

Cosa portare in barca a vela - Consigli sull'attrezzatura nautica e la vita in barca

Cosa portare: attrezzatura per la barca a vela

Quella che segue è una piccola guida sull'attrezzatura da portare se hai intenzione di andare in barca a vela.

L'attrezzatura nautica per la barca a vela varia secondo la stagione ed il tipo di uscita che farai, ma è sempre bene seguire alcuni principi base e portare almeno l'indispensabile.

Vediamo:

Porta sempre le tue cose in una **borsa morbida!**
(meglio non superare i 10 Kg)

Quelle rigide, tipo Samsonite per intenderci e anche i trolley semirigidi con le rotelle vanno evitati perché difficili da riporre e perché fanno innervosire lo skipper!

Specifico nelle nostre crociere:

Per dormire: sacco a pelo (la cosa migliore), **sacco lenzuolo o lenzuola** ed eventuale **cuscino** (meglio se gonfiabile).

A bordo ci sono delle **coperte**.

Non vengono forniti asciugamani quindi portatelo da casa.

Non dimenticate il **carica cellulare** preferibilmente nel modello da macchina con lo spinotto (se non lo avete portate quello che usate in casa a 220 volt).

Occhiali da sole (anche un paio di ricambio)

Abbigliamento

Scarpe da barca

L'argomento è discusso. Alcuni proprietari di barche vi intimeranno di entrare in barca scalzi ma è solo per non portare sporcizia da fuori. Secondo noi **le scarpe in barca sono obbligatorie sempre**, soprattutto in navigazione e negli spostamenti in coperta perché vi eviteranno di farvi male e rovinare l'uscita o la vacanza a tutti.

Porta un **paio di scarpe con soles pulite in gomma chiara** (se sono scure assicurati che non lascino strisciate, sennò ti toccherà pulirle...). E' bene averne un paio da usare solo in barca senza farle mai scendere a terra. Scarpe con suola di gomma se possibile bianca; non serve acquistare costosi articoli 'nautici' se già non li avete ma dovrebbero avere un buon grip, cioè una buona tenuta su una superficie che, se bagnata, diventa molto scivolosa. Quelle ordinarie da ginnastica possono andar bene.

Per le crociere, saranno utili un paio di scarpe da scoglio, da poter bagnare senza problemi (utili anche per la doccia). Anche i sandali di gomma possono andare.

Controllare **SEMPRE** prima di salire a bordo che sotto la suola non si nascondano **sassolini killer**, che uccidono in poco tempo i pavimenti di legno e la coperta in vetroresina della barca e vi provocheranno sgradite 'cazziate' da parte dello skipper.

Tacchi a spillo: portateli pure..... ma non fateli vedere a bordo! Teneteli ben nascosti e non provate a salirci sul tender: potrebbe esplodere!

Comodissime anche le scarpette in silicone antiscivolo, leggere e molto comode, a pochi Euro le trovate da Decathlon.

Vestiaro

In barca può fare improvvisamente freddo **anche d'estate**: navigare di notte, prendere un acquazzone con vento sostenuto, o semplicemente navigare con vento forte, può far abbassare notevolmente la temperatura percepita ed è fondamentale non farsi trovare impreparati.

La cosa migliore è vestirsi a **cipolla**, con strati di diversa pesantezza da mettere o togliere secondo necessità: cioè, per intenderci, non vi portate un montone e una maglietta, ma magari maglietta maniche corte, maglietta termica maniche lunghe, felpa, pile, giacca impermeabile, da poter sovrapporre uno sull'altro se necessario.

Non serve portarsi montagne di vestiti, tanto alla fine vi metterete sempre gli stessi!

Portate sempre almeno un **maglione** pesante, meglio se di pile.

Anche per un'**uscita giornaliera**, portate sempre qualcosa per coprirvi meglio, anche se le previsioni danno 40 gradi, non ve ne pentirete.

