dare all'organismo il tempo di abituarsi allo strano mondo galleggiante su cui si trova. E' buona abitudine in barca mangiare poco ma spesso. Esagerate pure con i salatini, acciughe, patatine, sottoli, salamini, formaggi e quant'altro possa essere utile ad uno spuntino a metà mattinata o come aperitivo prima dello spaghetti al profumo di mare.

Questo per quanto riguarda la prevenzione.

In caso di malessere non esitate a comunicarlo allo skipper.

Nessuno vi prenderà mai in giro per il vostro malore, tanto, in barca, l'anima l'abbiamo restituita a Nettuno tutti una volta o l'altra.

Ai primi sintomi cercate di concentrare la vostra attenzione su un compito che vi tenga occupati (stare al timone è un'ottima cura). Cercate di distogliere la vostra attenzione dall'imminente malessere. Se invece i sintomi peggiorano sdraiatevi al buio, a pancia sotto, nella parte centrale della barca che è la più stabile.

Chiudete gli occhi, respirate a fondo e cercate di dormire.

Se sentite la necessità di rigettare, non trattenetevi, peggiorereste solo la situazione.

Il più delle volte dopo avere liberato lo stomaco la situazione migliora in breve tempo.

In commercio esistono molti farmaci per curare le nausea da viaggio. L'unico difetto che hanno è che devono essere assunti PRIMA di iniziare la navigazione. Se assunti una volta iniziato l'attacco di mal di mare sono

assolutamente inefficaci. Cerottini o braccialetti possono essere un'altra soluzione. L'unica controindicazione un po' di sonnolenza.