

ESCOLA NÁUTICA

Canoagem | Vela | Windsurf | Stand up Paddle

O serviço Escola Náutica do Centro Náutico da Praia de Faro incorpora uma estrutura de ensino que visa a aprendizagem das modalidades de Canoagem, Vela e Windsurf, permitindo desenvolver uma prática desportiva autónoma e em total segurança na Ria Formosa.

Através dos conhecimentos transmitidos, coloca ao seu dispor uma organização formativa gradual que visa a aquisição dos conceitos básicos de navegação, necessários para uma prática segura e em autonomia (regime de lazer ativo).

A oferta está organizada através de cursos de iniciação (nível I) e de evolução (nível II), adequados às principais necessidades e motivações identificadas.

Preçário		
Individual	Canoagem I	3€
	Canoagem II	20€
	Windsurf	20€
	Vela	20€
	Stand Up Paddle	3€
Grupos	Canoagem I	2€
	Canoagem II	15€
	Windsurf	15€
	Vela	15€
	Stand Up Paddle	2€
	Batismos Modalidade: Canoagem Windsurf Vela Stand up Paddle	2€

vela
windsurf
canoagem
stand up paddle



Anote aqui o seu próximo curso:

		Aula 1		Aula 2		Aula 3		Aula 4	
Canoagem	Nível I	__	__h						
Canoagem	Nível II	__	__h	__	__h	__	__h	__	__h
Vela	Nível I	__	__h	__	__h	__	__h	__	__h
Windsurf	Nível I	__	__h	__	__h	__	__h	__	__h
Stand up Paddle	Nível I	__	__h						



CENTRO NÁUTICO DA PRAIA DE FARO

escola náutica



Centro Náutico da Praia de Faro
Avenida Nascente
Praia de Faro
8005-520 Faro, Portugal

Tel. 289 870 898 / 056
Fax. 289 870 014
centronauticofaro@cm-faro.pt

Coordenadas GPS:
Longitude: 7°59'18045"O
Latitude: 37°0'14.17"N

Anemómetro:
centronautico.cm-faro.pt
centronauticomobi.cm-faro.pt

CURSOS

Nível I - **Iniciação** - Aprendizagem das técnicas que possibilitam uma prática autónoma, segura e em sintonia com a natureza envolvente.

Nível II - **Evolução** - Desenvolvimento das técnicas e conhecimentos que permitem “navegar” um pouco mais além, explorando os limites de cada um, num profundo respeito e equilíbrio com as potencialidades que a natureza oferece.

CURSO CANOAGEM

Canoagem - Nível I

Nº de Aulas: 1 - Duração: 1h30 - Idade mínima: 8

- Interpretar o meio envolvente (correntes, marés, vento, características do espaço físico e limites de navegação)
- Conhecer a nomenclatura existente
- Aplicar técnicas introdutórias de remada
- Embarcar e desembarcar junto à borda de água e no pontão
- Realizar os procedimentos de segurança em caso de virar o caiaque
- Lavar e arrumar o material
- Conhecer os procedimentos do Centro Náutico

Canoagem - Nível II

Nº de Aulas: 4 - Duração: 2h30 - Idade mínima: 16

- Interpretar o meio envolvente (correntes, marés, vento, características do espaço físico e limites de navegação)
- Realizar várias técnicas avançadas em Canoagem (sem pé, virar, vazar e entrar no caiaque; vazar o caiaque na margem, circular à frente, circular atrás, apoio baixo, apoio alto, desvio lateral)
- Conhecer as regras e prioridades de navegação
- Realizar os vários percursos do CNPF (Quinta do lago, Barrinha, Ramalheite, Ilhote dos tesos)
- Lavar e arrumar o material
- Conhecer os procedimentos do Centro Náutico

Para frequentar o curso de Canoagem nível II é necessário o utilizador possuir o curso canoagem Nível I e realizar 6 utilizações ou 2 passeios no Centro Náutico. Só poderão realizar os percursos autonomamente utilizadores com mais de 16 anos com respetivo encarregado de educação e com termo de responsabilidade. É obrigatório levar um meio de contacto quando os utilizadores navegarem autonomamente.