Magliette leggere a maniche lunghe che proteggano anche dal sole se necessario (spesso in barca è necessario dopo ore di esposizione) o per avere uno strato a pelle isolante se fa freddo; **pantaloni** comodi e leggeri, anche lunghi anti scottatura come per le maglie: il genere 'mercatino' a pochi euro da poter maltrattare senza rimpianto sono sempre i migliori; per le uscite a terra, se proprio volete, basterà un cambio con le firme d'ordinanza (ragazze, **ricordate i tacchi a spillo** di cui sopra.....!)

Se navigherete di notte, portate cappello di lana, pantaloni pesanti, giaccone caldo. Ricordate che i soli Jeans non riparano granchè dal freddo, una calzamaglia o una tuta da mettere anche sopra saranno sicuramente utili. Per la sera in barca, una **tuta felpata** è l'ideale!

Guanti da barca: se avete intenzione di dare una mano nelle manovre, procuratevi un paio di buoni guanti da barca, sono molto utili, li trovate anche da Decathlon a pochi Euro.

I guanti sono necessari se intendete frequentare un **corso di vela.**

Cappellino, occhiali da sole, creme solari.

Per le **navigazioni invernali** è bene indossare indumenti molto termici e di buona fattura, sempre a strati multipli. Le magliette termiche a pelle a maniche lunghe sono ottime.

Un buon **giaccone** di pesantezza adeguata alla stagione. Da non confondere con la cerata che ripara dall'acqua ma poco dal freddo.

Il coltello da barca

Il coltello da barca è indubbiamente un accessorio nautico molto utile e necessario, specie per coloro che partecipano alle manovre; indispensabile che lo abbia almeno lo skipper.

Il coltello può aiutarvi in molte occasioni e, a volte, salvarvi da situazioni di difficoltà. E' bene comprare un coltello nautico di buona qualità con pochi accessori.

La cerata

Nell' attrezzatura da barca la cerata è un articolo utilissimo e la sua fattura deve essere consona al tipo di navigazione che intendete fare.

Non a caso il tipo, ed il prezzo della cerata, sono differenziati in molti articoli in funzione della permanenza in barca e del tipo di navigazione che affronterai. La cerata serve a ripararvi dagli schizzi di acqua di mare e dalla pioggia persistente, dall'umidità notturna e dal vento. In caso di tempo brutto e mare mosso sarà bene averne una con un'ottima tenuta. Ma se dovete partire per un week end o una crociera breve estiva basterà avere una cerata più modesta, vanno bene anche quelle da motorino o quelle gialle economiche tipo benzinaio. Servono anche i **pantaloni!**

Una cerata di tipo traspirante sarà il meglio, è più comoda e funzionale e, pur costando di più di una cerata normale, ormai si trova a prezzi abbordabili. Le cerate di marca professionali sono in genere molto comode e funzionali, fatte per chi dovrà indossarle per periodi prolungati senza interruzione. Ovviamente, costano MOLTO!

Il Mal di mare

E veniamo ad uno dei temi cruciali dell'andar per mare: il **mal di mare!** **Il Mal di mare** è quel malessere che vi provocherà un disagio più o meno accentuato molto simile al mal d'auto.

Il mal di mare dipende sempre dalla soggettiva condizione psicofisica, dal riposo, dalla stanchezza, da ciò che si mangia e si beve, e non si presenta sempre e con la stessa intensità. Insomma, può essere gestito e con il passar del tempo il fisico tende ad abituarsi alla nuova condizione.

E' provocato dal movimento della barca sulle onde e dalle sue variazioni inattese, cui il fisico soprattutto all'inizio non è abituato. I sintomi possono essere nausea, sudore a freddo, conati di vomito, sonnolenza, incapacità di muoversi per paura che il disagio aumenti e cose simili. Dare di stomaco può aiutare a farlo passare ed anche stare sdraiati ad occhi chiusi, come anche stare all'aria e guardare l'orizzonte evitando di guardare in basso con la barca in movimento. Il posto che più provoca disagio in navigazione è **sottocoperta** quindi se avvertite disagio scappate fuori o sdraiatevi immediatamente.

Tutti sono più o meno a rischio e spesso è inutile cercare di resistere facendo gli eroi! Anche lo Skipper non ne è immune!!!

