



PROYECTO DEPORTIVO VELA PARA TOD@S

2019

PRESIDENTA CR4V: VICKY PRADERA GONZÁLEZ
COORDINADOR Y AUTOR DEL PROYECTO : DAVID PÉREZ VEGA

*Memoria
Subvenciones
Escuelas
Deportivas
2019/2020*



TABLA DE CONTENIDOS

TABLA DE CONTENIDOS.....	2
ANTECEDENTES	3
FUNDAMENTOS.....	3
OBJETIVOS.....	4
DESRROLLO DE LOS OBJETIVOS	4
DESTINATARIOS.....	6
ACTIVIDADES Y METODOLOGÍA EMPLEADA	7
ACTIVIDADES	7
METODOLOGÍA.....	8
<i>Parte Teórica</i>	8
<i>Parte Práctica: Navegación</i>	10
<i>Limpieza, Recogida de Material y Ordenación</i>	10
HORARIOS.....	11
RECURSOS	12
CAMPAÑA DE VERANO: YAIZAVELA.....	12
CURSILLOS DE VERANO YAIZAVELA	12
<i>Normas Generales</i>	13
<i>Calendario</i>	14
PRESUPUESTO	¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.
ANEXOS.....	16
ANEXO 1. RESUMEN DE HORARIOS	16
ANEXO 2. MATERIAL DIDÁCTICO DE LOS CURSOS.....	18
ANEXO 3. MATERIAL FOTOGRÁFICO.....	20

ANTECEDENTES

Lanzarote es un auténtico escaparate de biodiversidad. Dos parques naturales, una reserva natural integral y el Parque Nacional de Timanfaya reflejan la enorme riqueza natural de la isla, declarada Reserva de la Biosfera en 1993.

La frondosa actividad volcánica que caracteriza a Lanzarote ha hecho que sea conocida también como la "isla de los volcanes". A pesar de sus reducidas dimensiones, esta isla es un auténtico paraíso natural.

El alto valor ecológico de Lanzarote ha podido conservarse gracias al uso de técnicas agrícolas tradicionales y a un modelo de desarrollo turístico sostenible, factores que han contribuido a su declaración como Reserva de la Biosfera.

Uno de los grandes privilegios de Lanzarote es, sin lugar a dudas, su costa y el mar que le baña, que constituyen un marco ideal para la práctica de actividades náuticas. El Club de Regatas 4Vientos donde se encuentra inmersa las instalaciones de la Escuela de Vela de Yaiza, es un Centro ideal para desarrollar estas actividades.

FUNDAMENTOS

El Club de Regatas 4Vientos (CR4V) a través del Ilmo. Ayuntamiento de Yaiza y su apoyo a las Escuelas Deportivas del Municipio quiere dar solución a la falta de actividades socio-deportivas relacionadas con el Mar entre la población incluyendo niños, jóvenes, adultos y personas de la tercera edad, así como acercar el deporte de la vela, constituyendo un marco de encuentro y de relación, que nos permita llevar una verdadera labor deportiva, cultural y social.

El Proyecto **"Vela para Tod@s"**, consiste en enseñar los principios básicos de la navegación a vela, que permita a las personas participar en el gobierno y manejo de una embarcación; y llevar a cabo distintas actividades competitivas. Para ello, se darán clases teóricas previas necesarias, pasando más tarde a las clases prácticas de navegación.

La participación sociocultural y deportiva es fundamental para el pleno desarrollo personal, y está experimentando un considerable deterioro por las nuevas formas de ocio y tiempo libre que están floreciendo en nuestra sociedad actual, como consecuencia de las nuevas tecnologías y barreras arquitectónicas, y que se alejan del enfoque que tradicionalmente se invierte el tiempo libre, sobre todo entre los jóvenes. Además de ser beneficiosa para la salud física y mental. Por lo tanto tenemos una labor social importante a desarrollar, y por otro lado es un deporte siempre ligado al turismo de calidad que también es un aspecto a tener muy en cuenta, pues es una buena herramienta para la promoción del mismo.

Como amantes y profesionales de la Vela, queremos agradecer la oportunidad que nos brindan, para hablarles de este magnífico deporte y resaltar en cinco puntos, aspectos que a nuestro entender nos parecen importantes:

- ✚ La Vela es un deporte sano, que se practica al aire libre. El viento, la mar, el sol, las corrientes, son los elementos que nos acompañan a nuestro deporte de forma permanente.
- ✚ La Vela es un deporte que obliga a pensar. Las formas del barco y de la vela, las olas, las corrientes, los distintos cambios de viento, los cambios de rumbo, son elementos que producen situaciones cada vez distintas, y se está obligado a tener que buscar la mejor forma para servirse de ellos.
- ✚ La Vela es un deporte que puede practicarse activamente durante toda la vida.
- ✚ Lo aprendes y lo practicas de niño en pequeños barcos, lo practicas en la juventud en embarcaciones ligeras, y puedes seguir practicándolo en barcos de mayor porte, ya que requieren un esfuerzo físico menor.
- ✚ La vela es un deporte que ocupa mucho de nuestro tiempo libre. Aprendes a aparejar un barco (montar o envergar), realizas pequeñas reparaciones, limpieza, entrenamientos, competiciones, regatas, pruebas, cumplen con el objeto de formación que lleva implícito todo deporte.

