

VELA ADAPTADA

NORMAS DE PARTICIPAÇÃO

CLUBE NÁUTICO

ASSOCIAÇÃO NAVAL DE LISBOA

Secção de Vela e Motonáutica

PARCEIROS

AGRUPAMENTOS DE ESCOLAS DE LISBOA

FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA

JUNTAS DE FREGUESIA DE LISBOA

PORTO DE LISBOA



PROGRAMA MUNICIPAL DE
DESENVOLVIMENTO DOS
DESPORTOS NÁUTICOS
EM LISBOA

+ Informações

Diretamente no estabelecimento de ensino
Departamento de Atividade Física e do Desporto
t 213 501 332 email dafd@cm-lisboa.pt

www.cm-lisboa.pt



CLUBES DE MAR

A cidade de Lisboa está a recuperar a sua vocação marítima e a democratizar o acesso ao Tejo através do Programa Municipal de Desenvolvimento dos Desportos Náuticos em Lisboa, que promove a prática de Remo e Vela no rio.

O programa **CLUBES DE MAR** teve início em 2015 e pretende contribuir para o desenvolvimento das competências formativas dos alunos do ensino básico que frequentam as escolas públicas do concelho de Lisboa. É integralmente gratuito para os alunos e desenvolvido em parceria com as juntas de freguesia, os agrupamentos de escolas e os clubes náuticos da cidade.

ATIVIDADE - VELA ADAPTADA

Aulas de 2 horas, uma vez por semana e durante 11 semanas (11 aulas), na Doca de Belém incluem o acesso a aulas teóricas e práticas.

CONDIÇÕES DE ACESSO

O programa é gratuito.

Os alunos terão de ser devidamente inscritos pelas escolas.

NORMAS DE PARTICIPAÇÃO

Equipamento individual:

O participante tem que utilizar obrigatoriamente o seguinte equipamento no tempo total da aula:

- Colete salva-vidas, fato isotérmico e blusão cortavento, fornecidos pelo clube;
- Tênis de desporto e protetor solar, a cargo de cada participante.

É expressamente obrigatório:

- Respeitar e ouvir com atenção as orientações dos professores;
- Usar sempre o colete salva-vidas;
- Não sair para a atividade ou utilizar qualquer material sem a presença e autorização do professor;
- Respeitar os horários estabelecidos;
- Zelar pelo material utilizado e pelas embarcações;
- Sinalizar a existência de qualquer falta ou dano no equipamento;
- Todos os alunos/as com o cabelo comprido realizar a aula com o cabelo apanhado;

É expressamente proibido:

- O uso de brincos, pulseiras, fios, relógios, pastilhas elásticas, etc...
- Andar descalço na atividade;
- O uso de chinelos na atividade;
- Correr nas zonas de transporte da embarcação.

