

# Lezione di Prova Windsurf

Nel **Windsurf** sono in gioco solo elementi naturali: l'Aria, l'Acqua, tu.

Vieni a provare uno degli **sport acquatici più belli ed emozionanti**. L'arte della navigazione, ancestrale istinto dell'uomo da millenni.

Con il nostro **team di istruttori** con esperienza nella didattica e con **brevetto CSEN riconosciuto dal CONI** potrai imparare velocemente ed in **assoluta sicurezza**, con progressione molto rapida. Dopo queste **2 ore di lezione di prova Windsurf**, pensate per chi si vuole avvicinare a questo magnifico sport, ti sorprenderai di come sia semplice ed entusiasmante muoversi sulla cresta dell'onda.

La attività' si svolgerà in 4 fasi:

- **Introduzione al Windsurf.** La lezione inizierà con una breve parte di teoria sul simulatore in spiaggia, per apprendere quello che poi verrà provato e riportato in acqua.
- **Attrezzatura.** In seguito prepareremo l'attrezzatura e ad ognuno verrà fornito il giubbotto salvagente.
- **Si entra in acqua.** Ognuno, con la propria attrezzatura preventivamente assegnata, entrerà in acqua e comincerà a veleggiare, supportato dall'istruttore e da una barca d'appoggio.
- **Rientro.** terminate le 2 ore, si rientra alla base.

Il windsurf è adatto a chiunque sia in buono stato di salute, dai **7 anni** in su.

Non è richiesta una particolare condizione fisica, è necessario solo un minimo di **acquaticità**, ovvero non vi serve essere esperti nuotatori, ma almeno saper nuotare. Viene comunque fornito il giubbotto salvagente.

Prima dell'inizio del corso verrà fatta firmare una **liberatoria** riguardo l'assunzione di responsabilità e la dichiarazione di stato di buona salute. Per i minorenni, che dovranno essere accompagnati dai genitori o chi ne fa le veci, firmeranno questi ultimi.

Il costo della lezione di prova verrà scontato dal costo del corso Windsurf se l'allievo deciderà di iscriversi.

La scuola di windsurf è dotata di spogliatoi e docce.

**Importante:** è necessario presentarsi al punto di ritrovo con **15 minuti di anticipo** rispetto all'orario scelto per l'attività.



## Corso Base

Questo tipo di corso è il vero approccio alla pratica del windsurf. Il programma d'insegnamento, finalizzato a rendere autonomo l'allievo, prevede lezioni teoriche a terra, integrate da nozioni sulla sicurezza in acqua, le andature di base, la posizione ottimale e naturalmente il corretto montaggio dell'attrezzatura.

Si prosegue con lezioni pratiche in acqua per apprendere la virata, le andature di navigazione e le prime nozioni della strambata.

Al termine del corso l'allievo sarà in grado di affrontare il vento leggero, partendo e ritornando sulla spiaggia in maniera autonoma.

Il corso è adatto anche ai bambini che utilizzeranno speciali attrezzature, ridotte nel peso e nelle dimensioni per rendere l'apprendimento più facile e meno faticoso.

## Corso Avanzato

Questo corso è il proseguimento del Corso Base ed è rivolto a coloro che sono in grado di muoversi con sicurezza sulla tavola ma desiderano migliorare tecnica e stile.

Il programma d'insegnamento prevede l'apprendimento della virata veloce, la strambata, l'uso del trapezio, la partenza dalla spiaggia (beach-start) e l'esercizio del "cerchio di manovre".

L'Istruttore proporrà un programma con contenuti e durata personalizzati in base al livello raggiunto dall'allievo. Tutte le lezioni in acqua sono precedute da lezioni teoriche a terra sul simulatore.

Al termine del corso l'allievo sarà in grado di affrontare con la massima sicurezza condizioni di vento medio.

## Lezioni individuali di Perfezionamento

La scuola offre la possibilità di organizzare lezioni individuali di perfezionamento della durata di 1h, proposte dall'istruttore sulla base delle effettive capacità e specifiche richieste dell'allievo: perfezionamento bolina, virata veloce, planata con vento forte, perfezionamento strambata, partenza da riva e dall'acqua, uso del trapezio, manovre base freestyle.



Il corso Base ha durata di 5 lezioni, la prima e' sempre individuale di 2 ore, le lezioni successive possono essere di 1,5 ore (individuali) oppure di 2 ore (lezione di gruppo con massimo 4 allievi per istruttore), l'inserimento dell'allievo in lezioni individuali o di gruppo sara' valutato dall'istruttore in base ai progressi dell'allievo.

In caso di mancanza del vento minimo per effettuare lezione di windsurf 2 lezioni verranno effettuate con SUP.

In caso di condizioni mare e vento avverse, le lezioni verranno recuperate la prima data disponibile.

L'istruttore seguira' gli allievi o con gommone a motore o con windsurf, a seconda del numero e del livello degli allievi.

<b>Costi</b>	<b>Ragazzi fino a 17 anni</b>	<b>Adulti da 18 anni</b>
<b>Lezione di prova 2h (*)</b>	<b>30€</b>	<b>40€</b>
<b>Corso Windsurf Base 5 lezioni (**)</b>	<b>90€</b>	<b>130€</b>
<b>Lezione di perfezionamento 1h (*)</b>	<b>25€</b>	<b>30€</b>
<b>Tessera "La Rabina" dal 1° Luglio</b>		
<b>solo per nuovi iscritti (***)</b>	<b>25€</b>	<b>50€</b>
<b>Tessera "La Rabina" standard (***)</b>	<b>50€</b>	<b>100€</b>

- (\*) aggiungere 5€ per iscrizione CSEN e relativa assicurazione sportiva
- (\*) il costo della lezione di prova di 2 ore viene scalato dal costo del corso
- (\*\*) per l'iscrizione ai corsi e' necessaria l'iscrizione al Circolo La Rabina che permette al socio di usufruire di tutti i servizi del Circolo fino a fine anno sociale
- (\*\*\*) l'iscrizione al circolo "La Rabina" include il tesseramento CSEN (Ente di Promozione Sportiva affiliato CONI) con relativa assicurazione sportiva.
- dopo il corso gli allievi in grado di utilizzare il windsurf in autonomia, potranno utilizzare le attrezzature della scuola, con il versamento di un contributo per l'usura da stabilirsi in base all'utilizzo previsto (5€ un'ora, 20€ una settimana, 50€ un mese, 100€ intera stagione estiva). Le attrezzature saranno assegnate dando la precedenza agli allievi che stanno effettuando il corso windsurf e potranno essere utilizzate per un'ora al giorno, si garantisce comunque la sorveglianza e l'assistenza con gommone in caso di necessita'

CIRCOLO TAVOLE A VELA LA RABINA A.S.D. Iban: IT64 L061 7510 5000 0000 2128 980

Per info tel. agli Istruttori Mario 366 40 54 637 o Carlo 348 98 96 338 o mail a: raineri.carlo@gmail.com