OBJETIVOS

El Proyecto “**Vela para Tod@s**” es la culminación de un sueño que tiene como objetivo principal difundir el mar y la práctica de la Vela entre el máximo número de personas, con independencia de sus condiciones físicas, psicológicas y sociales. Por este motivo y por la creencia que el deporte es calidad de vida, la promoción de la Vela entre las personas en situación de discapacidad y/o público especial, se ha convertido en una de sus prioridades. Para ello, ha sido necesario incluir a estos colectivos en los cursos estándar de la Escuela de Vela y ofrecerles la posibilidad de navegar con continuidad, ya sea en regata o meramente por placer, dentro de la actividad diaria de nuestra asociación.

El mecanismo arranca definitivamente en mayo de 2019 con la colaboración del Ilmo. Ayuntamiento de Yaiza (sobre todo en su consejería de Transporte y Movilidad, así como Deportes), Puerto Deportivo Marina Rubicón (colaborando con sus magníficas instalaciones de vanguardia), que conjuntamente con nuestras infraestructuras, dotan de unas instalaciones diseñadas para que todos y cada uno de sus módulos sean accesibles para todo el mundo.

Los Técnicos del CR4V se formaron en los aspectos más específicos de la actividad física adaptada, promocionando su asistencia a seminarios y colaborando en actividades organizadas por otras entidades.

Cuando se consolide el Proyecto, posibilitará que una cincuentena de personas de diferentes localidades de la isla, accedan a un Bautismo de Mar, y quién sabe si en un futuro no muy lejano, decenas de los mismos, participen en regatas y sean regatistas federados.

DESARROLLO DE LOS OBJETIVOS

- Hacer una tarea lúdico-deportiva, educativa y de integración social importante para el colectivo con minusvalías psíquicas y/o físicas de la zona. **Vela adaptada.**
- Promocionar y popularizar la navegación a vela a través de los centros educativos de la zona, haciendo una labor para el deporte base. **Vela Escolar.**

- Ofertar un programa de **Vela en Grupos**, de colectivos: Se trata de cursos destinados a grupos que comparten alguna característica personal o laboral distinta a las modalidades anteriores. En diversos países se desarrollan actividades para funcionarios de la administración, empleados de banca, miembros de la cruz roja, universitarios, cuerpos de seguridad, personal recluso, etc., así como Outdoor training para empresas.
- Llevar a cabo los proyectos tanto de vela escolar como de vela adaptada, para lograr nuestros objetivos cualitativos y cuantitativos, que permitan la actividad de navegar a vela, a todas las personas con y sin discapacidad o con necesidades especiales (de 8 años en adelante).
- Garantizar tres aspectos fundamentales de este programa: *seguridad, aprendizaje y diversión*.
- Así mismo valores como la promoción del trabajo de equipo, el juego limpio, el respeto por el adversario, la coeducación, la cooperación, la tolerancia, la responsabilidad, la iniciativa, la capacidad de adaptación.
- Incrementar el número de actividades socio-deportivas y de ocio para los jóvenes con y sin discapacidad.
- Dar a conocer el mundo de la navegación a vela.
- Conseguir mayores niveles de participación socio-deportiva entre los jóvenes.
- Conocimiento del medio marino: ecología, biodiversidad.
- Combatir el aislamiento social que sufren las personas con discapacidad.
- Conocimientos de los principios físicos que atañen a la navegación a vela.

La Vela Escolar tal como se la conoce hoy tiene sus orígenes en Francia hace casi cincuenta años. Con el tiempo esta iniciativa ha tomado mucha fuerza y se ha convertido en un eje transversal a muchas materias impartidas en la enseñanza primaria y secundaria. Navegar a vela fomenta el equilibrio, la orientación y la capacidad de observación y análisis de lo que ocurre cuando se maneja el timón remando, o al dirigir la embarcación con buen tiempo en rumbos directos. También afecta al conocimiento de las mareas y del entorno marítimo.

En un principio, su objetivo fue que cada participante obtuviese una serie de conocimientos y habilidades en el manejo de un pequeño velero, a la vez que se fomentaba un respeto al medio ambiente y el trabajo en equipo.

Actualmente la Vela Escolar ha derivado en una actividad organizada que exige una buena integración entre sus responsables académicos y deportivos. Los cursos combinan aspectos técnicos de la navegación con objetivos educativos ligados a valores y exploración de fenómenos físicos y naturales, que luego podrán ser empleados en las aulas como ejemplos experimentados por los propios alumnos. La integración de estas dos facetas es un factor clave para el éxito de estas actividades, y para ello se han desarrollado estándares adecuados a esta modalidad de aprendizaje. Algunos de los objetivos incorporados en los programas de vela escolar son:



- Adquisición de un sistema de equilibrio postural adaptado al movimiento de una base inestable.
- Activación de los sentidos, recoger información visual, auditiva, táctil y perceptiva.
- Estimulación del razonamiento mecánico.
- Potenciar la búsqueda de soluciones.
- Educación en la prevención y anticipación.
- Nociones de historia de los pueblos mediterráneos a través de la navegación.
- Promoción de la cooperación como grupo o tripulación.
- Adquisición de una terminología especializada.
- Principios de física intrínsecos en la navegación a vela.
- Sensibilización al medio marino.

A nivel intelectual lo importante es aprender a reaccionar adecuadamente, inventar y crear. En este sentido se ha comprobado que la Vela sirve para potenciar lo que denominamos exploración y estructuración.

Exploración: se ponen a prueba las propias habilidades potenciando el descubrimiento activo. Se aprende a reaccionar o dar respuestas adecuadas a cada situación.

