



Activitat: Curs de Creuer Bàsic
Dirigit a: Adults de qualsevol edat.
Programació: 16h en 4 sessions de 4h* (*format adaptable a qualsevol necessitat*)
Preu: 195€
Objectiu: Assimilació dels conceptes i tècniques bàsiques en Creuer

Objectius

1. Assimilació dels conceptes teòrics bàsics necessaris pel maneig d'una embarcació col·lectiva de vela lleugera.
2. Autonomia en:
 - La preparació de l'embarcació
 - La navegació en tots els rumbos.
 - Les maniobres bàsiques: virada i trabujada.

Organització

HORA	LLOC	ACTIVITAT
De 10:00 a 10:30	Aula	Introducció conceptes teòrics. Definició objectius de la sessió a mar.
De 10:30 a 11:00	Pantalà	Muntatge embarcació. Sortida a mar.
De 11:00 a 13:30	Mar	Navegació.
De 13:30 a 14:00	Pantalà	Arribada a port Desmuntatge de l'embarcació

Model de sessió

El curs de Creuer Bàsic s'organitza de manera habitual en 4 sessions de 4 hores cadascuna, però aquest format és modificable segons els interessos i disponibilitat de l'alumne.

La totalitat de l'activitat es desenvolupa a les instal·lacions del Club Nàutic Vilanova.

El punt de trobada és a l'esplanada esportiva del Club Nàutic Vilanova.

A les sessions, es començarà amb una explicació teòrica, a on s'explicarà tant els conceptes teòrics a aprendre aquella sessió, com els exercicis a realitzar durant la navegació.

L'embarcació del curs serà el monotip de regata model J80, embarcació de 8m. d'eslora. El seu disseny, simplicitat i dimensions permeten el màxim aprofitament de les sessions.



Què cal portar

L'equipament ideal pels cursos de creuer és roba esportiva i còmode, que faciliti els moviments com a primera capa, i l'ideal es cobrir-se amb una última capa que impedeixi mullar-se amb els esquitxos, podent-se equipar amb roba d'aigua tipus jaqueta i pantalons impermeables. Qualsevol calçat esportiu és adequat, i l'ideal és que tingui la sola blanca o similar. Es recomana portar roba de recanvi. En qualsevol època de l'any és aconsellable portar crema solar, gorra i/o ulleres de sol.

Altres serveis

L'escola de vela facilitarà a tots els alumnes una armilla d'ajut a la flotabilitat (*armilla salvavides*).

És imprescindible tenir la llicència d'escola de la Federació Catalana de Vela tramitada per a realitzar el curs. Es pot sol·licitar la tramitació a l'escola de vela.

Té un import de 5€/setmana o de 10€ i és de validesa anual (any natural), en cas de fer altres cursos al mateix club o a qualsevol altre, no serà necessària la seva tramitació de nou.

El pàrquing durant la sessió serà gratuït pels alumnes, però s'haurà d'avisar amb antelació per gestionar l'accés.

Inscripció

La inscripció es pot fer directament online, al nostre web www.cnvilanova.cat, o bé per correu electrònic a oficinaesportiva@cnvilanova.cat o bé escolavela@cnvilanova.cat

Esperem veure'ns aviat al mar!!