Per esperienza, sappiamo che si sottovaluta questo aspetto prima di salire in barca, perchè si pensa al traghetto e all'auto, ma la barca a vela **si muove MOLTO DI PIU'**! e in alcune andature viaggia pure sbandata!!

Sentirsi male in navigazione condiziona la vostra navigazione ma anche quella degli altri: nel dubbio, e soprattutto la prima volta, prendete un rimedio!

Ne cito alcuni, lasciando ad ognuno la decisione:

- ✓ cerotti Transcop da mettere dietro l'orecchio e che durano 4-5 giorni dandovi tutto il tempo di abituarvi al dondolio della barca. Ideali per crociere di più giorni, vanno messi 2-3 ore prima della partenza e poi ve li scordate.
Tra i possibili effetti collaterali del farmaco c'è la possibile dilatazione delle pupille che può condizionare la vista. Levato il cerotto, finito il problema (ci è capitato raramente).
- ✓ Travelgum (adatti a brevi navigazioni)
- ✓ Xamamina (anche pediatrica)
- ✓ Omeopatici: Cocculus - Zenzero
- ✓ Rimedi alternativi : Braccialetti per i polsi, secondo i principi Shiatsu (in alcuni casi funzionano o aiutano).

Difese naturali per il mal di mare: mangiare poco e spesso soprattutto alimenti secchi, crackers, fette biscottate, pane, biscotti, comunque cose poco aromatiche, è sicuramente di aiuto; mangiate sano e leggero, pochi alcolici!... e, se avete sete: **BEVETE!** In moltissimi casi in barca si tende a bere molto

poco per timore del mal di mare, ma se esagerate vi sentirete male perchè sarete disidratati!

Il **rimedio principe** se il mal di mare vi coglie in navigazione: mettetevi al **Timone!**

Medicine

Quelle che usate di solito e potrebbero esservi utili.

Maschera, boccaglio (e pinne) se vi piace sguazzare e curiosare sott'acqua, **Ciabatte da doccia** (quelle di cui sopra da scoglio o sandali di gomma vanno benissimo),

asciugamano e/o telo da doccia (non vi consigliamo l'accappatoio!), e buona crociera!

*Gli Skipper Istruttori di VELAMARE ACADEMY
Luca & Maurizio*

Regole di vita in barca che ci piace rispettare

La barca e la sua attrezzatura sono la tua sicurezza ed il tuo guscio, rispettale e usale come se fossero tue, tenendo presente che sono molto delicate ed è facile danneggiarle: basta fare attenzione, non è necessario muoversi con il terrore di combinare guai! Fai molta attenzione a non portare a bordo piccoli sassolini (con le scarpe dalla strada o dalle spiagge) perchè sono capaci di distruggere in breve tempo i pagliolati di legno (i pavimenti) ed anche le parti in resina spaccandole.

Le risorse a bordo sono limitate, in special modo l'ACQUA e l' ENERGIA ELETTRICA, non sprecarle! Scoprirai che mentre ti insaponi le mani non c'è motivo di lasciare l'acqua aperta, che per sciacquare via l'acqua del mare dal corpo ne basta pochissima (*scordati le docce di casa..*) che la luce accesa nella cabina vuota non serve a nessuno e così via ... Probabilmente tornando a casa ti accorgerai di quante risorse sprechiamo normalmente.

Se sei in porto e ci sono i servizi igienici usa quelli al posto di quello della barca; se sei fermo in una rada, cerca di non usare inquinanti di qualsiasi genere. Se fumi, fallo sempre sottovento e all'aperto e non gettare i filtri in mare, ci mettono qualche anno per essere degradati!

Se non cucini, tutti apprezzeranno la tua offerta di lavare i piatti e mettere in ordine.

Se non sai fare una cosa non farla prima di avere chiesto spiegazioni, improvvisare può creare problemi.

E, per finire: dopo cena non bere un bicchierino di Mirto, meglio DUE!
Ma ricordati di offrirlo agli altri e di averne controllato le scorte in cambusa!

BUON VENTO!