Estructuración: la vela ayuda a sintetizar, formular hipótesis, estudiar reacciones, analizar sistemáticamente las situaciones, a la vez que potencia un sentido crítico.

La Vela Adaptada se inició paralelamente en países como Suiza, Holanda, Alemania, Francia, Canadá e Inglaterra en la segunda mitad del siglo XX, como respuesta a la necesidad de proporcionar actividades de reintegración a personas discapacitadas. Más adelante su propagación fue en aumento y en los últimos años ha alcanzado un elevado reconocimiento cuando fue aceptada en los juegos paralímpicos.

La vela proporciona un marco perfecto para que el navegante discapacitado contacte con la naturaleza en un escenario alejado de su entorno habitual. La navegación proporciona autonomía y un medio para la propia superación que beneficia el estado de ánimo y la auto-imagen del navegante. Además es una actividad que equipara a navegantes con o sin discapacidad salvo en momentos puntuales.

DESTINATARIOS

Principalmente nuestros principales destinatarios son todas aquellas personas que lo deseen, con o sin alguna discapacidad física o psíquica, así como personas con necesidades especiales (personas en riesgo de exclusión social,...).

Este Proyecto va dirigido a todo aquel que tenga interés o curiosidad por el mundo de la navegación a vela. Hay un mínimo de edad que ronda los 7-8 años y no hay límite para poder desarrollar la actividad en plenitud de condiciones, teniendo en cuenta las diferentes embarcaciones que existen hoy en día y eligiendo las condiciones meteorológicas adecuadas, que precisamente en nuestras costas las tenemos en un coeficiente que varía entre el 80 y el 85 % de los 365 días del año.

ACTIVIDADES Y METODOLOGÍA EMPLEADA

ACTIVIDADES

BAUTISMOS DE MAR

Este tipo de actividad está orientada a toda aquella persona que lo solicite (niños/as mayores de 7/8 años) y consiste como su nombre indica en un primer contacto con el mar y la navegación a vela. Las embarcaciones que se utilizan son los “Raqueros” o “Pastinacas”, van en grupos de 4/6 personas por barco, como máximo, acompañados siempre por un monitor, el cual intentará que se diviertan lo máximo posible mientras aprenden las nociones básicas de la navegación a Vela. No se pretende que aprendan propiamente a navegar, pero sí que pierdan ese miedo que normalmente se tiene a los deportes náuticos. Esto hará que cuando realice el curso de iniciación, le resulte familiar el entorno.

El número mínimo de alumnos será de cuatro y el máximo de seis, por barco. La duración de estos Bautismos de Mar será de 4 horas, siendo su precio el que se estipule. **HORARIOS:** MAÑANAS: de 09:00 a 13:00 horas, de lunes a viernes.

CURSOS DE VELA LIGERA

1. INICIACIÓN NIVEL I (20h.)
2. INICIACIÓN NIVEL II (20h.)
3. PERFECCIONAMIENTO NIVEL I (20h.)
4. PERFECCIONAMIENTO NIVEL II (20h.)
5. ESCUELA DE REGATA

CURSOS DE CRUCERO

1. INICIACIÓN NIVEL I (20h.)
2. INICIACIÓN NIVEL II (20h.)
3. PERFECCIONAMIENTO NIVEL I (20h.)
4. PERFECCIONAMIENTO NIVEL II (20h.)
5. ESCUELA DE REGATA.

Todos los cursos se imparten en las diferentes modalidades de Escuela Municipal de Vela que ofertamos, o sea, tanto en Vela Adaptada, como en Vela Escolar y Vela para Grupos. Nuestra metodología se basa en tres sistemas de enseñanza distintas.

Hemos ido recogiendo, durante nuestros años de experiencia en la enseñanza de la Vela, información de tres de las escuelas más importantes de Europa: La RYA inglesa, la escuela Glénans francesa y la de la Real Federación Española de Vela. Para poder desarrollar una metodología de enseñanza que creemos que va a ser la más satisfactoria.

ENTRENAMIENTOS DEL EQUIPO DE REGATAS DEL CR4V

CURSOS DE PERFECCIONAMIENTO DE LA CLASE OPTIMIST Y LASER – INFANTILES

Fijos, se realizarán durante todo el año los fines de semana o periodos cortos de vacaciones escolares. Las peculiaridades son: Se navegarán todos los viernes y fines de semana (sábados y domingos) en horario de mañana, teniendo una duración de 40 horas mensuales, aproximadamente.

Eventuales, se programan aprovechando las vacaciones escolares de verano. Las características son: Se navegarán de lunes a viernes, en horario de mañana y tarde, teniendo una duración de 20 horas semanales. Las clases prácticas se realizarán en embarcaciones modelo “Optimist” y “laser” (individuales).

- + **Edad: a partir de 7 años**
- + **Alumnos: Sin Límites**
- + **Precio: 60 euros (+10 euros si no se posee embarcación propia)**
- + **Requisitos: Saber Nadar y sacarse la pertinente Licencia Federativa**

Para poder acceder a estos cursos será necesario haber realizado el Curso de Iniciación y Perfeccionamiento.

METODOLOGÍA

Los Cursos constan de 5 jornadas (clases) para un máximo de 20 personas. La duración por jornada será de 4 horas y se distribuirán en teóricas, prácticas y lúdicas. La actividad comienza con una RECEPCIÓN Y ACOMODACIÓN por parte del Coordinador y mientras tanto, COLOCACIÓN del material por parte de los diferentes Monitores. Los alumnos colocan sus pertenencias en los vestidores, se les realiza un pequeño BRIEFING introductorio de lo que van a realizar, realizamos una visita guiada a todas las instalaciones de la EMV de Yaiza.

