



NONIUS MENORCA

# PROGRAMA DE VELA

*Disfruta navegando con Nonius Menorca*





# INFORMACIÓN GENERAL

---

*Nonius Menorca* pone a tu disposición el **curso de vela** para tripulantes de todas las edades en su **escuela de vela**.

En este deporte tan diverso puede resultar difícil saber por dónde y cómo empezar, **Nonius Menorca** te facilita el inicio a explorar las oportunidades para conocer un **modo de vida** y un medio para recorrer el planeta.

El **mejor curso de iniciación a vela** para mejorar tus capacidades y habilidades de **navegación**, llegando a una **formación de perfeccionamiento**.

Gracias al estímulo de la **aventura y competición**, nuestro **programa** tiene el objetivo de familiarizarse con las nociones básicas , dando la posibilidad de **perfeccionar la técnica** del manejo de un **crucero de vela**, llegando a un nivel donde exista la opción de poder **competir**.





# SITO MORA

## TÉCNICO DEPORTIVO SUPERIOR EN VELA

---

*La profesionalidad del patrón, asegura una experiencia y formación totalmente garantizada.*

*Nuestro patrón experimentado, Sito Mora, titulado en: Técnico Superior en Actividades Físicas Deportivas, Técnico Deportivo Superior en Vela, Socorrista Acuático y Patrón Profesional (PPER), con sus diferentes estilos de enseñanza y metodología, conseguirá llevar a cabo vuestros propósitos, adaptando las sesiones a cada grupo y meteorología.*

*La afición más relajante y el deporte más complejo del mundo*

NONIUS MENORCA



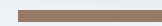


NUESTRO VELERO  
BAVARIA 36 DEEP KEEL



# NUESTRO COMPROMISO

NUESTRA FORMACIÓN PRETENDE QUE NUESTROS TRIPULANTES PUEDAN APRENDER A CONOCER LA EMBARCACIÓN, LA INFLUENCIA DEL VIENTO Y LA NAVEGACIÓN A VELA, ADQUIRIENDO UNOS CONOCIMIENTOS BÁSICOS Y DE PERFECCIONAMIENTO.





## PLANIFICACIÓN

---

El programa, tendrá una duración de 12 horas mensuales, distribuidos en 4 sesiones (1 semanal).

Salida a Cabrera: se programará esta salida para poder perfeccionar el aprendizaje y realizar navegación nocturna.

Para el desarrollo del programa, lo llevaremos a la práctica durante los meses de: Octubre, Noviembre, Diciembre, Enero, Febrero, Marzo y Abril.

## HORARIOS

---

Se dividirá en 2 grupos, iniciación y perfeccionamiento.

- Iniciación: Sesión semanal, Sábado de 15:00h a 18:00h.
- Perfeccionamiento: Sesión semanal de entrenamiento o regata (según calendario regatas) Domingo de 10:00h a 13:00h (entrenamiento) o de 9:00h a 14:00h (regata).
- Según demanda, posibilidad de llevar a cabo las sesiones entre semana, los días martes y jueves de 15:00h a 18:00h.



# OBJETIVOS GENERALES



*Identificar las distintas partes de la embarcación, componentes y conocer sus funciones.*



*Aprender los conocimientos básicos de la teoría de la navegación a vela.*



*Adquirir una terminología náutica básica.*



*Conocer las reglas básicas de navegación.*



*Mejorar las capacidades relacionadas con el equilibrio, coordinación, capacidad de concentración y percepción - orientación espaciotemporal.*



# OBJETIVOS GENERALES



*Tener conocimiento de la seguridad en la navegación a vela (Maniobras de seguridad, seguridad a bordo y primeros auxilios).*



