



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



NUUESTRO 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 10:00h a 13:00h.
- 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
ABIERTAS