Seguidamente, comienza a realizar las ACTIVIDADES que se dividen en tres bloques básicos, de una duración de 55 minutos:

- 1) **Parte Teórica**
- 2) **Parte Práctica: Navegación**
- 3) **Limpieza, Recogida de Material y Ordenación**

Parte Teórica

Esta actividad la realizan dos personas (1 Coordinador + 1 Monitor especializado en Vela Ligera) y está encaminada a explicar el deporte de la Vela en el aula mediante material didáctico que se entrega a los alumnos, charla mediante pizarra para poder exponer las pautas a seguir, visualización de vídeos explicativos así como montaje de una embarcación, realización sobre él de las diferentes maniobras que se suelen realizar durante la navegación y Taller de Nudos.

Lo que se intenta enseñar en el aula es:

+ Conocimientos de seguridad

- Uso de ropa adecuada y muda postnavegación
- Uso del chaleco salvavidas
- Rampa de Varada: riesgos y peligros

+ Conocer cómo se navega

- Por qué navega un barco
- Diferentes rumbos de navegar
- Direcciones del viento e intensidad.
- Diferentes posicionamiento en el barco

+ Conocimientos del barco y la vela

- Diferentes partes que tiene un barco
- Diferentes partes que tiene una vela

+ Conocimientos de maniobras

- La virada
- La trasluchada
- Adrizar un barco: revirarse.

+ Conocimientos de concienciación medioambiental

- No ensuciar nuestro entorno
- Recogida del material de los Cursos
- Limpieza de las embarcaciones y material
- Recogida de cualquier tipo de basura del entorno marino
- Fauna y Flora con la que convivimos en el mar

+ Conocimientos de diferentes nudos marinos

- As de guía
- Llano
- Ballestrinque
- Lasca o medio nudo.

Lo que se intenta enseñar en la explanada del CR4V con las embarcaciones es:

+ Conocimientos de montaje / envergado

- Montar y desmontar un barquillo
- Identificar las diferentes partes que tiene un barco
- Identificar las diferentes partes que tiene una vela

+ Conocimientos de maniobras

- Izar / Arriar la vela
- Realizar una Virada
- Realizar una Trasluchada
- Las Cinchas: cómo colgarse adecuadamente

Parte Práctica: Navegación

Esta actividad la realizan dos personas (1 Monitor marinerero + 1 ó 2 Monitor/es marinerero/s de apoyo en seguridad) y está encaminada a realizar una primera toma de contacto con el mar y la navegación a vela. Las embarcaciones que se utilizan son los “Raqueros”, van en grupos de 6/8 personas por barco, como máximo, acompañados siempre por un monitor, el cual intentará que se diviertan lo máximo posible mientras aprenden las nociones básicas de la navegación a vela. No se pretende que aprendan propiamente a navegar, pero sí que pierdan ese miedo que normalmente se tiene a los deportes náuticos. El resto del alumnado irá dentro de la neumática de apoyo con el otro monitor, que harán de cambio con los que están en el Raquero.

Lo que se intenta enseñar en el mar es:

✚ Antes de salir a navegar

- Cambiarse de ropa y llevar la adecuada
- Gorra, calzado adecuado y protección solar, no están de más
- Chaleco Salvavidas. Colocado antes de subir al barco, bien abrochado y siempre puesto
- Rampa de Varada. Explicación de sus riesgos y peligros

✚ Conocimientos de maniobras

- Navegación en los diferentes Rumbos. Posicionamiento de los tripulantes
- Ejecutar Viradas. Interactuar con el monitor
- Ejecutar Trasluchadas. Interactuar con el monitor

✚ Después de salir a navegar

- Rampa de Varada. No correr para no resbalar
- Guardar los Chalecos Salvavidas en su sitio habitual
- Cambiarse de ropa. Ponerse la muda seca

En los Cursos, se tendrá muy en cuenta la limpieza y cuidado de las embarcaciones así como del material y sobre todo el respeto mutuo de los compañeros y compañeras.

Se navegará siempre y cuando las condiciones meteorológicas de viento y mar sean las adecuadas, siendo éstas inferiores a 16 nudos de viento o lo que es lo mismo, por debajo de Fuerza 5 en la Escala de Beaufort. Si el oleaje en la orilla dificulta la salida al mar también se suspenderá la actividad en el agua, así como olas superiores al metro de altura en alta mar.

En tal caso se pueden realizar actividades alternativas como vuelta en las lanchas neumáticas, natación con el Chaleco Salvavidas en las inmediaciones de las instalaciones, talleres de nudos, etc.

Limpieza, Recogida de Material y Ordenación

Esta actividad la realizan dos personas (1 Monitor encargado + 1 Monitor de apoyo) y está encaminada a concienciar de lo importantes y necesario que es tener todo colocado en su sitio y bien ordenado, con el fin de poder localizarlo otro día para volver a navegar.

