



Dossier d'Informació per a les Famílies (Temporada 2026/27)

Benvinguts a la nova temporada de l'**Equip de Regates**. Aquest document serveix com a guia completa i plantilla d'informació per a totes les famílies dels regatistes.

Calendari, Horaris i Ubicació

- **Període:** Del segon cap de setmana 11 octubre de 2026 a l'últim cap de setmana de juny de 2027 (26-27).
- **Estructura d'Horaris Mensual:**
 - **3 diumenges al mes:** De 10:00 h a 14:00 h (entrenaments regulars de 4 hores).
 - **1 diumenge al mes:** De 11:00 h a 16:00 h (jornada d'entrenament intensiu de 5 hores).
- **Punt de trobada i instal·lacions:** Aula de l'escola de vela del CVPLL.
- **Accés al calendari:** Pròximament, compartirem el calendari digital d'entrenaments on es detallarà cada dia d'entrenament i s'hi aplicaran les possibles actualitzacions.

Entrenaments Conjunts amb Altres Clubs

Durant la temporada realitzarem **entrenaments conjunts amb un altre club de vela**. Aquestes jornades d'intercanvi tenen com a objectius principals:

- Promoure la convivència i el treball en equip amb regatistes d'altres clubs.
- Mesurar el nivell tècnic i tàctic en flotes més nombroses i dinàmiques.
- Adaptar-se a diferents camps de regata i condicions de mar/vent.
- ***Les dates i la ubicació concreta d'aquests entrenaments conjunts es comunicaran amb antelació pels canals oficials.***

Canal de Comunicació i Contactes Oficials

- **Canal d'avisos d'última hora:** Canal de WhatsApp de l'equip de regates / Grup de famílies.
- **Entrenador Principal / Responsable:** Pol Caballé Tanco.
- **Contacte:** Oficina@cvplatjallarga.org / 977207789 / 682008643

Descripció dels Entrenaments i Logística del Dinar

Els entrenaments tenen com a objectiu el desenvolupament tècnic, tàctic i físic en la navegació de regata, així com el treball en equip i la millora de l'autonomia a l'aigua en embarcacions

Estructura general de les jornades:

Jornada Standard (10:00 h - 14:00 h):

1. **10:00 h - 10:30 h:** Arribada, canvi de roba i preparació/muntatge de les embarcacions.
2. **10:30 h - 10:45 h:** Briefing teòric i explicació dels objectius de la sessió.
3. **10:45 h - 13:30 h:** Sessió pràctica a l'aigua (tecnificació, maniobres i velocitat).
4. **13:30 h - 14:00 h:** Recollida de material, neteja amb aigua dòcil, debriefing i comiat.

Jornada Intensiva / Diumenge mensual (11:00 h - 16:00 h):

1. **11:00 h - 11:30 h:** Arribada, canvi de roba i preparació/muntatge de les embarcacions.
2. **11:30 h - 11:50 h:** Brífling teòric i explicació dels objectius de la sessió.
3. **12:00 h - 15:00 h:** Sessió pràctica intensiva a l'aigua / simulacres de regata.
4. **15:00 h - 16:00 h:** Recollida de material, neteja amb aigua dòcil, debriefing i comiat.

Organització del Dinar / Àpat: Per a les jornades intensives d'11:00 h a 16:00 h, es farà una breu pausa a l'aigua o a terra per picar alguna cosa. Es recomana portar ganyip, fruits secs o un entrepà preparat.

Llistat de Material a Portar

El club disposa d'una quantitat limitada de material d'ús personal que posa a disposició dels participants de l'equip per a provar amb què se senten més còmodes a l'hora de navegar. Tanmateix, sempre és adient que cadascú tingui el seu propi material adaptat a la seva ergonomia i gustos:

Armilla d'ajuda a la flotabilitat: Element bàsic pel que fa a seguretat en la navegació; és el que ens farà flotar si caiem a l'aigua. Homologada i ajustada a la mida.

Neoprè: La millor opció a l'hora de navegar és un peto de neoprè combinat amb un tallavent. Tot i que l'opció d'un neoprè de cos sencer és completament vàlida, aquesta pot molestar al lliure moviment dels braços.

Tallavents: Element essencial per a navegar a l'hivern, econòmic i fàcil de trobar. Impedeix que el vent refredi en excés la pell mullada assegurant que els braços i el tronc estiguin secs en tot moment.

Calçat: Els escaupins són indispensables per protegir els peus del fred i aporten una gran millora d'adherència en moure's per l'embarcació.

Recomanacions i Decàleg per als Pares

1. **Puntualitat:** Arribar amb temps suficient abans de l'hora d'inici (10:00 h o 11:00 h segons el tipus de jornada) per garantir el correcte desenvolupament de la sessió.
2. **Foment de l'autonomia:** Deixar que els navegants preparin, muntin i recullin la seva embarcació i equipament. Els entrenadors guiaran el procés.
3. **Codi de Conducta i Esportivitat:** Animar i donar suport des de terra amb positivitat, respectant el paper dels entrenadors i dels jutges en les regates.
4. **Atenció a la meteorologia:** Consultar els canals de comunicació en dies de previsió de mal temps per conèixer possibles canvis d'activitat.

Protocol de Mal Temps i Seguretat

En cas que les condicions meteorològiques (vent excessiu, temporal o tempesta elèctrica) no permetin sortir a l'aigua amb seguretat, la sessió **no es cancel·la, però pot veure reduïda la seva durada**.

Es duran a terme activitats alternatives amb sessions adaptades:

- Sessions de teoria de regata i reglaments.
- Tallers de cabussaria, trimat i posada a punt de les embarcacions.
- Visualització i anàlisi de vídeos de regata.
- Entrenament físic específic per a navegants.

Quotes i Llicència i Regates de Temporada

- **Llicència Federativa:** La llicència federativa és obligatòria per a tots els participants de l'equip de regates. **És tramitada pel club un cop feta la inscripció a l'equip** ([Més informació sobre llicències](#)).
- **PREU:** El preu és de 140 € al trimestre, però en cas d'iniciar amb el trimestre ja començat es pagarà només la part proporcional.