



Dea dei Mari srl

Scuola Nautica, Corsi Patente, Corsi Altura, Imbarchi Singoli, Vacanze in Barca.

Sede Legale: via Parma, 25 - 19125 La Spezia

Sedi Operative: Mioara Il Fezzano (SP); via G. Ripamonti, 201 - 20124 Milano

(c/o Easy Vela asd)

P.I. e C.F. 01236370118

Sito web: www.deadeimari.it Mail: info@deadeimari.it

tel. 328 6861 612 fax 02 9366 7699

se un uomo non sa verso quale porto è diretto, nessun vento gli è favorevole (Seneca)

VADEMECUM DEL MARINAIO

Alcuni consigli su cosa portare:

Bagagli

In barca gli spazi sono ristretti e tutto ciò che è rigido non trova collocazioni, quindi borse, borsoni e zaini, morbidi, sono le valigie ideali, tutto ciò che è rigido non trova posto.

Abbigliamento;

in mare, tendenzialmente, fa più freddo che a terra, il consiglio è di vestirsi a cipolla, naturalmente in funzione della stagione.

È sempre meglio portarsi un cambio completo, potrebbe diluviare, non dimenticate di portarvi un pile, cerata completa o giacca e calzoni tipo goretex.

Sarebbe bene avere anche guanti da barca, cappello, occhiali da sole e crema solare.

Scarpe da barca

ovviamente con suola di gomma, bianca o comunque chiara, stivali da barca, o con suola chiara, un paio di scarpe da usare a terra e scarpette per scogli, ciabatte/pantofole per la vita sotto coperta. I tacchi a bordo sono assolutamente vietati

Biancheria

un asciugamano normale e uno piccolo, può essere messo intorno al collo per evitare di far entrare acqua, un sacco a pelo. Chi non volesse portare cuscino e federa, o volesse utilizzare le nostre coperte o un sacco letto, è pregato di comunicarlo, perché vanno preparati, puliti e pagati a parte. Il nostro consiglio è portare un lenzuolo, matrimoniale, per coprire i materassi, e un sacco a pelo, oltre alla federa

Personal care

In barca due cose sono preziose, l'acqua e la corrente e non vanno consumate/esaurite; molto utili possono essere shampoo marino e le confezioni di salviette umide.

Per rinfrescarsi, specialmente in estate, è fantastico un nebulizzatore, tipo quelli che si usano per bagnare le piante, chi lo possiede è pregato di portarlo

Stroppetto;

è una cima, della larghezza di una penna, lunga 1,5/2,0 metri, può servire per allenarsi nel fare nodi e scoprirete che in barca gli stroppetti sono sempre utili.

Come organizzarci a bordo

cambusa,

porti e gasolio non sono compresi nei costi d'imbarco; tenete conto che l'equipaggio paga anche per gli istruttori/skipper/marinaio. Normalmente, per raggiungere la barca, ci si organizza con due macchine, si fa cambusa prima e qualcuno tiene la cassa comune. Dovrebbero essere sufficienti 40/50 euro a testa, per un week-end, 100/150 euro per una settimana, salvo ristoranti e aragoste. E' indispensabile avere almeno 1,5 lt. di acqua a testa al giorno, possibilmente naturale, oltre ad altre bevande.

Chiunque avesse problemi tipo allergie, alimentari e non, o dovesse seguire diete particolari, per diabete o altro, è pregato d'informare, in anticipo, il comandante.

In barca tutti faranno i turni, sia in coperta sia sotto coperta. Questo significa che saranno organizzati turni di coperta, per governare la barca, specie in notturna, e turni sottocoperta, per cucinare, lavare e, alla fine, gli ospiti/allievi sistemeranno le loro cabine e puliranno la barca.

Chi segue un corso è pregato di presentarsi con le dispense che ha scaricato dai siti.



incontri

il mal di mare

Il termine mal di mare è restrittivo, sarebbe più corretto chiamarlo mal di movimento. Infatti, colpisce, non solo in barca, ma anche in auto e, a volte, persino in treno o in aereo.

La Chinetosi, in gergo medico, può colpire chiunque, ma non deve umiliare nessuno, deve essere affrontata senza drammi e in modo positivo.

Anche i grandi navigatori, come Lord Nelson e il solitario Chichester ne hanno sofferto.

Vi sono almeno tre elementi che stimolano il mal di mare.

Il fattore principale è l'iperstimolazione del Labirinto, data dal continuo cambiamento della postura e dal movimento, ritmico, del cambio di posizione rispetto al centro di gravità.

A questo si associano stimolazioni dovute allo stomaco che può essere troppo pieno, specie di liquido, o, al contrario, troppo vuoto. Per questo vi consigliamo di mangiare qualche alimento secco, ogni ora.

Altri fattori sono gli sbalzi di temperatura e il sonno arretrato.

Esistono tre tipi di mal di mare, quelli dati dal rollio e dal beccheggio, che colpiscono alle prime uscite in barca, o i primi giorni, e passano con l'aumentare del tempo in mare, e quello dato dall'accelerazione gravitazionale, della barca, quando si scende dalla cresta dell'onda.

Per quanto riguarda i rimedi sconsigliamo l'uso di farmaci; pillole, cerotti e simili. Ricordiamoci che contengono scopolamina e provocano sonnolenza e perdita di sensibilità. Se proprio se ne sente il bisogno mettersi un cerotto alcune ore prima dell'imbarco, il suo effetto tenderà a sparire tra il secondo ed il terzo giorno, ma nel frattempo il nostro labirinto si sarà adeguato al dondolio e probabilmente non soffriremo più.

Riteniamo sia più utile analizzare quei comportamenti che vanno evitati perché favoriscono l'insorgere del malessere.

Naturalmente la componente psicologica è essenziale, è accertato che chi si deve concentrare di più, per esempio timonando, è meno soggetto alla nausea.

Ai primi sintomi è bene avvisare gli altri e prendersi delle responsabilità per obbligarsi a distogliere la mente dal malessere.

Stare in piedi, sopra coperta, è meglio che stare seduti, il corpo tende a bilanciare gli squilibri causati dai movimenti. Andare sotto coperta è assolutamente sconsigliato.

E' sempre sconsigliato uscire a stomaco vuoto, ma ancora peggio se lo stomaco è troppo pieno, magari di liquidi, alcolici, latte e caffè. Sono consigliati cibi secchi e leggeri (pane, cracker, biscotti ecc.). Per questo è bene che la cambusa ne preveda una quantità apparentemente eccessiva.