CURSO WINDSURF

Windsurf - Nível I

Nº de Aulas: 4 - Duração: 2h30 - Idade mínima: 12

- Interpretar o meio envolvente (correntes, marés, vento, características do espaço físico e limites de navegação)
- Conhecer a nomenclatura existente
- Aparelhar e desapear a prancha e a vela
- Manusear e transportar a prancha e a vela
- Conhecer os conceitos de navegação (orçar, arribar, folgar, caçar, bombardeio, estibordo, barlavento e sotavento)
- Realizar as técnicas introdutórias do Windsurf (içar a vela, direcionar a prancha, armar a vela e deslizar)
- Realizar as mudanças de bordo (cambiar e virar pela frente)
- Aproar a embarcação e realizar as mareações (bolina, largo e popa)
- Conhecer as regras e prioridades de navegação
- Lavar e arrumar o material
- Conhecer os procedimentos do Centro Náutico

CURSO STAND UP PADDLE

Stand up Paddle - Nível I

Nº de Aulas: 1 - Duração: 1h30 - Idade mínima: 10

- Interpretar o meio envolvente (correntes, marés, vento, características do espaço físico – limites de navegação)
- Conhecer a nomenclatura existente na prancha e remo
- Transporte do material e segurança do mesmo
- Exercícios preparatórios (sem o auxílio do remo)
- Entrada e saída na prancha através do pontão
- Introdução da remada no pontão
- Remar de joelhos
- Remar em pé
- Viragens
- Remar em posição de surf
- Percurso entre bóias e passeio dentro dos limites do CN
- Lavar e arrumar o material
- Conhecer os procedimentos do CNPF

CURSO VELA

Vela - Nível I

Nº de Aulas: 4 - Duração: 2h30 - Idade mínima: 14

- Interpretar o meio envolvente (correntes, marés, vento, características do espaço físico e limites de navegação)
- Conhecer a nomenclatura existente
- Aparelhar e desapear a embarcação
- Conhecer os conceitos de navegação (orçar, arribar, folgar, caçar, bombardeio, estibordo, barlavento, sotavento, centro vélico, vento aparente, vento real e abatimento)
- Rizar a vela
- Executar os seguintes nós (nó de oito, nó direito, lais de guia, voltas de cunho)
- Conhecer as funções dos controlos principais (leme, patilhão e velas)
- Conhecer as funções do timoneiro e do tripulante
- Realizar as mudanças de bordo (cambiar e virar por d'avante)
- Aproar a embarcação e realizar as mareações (bolina, largo e popa)
- Atracar e desatracar a embarcação ao pontão
- Conhecer as regras e prioridades de navegação
- Lavar e arrumar o material
- Conhecer os procedimentos do Centro Náutico

Condições gerais de participação

- Apresentar um documento de identificação no momento da 1.ª inscrição.
- Realizar o preenchimento da ficha de inscrição gratuita no Centro Náutico.
- Efetuar o pagamento prévio do curso para assegurar marcação de aulas.
- Utilizar calçado apropriado (sapatos de neoprene, ou sapatilhas velhas).
- Utilizar vestuário adequado (fato de banho/bikini / fato ou "short" de neoprene e agasalho / corta-vento).
- Usar chapéu e protetor solar.
- Utilizar uma 2.ª muda de roupa e utensílios de higiene pessoal necessários para o uso dos duches existentes.

Seguro

No momento da 1.ª inscrição, todos alunos do Centro Náutico tomam conhecimento que a Câmara Municipal de Faro contratou um seguro de acidentes pessoais e um seguro de responsabilidade civil que cobrirá eventuais acidentes que possam ocorrer durante a prática das atividades existentes.