

PROGRAMA CONTINUITAT OPTIMIST – G3.

Objectius

- Consolidar la base de la teoria i pràctica de la navegació a vela.
- Introducció al món de les regates.
- Formar navegants autosuficients al mar.
- Desenvolupar habilitats marineres.
- Aprendre a valorar les condicions i l'estat del mar.
- Aprendre a preservar l'entorn natural marí.

Continguts

- Teoria i pràctica de la navegació a vela.
- Sessions de vídeo-aprenentatge.
- Conscienciar sobre la conservació del medi marí.
- Seguretat, prevenció de riscos.
- Introducció al Reglament de Regates.
- Reconèixer banderes del CIS.
- Parts d'una embarcació, nomenclatura tècnica.

Planificació

•Horari del curs: 10:30 h a 15:00 h

•Dates 1r Trimestre:

21-22/09

12-13/10

26-27/10

9-10/11

30/11-1/12

15-16/12

L'activitat es durà a terme entre el C.N. Vilassar de Mar i el C.N. El Balís, segons planificació.

* Totes les activitats poden ser modificades depenent de la climatologia.

Material

El curs inclou:

- Entrenador titulat amb neumàtica de suport.

- Cessió d'optimist del club.
- Varada fora del club.
- Transport de l'optimist (casc).
- Equipació corporativa.

Material necessari per part de l'alumne:

- Armilla flotació.
- Llicència federativa.
- Roba nàutica. (Licra, tallavents, neoprè i escarpins)
- Rellotge amb cronòmetre.
- Carnet de classe.
- Protecció solar.
- Ampolla reutilitzable.

Preu:

50 € / MES

Inscripcions a la secretaria del club.

CLUB NÀUTIC VILASSAR DE MAR.

SETEMBRE 2019.