

Nom del grup: CAMPUS DE VELA

Horari: 10:00hs a 14:00hs

Lloc d'acollida i recepció: Base // **Lloc de recollida:** Base porta gran // **Menjador:** Base



Objectius:

- ✓ Treballar l'esport al aire lliure de forma individual i cooperativa
- ✓ Promoure l'esport com a part important de l'aprenentatge
- ✓ Crear consciència i coneixement del medi que ens envolta
- ✓ Aprendre tècniques de navegació, vents i nusos mariners

Funcionament:



Des de les **9:30h** i fins a les **10:00h** el monitor responsable de l'acollida rebrà els nens a la **base**. Els **monitors** responsables s'encarregaran de la **recepció** i ubicació de cada **participant** en el seu respectiu grup. A les **10:05h** els monitors, **passaran llista** i ubicaran les motxilles al lloc indicat.

Abans de començar els monitors controlaran que **tots els participants** s'hagin posat **protector solar** i després començaran amb les activitats programades.

Al voltant de les **11:00h** i després de realitzar la **primera activitat** o el muntatge de embarcacions el grup parará per **esmorzar** i en aquest moment **beuran aigua** i es reforçarà la **protecció solar**.

A les **13:45h** i després d'acabar la **activitat** del dia el grup es dirigirà al vestuari per canviar-se de roba i preparar-se per a la recollida. Els que es quedin al menjador seran dirigits a la zona d'espera dins del mateix recinte de la platja.

A les **14:00h** la resta del **grup** es dirigirà a la **porta gran** per ser recollits pels **pares** o **persones autoritzades**. Només es podran marxar sols aquells participants que tinguin l'**autorització signada** pels seus tutors legals **SENSE excepció**.

Seguretat al casal:



ROCROI dona vital importància a la seguretat, per lo que tot el material és homologat i es renova anualment, a més contem amb un **socorrista propi** per supervisar totes les activitats.

És **obligatori** l'ús d'**armilla salvavides** per realitzar **totes les activitats d'aigua**. Per altra banda en **tots els grups** tenim un ràtio de un **monitor cada 10 nens** com marca la llei.

Activitats:



Cada dia fan un mínim de 2 h de navegació. A primera hora fan taller nàutic i muntatge de les embarcacions. Depenent de vent alguns dies poden fer pàdel surf, caiac o patins a pedals. Una vegada a la setmana tenen una classe ioga.

Exemple d'una setmana

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
10 a 10:10 hs	Passem llista Talla samarretes	Passem llista	Passem llista	Passem llista	Passem llista
10:10 a 11:00hs	jocs per a conèixer-se	Muntatge i teòric	Muntatge i teòric	Muntatge i teòric	Muntatge i ioga
11:00 a 11:15hs	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar
11:15 a 13:15 hs	Muntatge i navegació	Navegació	Navegació	Navegació	Navegació
13:15 a 13:45	Desmuntatge/Patins	Desmuntatge/Sup	Desmuntatge/Caiac	Desmuntatge/BSup	Desmuntatge
14:00 hs	Recollida	Recollida	Recollida	Recollida	Recollida

Descripció d'activitats

Muntatge i teòric:

El muntatge de les embarcacions és un dels moments més importants de l'activitat ja que d'això depèn la seguretat de la mateixa. Termes com botavara, major, i obencs han de quedar clars perquè res quedi lliurat a l'atzar.

A més tindran ensenyament teòric cada dia abans de navegar, descobrint com orsar o virar una embarcació, com rescatar-la en cas de bolcada i altres mesures de seguretat.

Desmuntatge:

Tot element que toqui l'aigua salada s'ha de netejar amb aigua dolça a l'acabar. Tot navegant ha d'aprendre a tenir cura dels estris i guardar-los nets per poder utilitzar-los sense problema a l'endemà. Al campus ensenyem a cuidar-nos i a tenir cura de tot el que ens envolta.

Taller nusos:

Al taller de nusos mariners els participants aprenen els principals nusos com el vuit, pla, ballestrinque i as de guia. Aquests nusos serviran per utilitzar-los en les diferents embarcacions en les que navegaran.

Taller vents:

Els vaixells a vela són impulsats pel vent, en aquest taller s'aprenen els noms i com distingir els principals vents de la costa de Vilanova i termes nàutics com sotavent i sobrevent.

Caiaç:

Els caiaçs "autobuidables", són els més estables i segurs per navegar pel mar.

Aquesta activitat es realitza al voltant de les boies d'entrada i sortida del canal nàutic i segons el vent fem una petita excursió cap a la Pasifae o cap al Port. A cada caiaç pugen fins a 3 nens i un monitor els ajuda a fer els primers desplaçaments i a la utilització de les pales.

Sup:

El sup (Pàdel surf) és una planxa d'uns 3 metres de llarg i molt estable. En ella treballem l'equilibri i el desplaçament amb onades costaneres, sempre sota l'atenta supervisió dels nostres monitors. A més també fem la excursió cap a la Pasifae com en el caiaç.

BigSup:

El BigSup és el germà gran del SUP. En aquesta embarcació de 6 metres de llarg i 1,5 d'ample organitzem diferents jocs per millorar el treball en equip a la vegada que realitzem activitats en el medi aquàtic. És una gran planxa inflable molt còmoda i segura. Naveguem dins del canal nàutic i depèn del vent sortim també fora del mateix.

Patí a pedals:

El patí a pedal és una de les activitats més sol·licitades del nostre casal. És una embarcació construïda en polietilè amb una àmplia capacitat de càrrega i proveïda d'un tobogan pel qual tots volen lliscar i gaudir de l'aigua.

Ioga:

Ioga és una paraula sànscrita, que té uns 5000 anys i que significa unió. Es refereix a la unió de la consciència individual amb la Consciència Universal. Al casal realitzarem exercicis físics d'estiraments i respiració per aprendre els principis del ioga.

Festa:

A vegades si el vent no acompanya ens unim a la festa del casal els divendres. En la mateixa els monitors dirigeixen diferents passos de balls al so de la música acuradament seleccionada i d'acord a l'edat dels participants. El dia anterior se'ls recorda que poden portar alguna cosa diferent per menjar o veure aquest dia. Sempre atenent que recomanem begudes sense sucre.