Lo que se intenta realizar es:

+ Limpieza

- Endulzar todo el material utilizado, haciendo hincapié en los herrajes metálicos
- Retirar el exceso de agua para dejar todo seco y sin humedades
- Colocación de las fundas de cubierta

+ Recogida de Material

- Enrollado de las velas
- Colocación ordenada de los elementos del barco (escotas, achicadores, etc.)
- Orza y Timón en su lugar habitual

+ Ordenación

- Colocación de todo el material en su sitio
- Revisión de que todo está recogido
- Briefing de lo realizado durante el día

Al Final del día se realiza la DESPEDIDA de la Actividad y Entrega de DIPLOMAS (último día) a los alumnos participantes del Curso, emplazándolos a visitarnos nuevamente y a probar las diferentes actividades náuticas ofertadas en el CR4V. Simultáneamente se hace la RECOGIDA del material por parte de los diferentes Monitores.

HORARIOS

CURSOS DE LUNES A VIERNES

Mañanas: 09:00 a 13:00 horas.
Todo el año.

Desarrollamos nuestras actividades en:

Club de Regatas 4Vientos

Marina Rubicón - Playa Blanca – Yaiza (35.580)

Eventualmente también podemos desplazarnos a alguna playa para actividades especiales.

Cada grupo puede venir 1 o más veces por semana, 1 vez cada 2 semanas, o con otra frecuencia con tal de cubrir el curso completo y poder coordinar el planning de actividades para atender al mayor número de alumnos.

Vela Escolar: Los grupos estarían formados por 15-20 alumnos por turno.

Vela Adaptada: Los grupos serían de 10-15 alumnos por turno.

Multiactividad: Actividad puntual de 1/2 día o día completo. Grupos de 20 a 60 alumnos.

Outdoor training: Actividad de fin de semana. Grupos de 10 a 20 personas.

RECURSOS

El Club de Regatas 4Vientos cuenta con:

- 1 embarcación tipo Raquero (en cesión por el Ayto. de Yaiza).
- 1 embarcación tipo pastinaca (en cesión por el Puerto Deportivo Marina Rubicón).
- 4 embarcaciones tipo Panchito (en cesión por el Ayto. de Yaiza).
- 5 embarcación tipo Optimist.
- 2 embarcaciones tipo Laser.
- 1 embarcación de apoyo tipo zodiac.
- Coordinador.
- Instructores y Monitores titulados.
- Convenio con el Puerto Deportivo Marina Rubicón para desarrollar nuestras actividades en sus instalaciones.
- Recursos Humanos.
- Voluntariado (en función de las necesidades).

Recursos Materiales:

- Material didáctico.
- Aula de enseñanza.
- TV para visualización de CDs.
- Seguro Responsabilidad Civil.
- Chalecos Salvavidas diversos.
- Emisoras VHF portátiles.

CAMPAÑA DE VERANO: #YAIZAVELA y #4VIENTOSSEACTIVA

CURSILLOS DE VERANO YAIZAVELA

CURSILLOS DE VERANO YAIZAVELA

El Club de Regatas 4Vientos, ofrece sus servicios para realizar Cursos de Iniciación y Perfeccionamiento para niños y adultos. Junto con el Punto de Promoción Deportiva la Escuela Municipal de Vela de Yaiza (en otros años) abre sus puertas a todo aquel que lo desee, con el fin de que cualquier persona de nuestro Club o ajeno a él, pueda utilizar nuestras instalaciones a un precio módico.

El balance de otros años fue tan positivo que se prevé hacer un esfuerzo económico para adquirir el material náutico e instalaciones, para un mejor uso y disfrute de las mismas.

Es una Escuela reconocida por la [Federación Canaria de Vela](#). La práctica del deporte de la vela está abierta a todas las edades, permite la realización de una actividad en contacto y cooperación con la naturaleza, dentro de un medio diferente y atractivo a la vez. Entre niños y jóvenes fomenta el trabajo en equipo, la responsabilidad y la disciplina de trabajo, a la vez que proporciona una serie de emociones difíciles de igualar con un bajo nivel de riesgo.

Además, permite un contacto respetuoso con el mar y el aprendizaje de unos conocimientos técnicos y prácticos que ayudan al desarrollo integral de una personalidad sana. Al finalizar los cursos se entregará a todos los participantes diploma acreditativo de la asistencia y el nivel alcanzado.

Normas Generales

Los Requisitos para realizar un Curso serán: *Rellenar la Solicitud de Inscripción con la clave a elegir, Resguardo de Ingreso Bancario y Fotocopia del D.N.I.* (o en su defecto libro de familia).

Las Inscripciones se realizarán en la Oficina de la Escuela de Vela del Club de Regatas 4Vientos, sito en la Oficina del Puerto Deportivo de Marina Rubicón, cerca del varadero y tienda náutica. Deberán quedar formalizadas y abonados los derechos, al menos una semana antes del comienzo del Curso.

Para la **Reserva de Plazas** (que se hará por riguroso orden de Inscripción) será requisito indispensable abonar el íntegro del Curso en la C.C. de BANCO SABADELL, nº de Cuenta: 2065XXXXXXXXXXXXXXXXXX. Si por algún casual se desea realizar las actividades por una duración superior a la establecida, se deberá avisar con anterioridad y haber abonado la/s diferencia/s oportuna/s.

El Costo de los Cursos serán: Iniciación y Perfeccionamiento (de 7 a 17 años) 80€ y 95€ para los mayores de 18 años, aunque existen descuentos especiales que les podrán informar en el CR4V. No se realizarán devoluciones de los abonos realizados, excepto en el caso de no celebrarse el curso por causas de fuerza mayor o por no haber el mínimo de alumnos requeridos.

Será imprescindible Saber Nadar, así como se recomienda traer una gorra o visera, camiseta para navegar o licra, bañador, zapatillas de goma cerrada (a ser posible no traer chanclas), ropa para después de navegar y toalla. También una botella de agua (para hidratarnos) y crema protectora solar, al menos media hora antes de salir al mar.

