

## CURSOS DE VERANO 2021 ADULTOS

Los cursos de verano para adultos están dirigidos a todas las personas interesadas en aprender vela a partir de 18 años en adelante sin límite de edad.

Disponemos de dos programas:

### **Programa vela adultos y programa windsurf adultos.**

- Son tres horas semanales que se imparten en el día elegido entre:

- Una tarde entre semana (lunes a viernes) de 15 a 18h.
- Sábados de 11 a 14h.

- Dos niveles en función la experiencia previa:

- **Iniciación:** Dirigido a alumnos con pocas horas de navegación en vela ligera o que se quieren iniciar en este deporte.
- **Perfeccionamiento:** para aquellos alumnos que ya han realizado varios cursos y quieren mejorar la técnica.

- Las plazas son limitadas

- Los grupos saldrán con un mínimo de 4 participantes en el turno y programa elegido.

- Todo el material utilizado será debidamente desinfectado después de su uso.

- El uso de la mascarilla es obligatorio

- Las clases teóricas se realizarán en el exterior

- La llegada a la escuela se hará de forma escalonada para evitar aglomeraciones por la rampa que da acceso a la explanada.

TURNO TARDE L-V 15 a 18h	SABADOS 11 a 14h
- 15:00 Recepción de alumnos e instrucciones para la navegación	- 11:00 Recepción de alumnos e instrucciones para la navegación
- 15:30 Navegación	- 11:30 Navegación
- 17:30 Regreso a puerto	- 13:30 Regreso a puerto
- 18:00 Despedida	- 14:00 Despedida

**CHALECOS SALVAVIDAS:** Aunque es obligatorio saber nadar correctamente sin ningún tipo de ayuda ni material auxiliar de flotación, el uso chaleco salvavidas es obligatorio durante toda la navegación. La Escuela Nacional de Vela Calanova te lo proporcionará.

**ALIMENTACIÓN:** Es recomendable mantener una correcta hidratación por lo que se aconseja traer un botellín de agua reutilizable.

**VESTUARIO:** Se aconseja la siguiente equipación:

- |                          |                      |   |
|--------------------------|----------------------|---|
| - Ropa de recambio       | -Gafas de sol        | - 2 mascarillas   |
| - Gorra para el sol      | -Camiseta y bermudas | - Calzado cerrado con suela de goma tipo escarpín (no chancla o sandalia) |
| - Crema protección solar | -Bañador y toalla    |   |

Durante la realización del curso el alumno deberá ir siempre debidamente protegido del sol, mediante el uso de gorra y gafas de sol, así como crema de protección solar, así como mantenerse hidratado.

El alumno deberá velar por el buen uso de las instalaciones y del material, así como de sus enseres personales debiendo de procurar el respeto del entorno medioambiental en tierra y mar.