



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

# VELA ADAPTADA



**AJUNTAMENT D'ARENYS DE MAR**

**Amb el suport de:**



**Diputació  
Barcelona**  
xarxa de municipis



### **Introducció:**

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 van oferir des de l'any 2001 al 2008 **Jornades Recreatives d'Activitats Nàutiques Adaptades per a Persones amb Discapacitats**; aquest programa, proposava jornades 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:**

- 1.- Establir un primer contacte amb l'esport de la vela, tot experimentant les sensacions que la navegació aporta.
- 2.- Iniciar en l'esport de la vela a persones amb discapacitat psíquica.
- 3.- Perfeccionar el nivell d'aquelles persones que vulguin continuar practicant aquest esport.
- 4.- Conèixer i percebre totes aquelles noves sensacions que produeix el fet de navegar a vela en un medi com el mar.
- 5.- Fomentar l'esport adaptat.
- 6.- Aconseguir crear afició a l'esport de la vela entre els assistents.
- 7.- 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.

### **Continguts:**

- 1.- Explicació de les normes bàsiques de seguretat a la mar.
- 2.- Formació de grups de treball
- 3.- Navegació
- 4.- Realització d'esmorzars i dinars de germanor.
- 5.- Realització d'activitats i jocs que promouen la relació social en l'entorn escollit.
- 6.- Realització de tallers d'aprenentatge: de nusos, volada d'estels,...

### **Desenvolupament i descripció:**

Aquesta activitat estava pensada per al col·lectiu de discapacitats psíquics, amb l'objectiu de conèixer l'esport de la vela, el medi ambient i el respecte per la natura, a més, relacionant-se amb altres persones, millorant així la seva qualitat de vida envers l'esport i la relació.

Aquest programa es realitzava durant els mesos de juny i juliol.



Programa de la Jornada:

HORARI	ACTIVITAT	DESCRIPCIÓ
10 h	<b>Recepció participants</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Presentació personal i instal·lacions.</li><li>▪ Distribució de gorres amb noms.</li><li>▪ Simulació amb maquetes de vaixells.</li><li>▪ Explicació de les normes bàsiques de seguretat a la mar.</li><li>▪ Formació de grups de treball ( 3 grups de 5 persones aprox.)</li></ul>
11 h	<b>Navegació</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Gamba 1.</li><li>▪ Caiacs.</li><li>▪ Gamba 2.</li></ul>
13,30 h	<b>Arribada a terra</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Guerra d'aigua dolça.</li><li>▪ Vestidors.</li></ul>
14,30 h	<b>Dinar</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Dinar al Restaurant del Club Nàutic Arenys de Mar.</li></ul>
15 h	<b>Recollir taules.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Recollir taules i explicació activitats tarda.</li></ul>
15,30 h	<b>Activitats plàstiques *</b>	Opcions: <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Taller d'aprenentatge de nusos.</li><li>▪ Volada d'estels.</li><li>▪ Jocs a la platja.</li><li>▪ Bany</li></ul>
16,40 h	<b>Cloenda</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Confecció, signatura del mural.</li></ul>

Aquest programa estava adreçat a tot tipus de persones amb discapacitats i obert a totes les edats.

En l'any 2001 ens vam adherir al programa de la Diputació de Barcelona "Vela Adaptada" dins del programa "Jornades Recreatives d'Activitats Nàutiques Adaptades per a Persones amb Discapacitats" i el vam continuar fent fins l'any 2008.