*Saber interpretar la información meteorológica.*



*Trabajar en equipo, cohesión de grupo, resolución de problemas y comunicación.*



*Establecer roles de trabajo.*



# CONTENIDO DE LAS SESIONES

*Evaluación inicial de los conocimientos del tripulante (día de prueba).*

## BLOQUE TEÓRICO

- *Conocimientos y fundamentos de las reglas básicas de navegación: Aerodinámica, jarcia, velas, aparejado y desaparejado de la embarcación, trimado, caballería, maniobras.*
- *Cuidado y mantenimiento de un crucero.*
- *Introducción a las regatas y al reglamento de regatas de vela ISAF.*
- *Seguridad y primeros auxilios a bordo.*

## BLOQUE PRÁCTICO

- *Prácticas de navegación en diferentes rumbos, maniobras y fondeo.*
- *Participación en diferentes regatas.*
- *Llevar a cabo diferentes maniobras de seguridad y primeros auxilios.*
- *Talleres prácticos de nudos marinos imprescindibles.*
- *Evaluación de los conocimientos adquiridos en salidas planificadas o en regatas.*
- *Dinámicas de grupo (juegos cooperativos, de comunicación, de emociones, cohesión de grupo).*
- *Talleres Mindfulness.*



# METODOLOGIA

ACTIVA Y PARTICIPATIVA

---



*Exposición teórica y  
debate*



*Análisis de vídeos*



*Práctica de  
simulaciones ante  
situaciones reales en  
navegación*



*Lectura de  
documentos*



# METODOLOGIA

---



*Dinamización de actividades con el grupo mediante juegos cooperativos y talleres*



*Aplicación de los conocimientos adquiridos*



*Poner en práctica las decisiones tomadas por el grupo y evaluación del funcionamiento del equipo en relación con los resultados del mismo.*





# ROPA PARA NAVEGAR

## ALGUNOS CONSEJOS

*La vela no es un deporte especialmente peligroso, siempre y cuando se siga una serie de normas mínimas, como pueden ser el empleo de una ropa adecuada o un chaleco salvavidas.*

## ELECCIÓN DE ROPA

*Es determinante el tiempo que haga a bordo, así como las temperaturas del viento y el agua para poder elegir la mejor opción para encontrarse a gusto en la embarcación, con la siguiente recomendación:*

*Las tres capas*

*Primer capa - Calor y humedad*

*Segunda capa - Abrigo*

*Tercera capa - Impermeable*





# ROPA PARA NAVEGAR

## COMPLEMENTOS

*Mientras realizamos las prácticas a bordo, es importante proteger la cabeza, las manos y los pies. Al principio utilice las prendas de que disponga y, una vez haya adquirido cierta experiencia, podrá elegir las prendas más específicas para llevar a cabo su formación.*

Chaqueta.

Pantalones.

Zapatos náuticos.

Gafas de sol.

Gorro/gorra

Guantes.

Protector solar



# SALIDA MENORCA-CABRERA-MENORCA

Durante el programa se realizará una salida a Cabrera pudiendo hacer navegación nocturna y hacer una travesía de un fin de semana para poder perfeccionar el aprendizaje.

---





# CALENDARIO Y TARIFAS

NONIUS MENORCA

---

## CALENDARIO

*Desde Octubre hasta  
Abril.*

*Programa con un  
aprendizaje continuo.*

## TARIFA

**120€ (IVA no incluido) mensuales por tripulante.** Incluye material de seguridad, chalecos salvavidas, arneses, seguro ocupantes.

No se incluye en la tarifa la salida a Cabrera.



# INFORMACIÓN DE CONTACTO

## APRENDE CON NOSOTROS

---

*Web*

*noniusmenorca.com*

*Correo electrónico*

*noniusmenorca@gmail.com*

*Número de teléfono*

*+34 620445151*

**Nonius**  
M&S Menorca







# Encuentranos Online!



INSTAGRAM

@noniusmenorca



FACEBOOK

noniusmenorca



WWW

noniusmenorca.com





¡ANÍMATE!

*¡Esperamos recibir noticias tuyas pronto!*

Plazas limitadas

INSCRIPCIONES