



**Ajuntament
d'Arenys de Mar**
REGIDORIA D'ESPORTS

Programa de Vela Adaptada



AJUNTAMENT D'ARENYS DE MAR

Amb el suport de:



**Diputació
Barcelona**
xarxa de municipis

ASSOCIACIÓ VELA SENSE LÍMITS



L'Àrea d'Esports de la Diputació de Barcelona amb la col·laboració de l'Ajuntament d'Arenys de Mar, el Club Nàutic d'Arenys de Mar i l'Associació Vela sense límit proposa una jornada per donar a conèixer l'esport de la vela, el medi ambient i el respecte per la natura amb una proposta d'activitats molt diversa pensada perquè els esportistes gaudeixin d'un dia inoblidable.

Objectius:

- Establir un primer contacte amb l'esport de la vela, tot experimentant les sensacions que la navegació aporta.
- Aprendre, mitjançant el joc, els conceptes bàsics d'aquest esport:
 - Les parts del vaixell: proa, popa, babord i estribord.
 - Com identificar la direcció i intensitat del vent.
 - Controlar l'equilibri dins l'embarcació.
- Crear un clima agradable i divertit, que estimuli la comunicació i el treball en equip entre les persones assistents, permetent la formació de vincles i noves amistats.
- Fomentar l'esport adaptat.
- Aconseguir crear afició a l'esport de la vela entre els assistents.

Programa:

HORARI	ACTIVITAT	DESCRIPCIÓ
10 h	Recepció participants	▪ Presentació personal i instal·lacions. ▪ Distribució de gorres amb noms. ▪ Simulació amb maquetes de vaixells. ▪ Explicació de les normes bàsiques de seguretat a la mar. ▪ Formació de grups de treball (3 grups de 5 persones aprox.)
11 h	Navegació	▪ Gamba 1. ▪ Caiacs. ▪ Gamba 2.
13,30 h	Arribada a terra	▪ Guerra d'aigua dolça. ▪ Vestidors.
14,30 h	Dinar	▪ Dinar al Restaurant del Club Nàutic Arenys de Mar.
15 h	Recollir taules.	▪ Recollir taules i explicació activitats tarda.
15,30 h	Activitats plàstiques *	Opcions: ▪ Taller d'aprenentatge de nusos. ▪ Volada d'estels. ▪ Jocs a la platja. ▪ Bany
16,40 h	Cloenda	▪ Confecció, signatura del mural.

* Les activitats plàstiques s'adaptaren al nivell de discapacitats dels participants.

En el cas que el temps no acompanyi per portar a terme les activitats (pluja, vent, mol fred) es realitzaran altres activitats.

Participants: Adreçat a tot tipus de persones amb discapacitats.

Edats: Obert a totes les edats.



Grups: El nombre màxim de participants és de 17 persones i el mínim és de 6 persones. Si el grup necessita més monitors.

Dates: de l'1 de juny al 31 de juliol del 2009 (de dilluns a divendres).

Juny	1, 2, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 11, 12, 15, 16, 17, 18, 19, 22, 23, 24, 25, 26, 29 i 30.
Juliol	1, 2, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 13, 14, 15, 16, 17, 20, 21, 22, 23, 24, 27, 28, 29, 30 i 31.

Lloc: Club Nàutic d'Arenys de Mar (Port d'Arenys de Mar).

Informació: Servei d'Esports Diputació de Barcelona C/ Compte d'Urgell 187 1ª planta 08036 Barcelona Tel. 93 4022513, Fax. 93 4022486 o e-mail cortesgn@diba.cat (Tècnica Sra. Noemí Cortés).

Procés de validació de la sol·licitud:

1. Els ajuntaments que hagin sol·licitat l'activitat a les bases de subvenció 2007, poden reservar la data de l'activitat per telèfon al **934049099** o per correu electrònic (cortesgn@diba.cat).
2. Un cop confirmada la data de la jornada, el Servei d'Esports us farà arribar el formulari d'inscripció el qual haurà de ser omplert i signat degudament.
3. Per fer efectiva la inscripció, haureu d'enviar el formulari juntament amb el rebut justificant de pagament de l'entitat bancària, 15 dies abans de la celebració de la jornada a:
 - Servei d'Esports: cortes@gn@diba.cat o per Fax 93 4022486.
 - Vela sense límits e-mail: velasenselimits@yahoo.es (imprescindible per tal de tramitar l'assegurança corresponent dels participants).

Nº C.C. 0182 – 1468 – 50 - 0200208874

Per l'activitat cal dur:

- Calçat d'esport – sempre amb sola de goma.
- Pantalons curts.
- Banyador.
- 2 samarretes.
- Protector solar.
- 1 tovallola.
- Roba de recanvi. (es disposa de vestidors i dutxa)



**Ajuntament
d'Arenys de Mar**
REGIDORIA D'ESPORTS

Recomanacions:

Esmorzeu bé, millor beure suc que llet. Es recomana prendre biodramina.

Imprescindible per poder participar:

Autorització paterna, saber nedar i anar acompanyats de dos monitors de suport.