



VELA

NORMAS DE PARTICIPAÇÃO

CLUBES NÁUTICOS

ASSOCIAÇÃO NAVAL DE LISBOA

CENTRO CULTURAL DESPORTIVO
ESTRELAS SÃO JOÃO DE BRITO

CLUBE FERROVIÁRIO DE PORTUGAL

CLUBE NAVAL DE LISBOA

NÁUTICO CLUBE BOA ESPERANÇA

SPORT ALGÉS E DAFUNDO

PARCEIROS

- ▶ Agrupamentos de Escolas de Lisboa
- ▶ Faculdade de Motricidade Humana
- ▶ Juntas de Freguesia de Lisboa
- ▶ Porto de Lisboa

+ Informações

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

www.cm-lisboa.pt



PROGRAMA MUNICIPAL DE
DESENVOLVIMENTO DOS
DESPORTOS NÁUTICOS
EM LISBOA



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

Aulas de 3 horas, uma vez por semana e durante 10 semanas (10 aulas), na Doca de Belém e Cais do Sodré e incluem o acesso a aulas teóricas e práticas.

CONDIÇÕES DE ACESSO

O programa é gratuito.

Os alunos terão de ser devidamente inscritos pelas escolas. É obrigatório que todos os alunos inscritos saibam nadar. Para tal, terão que realizar previamente um teste de natação.

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 corta-vento, fornecidos pelo clube;
- Ténis de desporto e protetor solar, a cargo de cada participante.

É expressamente obrigatório:

- a) Respeitar e ouvir com atenção as orientações dos professores;
- b) Usar sempre o colete salva-vidas;
- c) Não sair para a atividade ou utilizar qualquer material sem a presença e autorização do professor;
- d) Respeitar os horários estabelecidos;
- e) Zelar pelo material utilizado e pelas embarcações;
- f) Sinalizar a existência de qualquer falta ou dano no equipamento;
- g) Todos os alunos/as com o cabelo comprido realizar a aula com o cabelo apanhado;
- h) Após a atividade, tomar banho e deixar o espaço limpo de objetos.

É expressamente proibido:

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