

CURSOS DE VELA “VERANO 2025” (Modalidad ÓPTIMIST)

Documento actualizado a 31 de marzo de 2025

✓ **Sedes:**

- S/C Palma: Centro Insular de Vela (Dársena Pesquera).
- Tazacorte: Muelle Deportivo.

✓ **Fechas: de manera simultánea en ambas Sedes.**

- **Curso 1:** del 14 al 18 de julio.
- **Curso 2:** del 21 al 25 de julio.
- **Curso 3:** del 28 de julio al 1 de agosto.
- **Curso 4:** del 4 al 8 de agosto.
- **Curso 5:** del 11 al 15 de Agosto.
- **Curso 6:** del 18 al 22 de Agosto.
- **Curso 7:** del 25 al 29 de Agosto.

✓ **Participantes: a partir de 8 años** (nacid@s el **año 2017 y anteriores**), hasta **un máximo de 12 participantes** por curso y por riguroso orden de inscripción.

NOTA: Se permitirá hacer grupos de adultos, siempre y cuando se inscriban para la misma semana un mínimo de 4 participantes.

✓ **Horarios y días:**

- De lunes a viernes.
- De 09:00 a 13:00 horas.

✓ **Recomendaciones:**

- **VESTIMENTA:** Ropa de baño, toalla, gorra, crema, camiseta o licra, zapatillas de playa, escarpines, muda de ropa.
- **ALIMENTACIÓN:** Picnic. (Barritas energéticas, fruta, sándwich, bebida, etc.) No recomendable comidas pesadas con salsas, bollerías o salados.
- **PLANING:** Los cursos de vela están enfocados al aprendizaje de la navegación a vela en su fase de iniciación.
- **OBJETIVOS:** Navegación a vela en todos los rumbos, envergado del barco, manejo del timón, trimado de la vela con la escota, cuidado del material, orientación del barco según dirección de viento, nudos básicos marineros, entrada y salida al mar por la rampa.
- **CONOCIMIENTOS PARA PREPARAR Y NAVEGAR CON UN BARCO DE VELA:** El Centro Insular de Vela de La Palma proporcionará embarcaciones para el aprendizaje de este deporte (Clase Optimist). También equipará a cada alumno con un chaleco salvavidas obligatorio para la actividad.
- **SEGURIDAD:** La escuela de vela dispone de 2 Técnicos Deportivos responsables de la actividad y 3 embarcaciones neumáticas, emisoras marinas y todos los permisos y seguros para el correcto funcionamiento de los cursos.
- **ACTIVIDAD ALTERNATIVA:** Los días en que el viento o las condiciones meteorológicas no acompañen para la navegación a vela, la escuela dispone de tablas de pádel surf y otras alternativas para que los alumnos del curso puedan seguir en contacto con el mar haciendo otro tipo de actividad.

✓ La **inscripción incluye** seguro de accidente.

✓ **Se prohíbe** el uso de cámaras de fotos, móviles, así como cualquier otra tecnología de grabación de imágenes, durante el desarrollo de los cursos.

✓ **Teléfonos de contacto:**

- * Coordinación Centro Insular Vela: **619 42 05 84**
- * Servicio Deportes: **677 91 58 11**
- * Servicio de Atención Telefónica del Cabildo (SAT) de La Palma: **922 423 100**

IMPORTANTE: la organización se reserva el **derecho de modificar** las actividades y horarios previstos de manera motivada, informando con tiempo de antelación suficiente siempre que sea posible.