Los Cursos se realizarán sólo cuando se cumpla el mínimo de alumnos requerido en cada modalidad de Curso. En el caso de no celebrarse el Curso por causas de fuerza mayor, las Fechas del mismo serán reestructuradas. Si el interesado no pudiera realizar el Curso en la nueva fecha se le devolverá los derechos de Inscripción. Los cursos serán impartidos por monitores y entrenadores titulados, contando la Escuela de Vela con seguro de Responsabilidad Civil y de Accidentes.

PROGRAMA DE FORMACIÓN BÁSICA

- Nomenclatura marítima. (buque, proa, popa, babor, estribor, cabo, timón, orza, orzar, arribar, achicador, ...)
- Nudos: "el ocho", "as de guía" "nudo llano", "ballestrinque".
- Envergar; poner en el agua, maniobrar timón u orza, desenvergar y guardar.
- Conocer la reglamentación. Equiparse, haciéndose remolcar y desvolcar el velero.
- Hacer recorridos y después desinflar la vela para detenerse. Equilibrar el velero con la escota.
- Orientarse con la vela flameando y arrancar con viento de través. Virar y retornar.
- Regular la vela en cada rumbo y después controlar la velocidad y el equilibrio con la caña.

CONSEJOS DE INTERÉS

También debes saber que para venir a navegar tendrás que traerte la ropa adecuada para que no pases ningún tipo de percance. No hace falta que compres cosas nuevas, si no dispones de lo necesario, sino de que aproveches lo que tenemos en casa. Navegar es como desplazarte a la playa por lo que estos días

veraniego deberás traerte una camiseta (no importa de que sea vieja, sino que nos proteja del sol), un bañador (a ser posible largo para protegernos del sol, posible restos de fibra de las embarcaciones y recuerda, no tiene que ser nuevo ni a la última, sino práctico), un calzado adecuado para no resbalar en la rampa o darnos un pequeño golpe contra un elemento de la embarcación (pudiendo utilizar un zapato viejo pero no estrecho, unas chanclas cerradas mejor que las abiertas o calzado de neopreno preparado para la navegación). Una muda para después de navegar dentro de una mochilita para dejar en el vestuario y en la que debiéramos tener también una toalla, gorra o visera, protector solar, agua y algo de picoteo por si nos entra un poco de hambre después del esfuerzo realizado.

Calendario 2019 (similar a otras temporadas)

CALENDARIO DE CURSOS DE VERANO: Clase Optimist (8 a 14 años)

Iniciación y Perfeccionamiento:

Clave	Fecha	(Iniciación de Mañana) 20 horas de duración
CI-1.-	01 de julio al 05 de julio	Mañana de 10:00 a 14:00 horas
CI-2.-	08 de julio al 12 de julio	Mañana de 10:00 a 14:00 horas
CI-3.-	15 de julio al 19 de julio*	Mañana de 10:00 a 14:00 horas
CI-4.-	22 de julio al 26 de julio	Mañana de 10:00 a 14:00 horas
CI-5.-	29 de julio al 02 de agosto	Mañana de 10:00 a 14:00 horas
CI-6.-	05 de agosto al 09 de agosto	Mañana de 10:00 a 14:00 horas
CI-7.-	12 de agosto al 16 de agosto*	Mañana de 10:00 a 14:00 horas
CI-8.-	19 de agosto al 23 de agosto	Mañana de 10:00 a 14:00 horas
CI-9.-	26 de agosto al 30 de agosto	Mañana de 10:00 a 14:00 horas

* En estos cursos (CI3, CI7, CP3 y CP7) el día 16 de julio no habrá clases por la festividad de la Virgen del Carmen, así como el 15 de agosto, Asunción de la Virgen. El resto de los días se aumentará una hora los Cursos para compensar este día.

Clave	Fecha	(Perfeccionamiento de Mañana) 20 horas de duración
CP-1.-	01 de julio al 05 de julio	Mañana de 10:00 a 14:00 horas
CP-2.-	08 de julio al 12 de julio	Mañana de 10:00 a 14:00 horas
CP-3.-	15 de julio al 19 de julio*	Mañana de 10:00 a 14:00 horas
CP-4.-	22 de julio al 26 de julio	Mañana de 10:00 a 14:00 horas
CP-5.-	29 de julio al 02 de agosto	Mañana de 10:00 a 14:00 horas
CP-6.-	05 de agosto al 09 de agosto	Mañana de 10:00 a 14:00 horas
CP-7.-	12 de agosto al 16 de agosto*	Mañana de 10:00 a 14:00 horas
CP-8.-	19 de agosto al 23 de agosto	Mañana de 10:00 a 14:00 horas
CP-9.-	26 de agosto al 30 de agosto	Mañana de 10:00 a 14:00 horas

* En estos cursos (CI3, CI7, CP3 y CP7) el día 16 de julio no habrá clases por la festividad de la Virgen del Carmen, así como el 15 de agosto, Asunción de la Virgen. El resto de los días se aumentará una hora los Cursos para compensar este día.

