

# CLUB MARÍTIMO DE PANXÓN

Escuela Náutica



## EN UN ENTORNO INIGUALABLE

---

---

Emplazado en el corazón de la bahía del Val Miñor, en el Sur de las Rías Baixas.

Perfectamente protegido de los vientos del Norte por Monteferro y de la bravura de las aguas del Océano Atlántico por las murallas naturales que suponen las Islas Cíes y las Estelas, que hacen que la bahía de Baiona sea un lugar perfecto para la práctica de deportes náuticos.

## ACTIVIDADES NAÚTICAS

---

---

Cursos de Vela aptos para todas las edades enseñamos a conocer y respetar el mar para poder disfrutar de él al máximo.

En los cursos se enseña a hacer del viento un aliado, a conocer la propia embarcación hasta llegar a ser parte de uno mismo. Año tras año son más los alumnos que comienzan o continúan con los cursos de vela impartidos en nuestro Club, ampliando y mejorando, tanto la parte técnica como la deportiva.

Todo nuestros cursos son impartidos por monitores titulados y con experiencia.



# EL DEPORTE NÁUTICO COMO UNA ACTIVIDAD DIDÁCTICA



Muchos centros docentes en todo el mundo, han incorporado la vela en sus programas didácticos, ampliando las posibilidades de los alumnos.

Desarrollados en contacto estrecho con la naturaleza ponen en juego nuestras capacidades de aprendizaje y reacción con el entorno. Son actividades sencillas, asequibles y muy apropiadas para escolares y adulto. Combinan el deporte con la asimilación de conocimientos y la destreza.

El equilibrio, la diversión y aprendizaje están garantizados. Por ello es muy importantes que el primer contacto con la vela vaya de la mano de profesionales.



# DIFERENTES TIPOS DE EMBARCACIONES

---

---



Raquero, Omega, Optimist y Laser-ILCA, son las embarcaciones con las que cuenta la escuela para la enseñanza y divulgación de la vela.



R

- Raquero; Ideal para la iniciación, con capacidad hasta 8 alumnos y un monitor.



Ω

- Omega; Es un barco colectivo, ágil y rápido para realizar cursos de iniciación a para jóvenes y adultos a partir de los 7 años. Con capacidad hasta 5 alumnos y un monitor.



Ⓞ

- Optimist; Embarcación ideal para el aprendizaje de la navegación desde los 7 a los 15 años. Embarcación para 1 sólo tripulante.



- Laser ILCA: Embarcación de perfeccionamiento y Competición.



# TRABAJO DIFERENTES ÁREAS

---

---

La base del aprendizaje esta en trabajar la área didáctica y personal a través del deporte de la Vela.

## Área didáctica

- Léxico mariner: Introducción terminología náutica.
- Montaje de aparejo y aprendizaje de los nudos básicos necesarios.
- Equilibrio y orientación en el espacio: Estabilidad sobre un cuerpo flotante.
- Dirección y maniobras: Aprendizaje maniobras fundamentales.
- Seguridad en el mar.
- Interpretación meteorológica básica.

## Área personal

- Desarrollo de actividad física en un entorno natural.
- Refuerzo capacidades de autoestima y emocionales.
- Trabajo en equipo, rutinas y disciplina.
- Desenvolverse en un entorno desconocido.
- Disfrutar de la vela como una afición para toda la vida.
- Compañerismo y colaboración.



# METODOLOGÍA Y SEGURIDAD

---

---

La base de nuestra enseñanza sin dejar a un lado la diversión y el deporte.

- Clases practicas y teóricas, impartidas por monitores titulados.
  - Entrega del manual del curso para estudio y seguimiento del alumno.
  - Videos formativos.
  - Salidas al mar en barco colectivo o individual. Chaleco salvavidas homologado.
  - Trajes de neopreno.
  - Embarcaciones de apoyo y seguridad en el mar.
- 
- Grupos reducidos.
  - Seguro de accidentes.
  - Entrega de diploma al finalizar la actividad.



# CURSOS Y ACTIVIDADES

---

---

## Cursos de Vela ligera para conseguir autonomía de navegación y conocimientos básicos de la embarcación.

### ≡ Bautismo:

- Primer contacto con la Vela en una embarcación colectiva y finalizando la sesión con un taller de nudos marineros.
- Embarcación: colectiva tipo Raquero/Omega, acompañados de un monitor en todo momento.
- Duración: Sesión de 4hrs.

### ≡ Iniciación:

- Destinado a todo tipo de personas, a partir de los 7 años, sin experiencia o con muy poca.
- Embarcaciones; Raquero / Omega (colectivo con monitor) u Optimist (de un solo tripulante).

### ≡ Perfeccionamiento:

- Para mejorar los conocimientos y habilidades en barcos sin monitor abordo.
- Embarcaciones; Optimist, Laser-ILCA.



# ¿TE APUNTAS?

¡Te esperamos!



- **Club Marítimo de Panxón**  
Plaza de José Mogimes, 14  
36340 Nigrán  
Telf.: 986 368 365

- **Escuelas de Mar**  
Director: Guillermo Caamaño Martínez  
Telf.: 629 834 531  
Email: [escuelas@cmpanxon.es](mailto:escuelas@cmpanxon.es)