CALENDARIO DE CURSOS DE VERANO: Clase Raquero (a partir de 15 años)

Iniciación y Perfeccionamiento:

Clave	Fecha	(Iniciación o Perfeccionamiento de Tarde) 17,5 horas de duración
CR-1.-	01 de julio al 05 de julio	Tarde de 16:00 a 19:30 horas
CR-2.-	08 de julio al 12 de julio	Tarde de 16:00 a 19:30 horas
CR-3.-	15 de julio al 19 de julio*	Tarde de 16:00 a 19:30 horas
CR-4.-	22 de julio al 26 de julio	Tarde de 16:00 a 19:30 horas
CR-5.-	29 de julio al 02 de agosto	Tarde de 16:00 a 19:30 horas
CR-6.-	05 de agosto al 09 de agosto	Tarde de 16:00 a 19:30 horas
CR-7.-	12 de agosto al 16 de agosto*	Tarde de 16:00 a 19:30 horas
CR-8.-	19 de agosto al 23 de agosto	Tarde de 16:00 a 19:30 horas
CP-9.-	26 de agosto al 30 de agosto	Tarde de 16:00 a 19:30 horas

* En estos cursos (CR3 y CR7) el día 16 de julio no habrá clases por la festividad de la Virgen del Carmen, así como el 15 de agosto, Asunción de la Virgen. El resto de los días se aumentará una hora los Cursos para compensar este día.

Pueden descargarse el folleto de actividades para este verano siguiendo este enlace [PINCHAR AQUÍ](#). Para conocer las fechas y tarifas de los cursos visite este [ENLACE](#)

Fdo.: DAVID PÉREZ VEGA

Coordinador Club de Regatas 4Vientos



ANEXOS

ANEXO 1. RESUMEN DE HORARIOS

Campaña Invernal 2019/2020. Horario de días cortos.

El programa a realizar por la Sección Náutica del CR4V para la temporada 2019/2020 a partir de Septiembre será el siguiente:

1. ENTRE SEMANA

1.1 De lunes a viernes, serán los teóricos días libres de la Sección Náutica, aunque habrá que estar disponible a posibles eventos o requerimientos de la Escuela de Vela.

1.2 Los días festivos habrá actividad en horario de 09:00 a 14:00 horas.

- ✚ Se prevé el comienzo de la actividad a las 09:15 horas;
- ✚ 09:45 se deberá salir al agua con las embarcaciones;
- ✚ 13:15 se regresará a tierra para recoger el material y limpiarlo;
- ✚ 14:00 horas se dará por concluida la actividad.

1.3 Se hará el trabajo de oficina y arreglo del material estropeado durante la semana, así como las gestiones pertinentes relacionadas con la Escuela de Vela.

2. SÁBADOS Y DOMINGOS

2.1 Se debe estar en la Escuela de Vela en horario de 09:00 a 14:00 horas, los Optimist A, B y C, Láser y 420:

- ✚ Se prevé el comienzo de la actividad a las 09:15 horas;
- ✚ 09:45 se deberá salir al agua con las embarcaciones;
- ✚ 13:15 se regresará a tierra para recoger el material y limpiarlo;
- ✚ 14:00 horas se dará por concluida la actividad.

Campaña Primavera 2020. Horario de días largos.

El programa a realizar por la Sección Náutica del CR4V para la temporada 2019 a partir de abril será el siguiente:

1. ENTRE SEMANA

1.1 De lunes a jueves, serán los teóricos días libres de la Sección Náutica, aunque habrá que estar disponible a posibles eventos o requerimientos de la Escuela de Vela.

1.2 Los días festivos no habrá actividad.

1.3 Los viernes habrá actividad en horario de 16:00 a 20:00 horas para los Optimist A, B y C, Láser y 420:

- ✚ Se saldrá aproximadamente a las 16:30 horas al agua;
- ✚ Se regresará a tierra alrededor de la 19:30 horas ó cuando el sol lo permita (en invierno);
- ✚ 20:00 horas se dará concluida la actividad por la tarde (o antes, cuando el sol no lo permita).

1.4 Se hará el trabajo de oficina y arreglo del material estropeado durante la semana, así como las gestiones pertinentes relacionadas con la Escuela de Vela.

2. SÁBADOS Y DOMINGOS

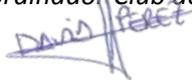
2.1 Se debe estar en la Escuela de Vela en horario de 09:00 a 14:00 horas, los Optimist A, B y C, Láser y 420:

- ✚ Se prevé el comienzo de la actividad a las 09:15 horas;
- ✚ 09:45 se deberá salir al agua con las embarcaciones;
- ✚ 13:15 se regresará a tierra para recoger el material y limpiarlo;
- ✚ 14:00 horas se dará por concluida la actividad.

El programa puede sufrir modificaciones en función de la disponibilidad de los monitores y otros eventos.

Fdo.: DAVID PÉREZ VEGA

Coordinador Club de Regatas 4Vientos



ANEXO 2. MATERIAL DIDÁCTICO DE LOS CURSOS

Club de Regatas 4Vientos

CURSO DE INICIACIÓN

Clase Internacional Optimist

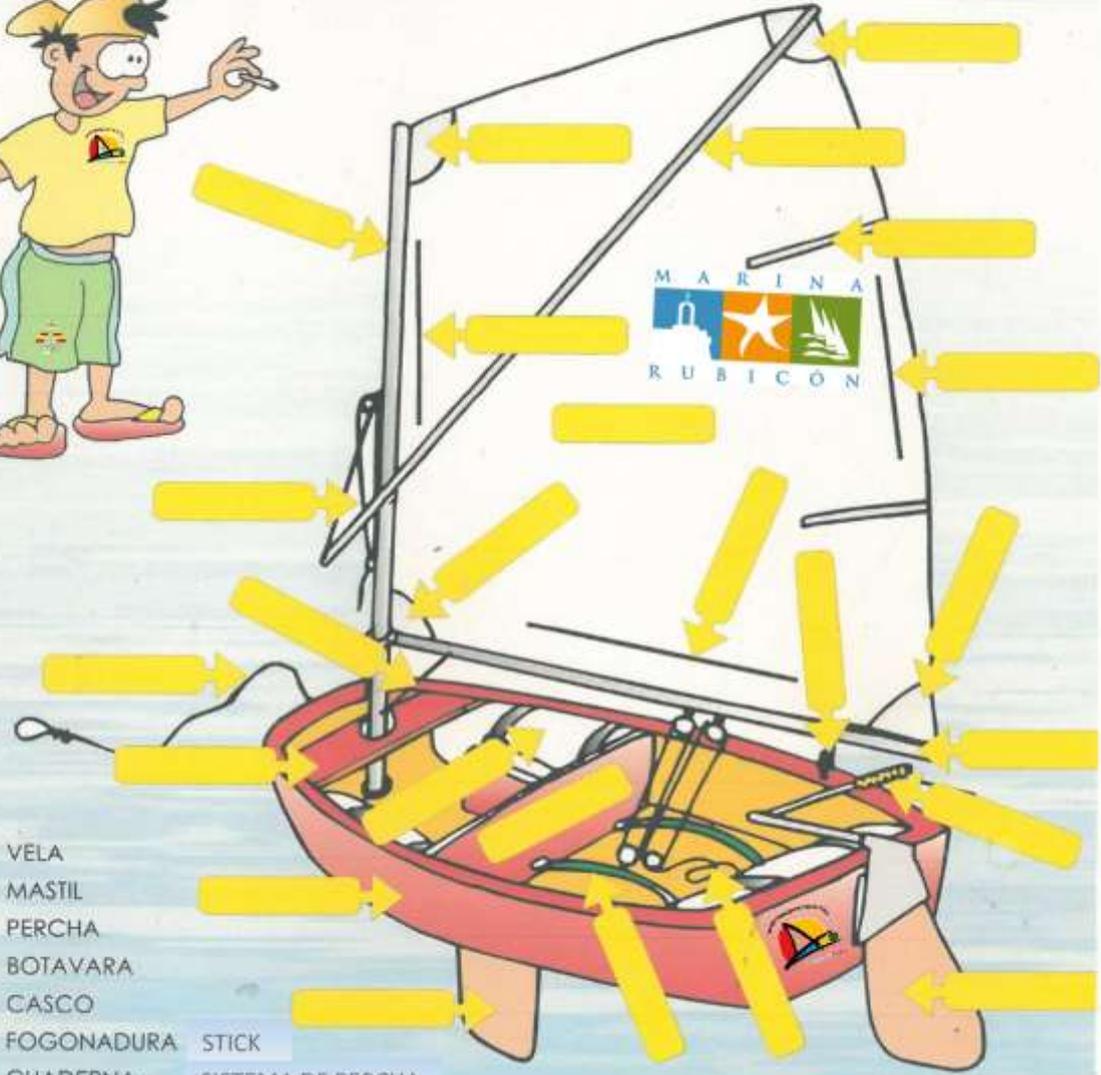


Nombre del Alumno:

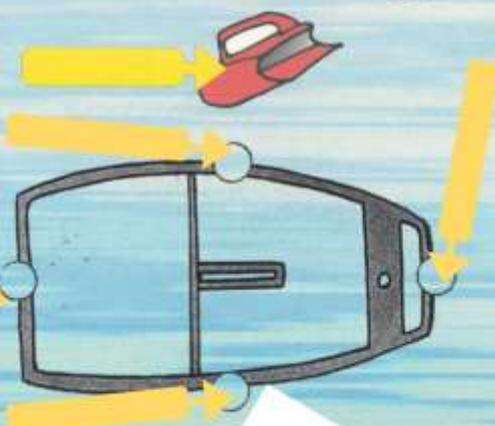
David Pérez y Vega
COORDINADOR
ESCUELA MUNICIPAL DE VELA DE YAIZA



PARTES DEL OPTIMIST



- | | |
|------------|-------------------|
| VELA | STICK |
| MASTIL | SISTEMA DE PERCHA |
| PERCHA | CINCHAS |
| BOTAVARA | CABO REMOLQUE |
| CASCO | PUÑO ESCOTA |
| FOGONADURA | PUÑO AMURA |
| CUADERNA | PUÑO DRIZA |
| FLOTADORES | PUÑO PENA O PICO |
| ESCOTA | SABLES |
| TIMÓN | BALUMA |
| TRAPA | PUJAMEN |
| PAJARIN | GRATIL |
| BÁBOR | ORZA |
| ESTRIBOR | |
| PROA | |
| POPA | |
| ACHICADOR | |
| TINTERO | |



1



Para ver todos los apuntes al completo – [PINCHAR AQUÍ](https://regataslanzarote.wordpress.com/apuntes-y-documentos/) o en su defecto:
<https://regataslanzarote.wordpress.com/apuntes-y-documentos/>

ANEXO 3. MATERIAL FOTOGRÁFICO



CLUB DE REGATAS 4VIENTOS



Síguenos en:



Club de Regatas 4Vientos



@CR4Vientos



@cr4vientos



cr4vientos@hotmail.com

Fdo.: **DAVID PÉREZ VEGA**
Coordinador Club de Regatas 4Vientos