

---

# CAMP D'ENTRENAMENT D'AIGÜES OBERTES DE TARRAGONA



## DOSSIER DE PREMSA

Amb el suport de:



AJUNTAMENT DE  
**TARRAGONA**



**Diputació Tarragona**

## INTRODUCCIÓ/RESUM

EL Club Natació Tàrraco i el Club de Vela Platja Llarga han inaugurat aquest dimarts 6 de juny a les 17:00 el camp d'entrenament de natació d'aigües obertes de Tarragona que permetrà a tota la ciutadania gaudir amb seguretat de nedar al mar al llarg de tota la temporada d'estiu.

La nova instal·lació que està aprovat dins del pla d'usos de l'ajuntament consisteix en un circuit de boies en forma de "llapis" situat a la zona de bany junt al Club de Vela que per les seves característiques esdevindrà en tot un epicentre de referència d'aquest esport a Catalunya.

L'acord entre els 2 clubs que sumen entre ells una massa social de 3000 socis, permetrà oferir un gran nombre de serveis als usuaris. Així, es realitzaran diversos entrenaments regulars cada setmana coordinats pels tècnics del CN Tàrraco destinats a totes les edats i nivells, es proposaran sessions formatives de sensibilització i de coneixement de l'entorn marí i s'oferiran els serveis propis del Club de Vela com són els vestuaris, el suport de caiacs i de vigilància des de terra. La instal·lació està ubicada en un entorn de màxima seguretat al trobar-se a un espai allunyat de zona rocosa i amb corrents habituals favorables cap a costa.



### 1. Objectius del nou camp d'entrenament d'aigües obertes de Tarragona

El present projecte planificat i acordat entre dues entitats esportives (CN Tàrraco i Club de Vela Platja Llarga) amb els suport de l'ajuntament i de la Diputació de Tarragona proposa desenvolupar un pla coordinat de promoció esportiva de la natació al mar (aigües obertes) a la demarcació de Tarragona.

#### Objectius principals

1. Oferir a els nedadors/es d'esport base i a qualsevol ciutadà/na del territori un servei permanent d'entrenament i monitoratge d'aigües obertes amb unes altes condicions de seguretat a un cost assequible.
2. Dinamitzar i promocionar la natació d'aigües obertes com un esport saludable a la demarcació.
3. Millorar les condicions d'entrenament a tots els nivells (des d'alta competició a usuaris iniciats) i de totes les edats (des d'alevins fins nedadors/triatletes màsters) a la demarcació de Tarragona
4. Promocionar Tarragona i la Costa Daurada com destí esportiu turístic amb serveis de estatge a entitats de natació i triatló a nivell nacional i internacional
5. Potenciar i coordinar acords entre entitats esportives per possibilitar una més gran

varietat d'activitats a totes les edats i i nivells.

## PRINCIPIS DEL PLA DE DESENVOLUPAMENT DE LA NATACIÓ D'AIGÜES OBERTES A LA DEMARCACIÓ DE TARRAGONA



## 2. Activitats de la secció



Els tipus d'activitats que s'ofereixen són de tres tipus:

b) Entrenaments regulars dirigits per tècnics a tots els nivells. Es començarà al juny tots els dilluns, dimecres i divendres a les 19:00

b) Cursos d'iniciació a les aigües obertes. . Al juny seran determinats dilluns, dimecres i divendres a les 18:00

c) Realització de sortides "no competitives" anomenades "senderisme aquàtic", sortides nocturnes o solidàries (6 dissabtes de la temporada d'estiu)

d) Travessies competitives com la “III Tàrraco Aigües Obertes” que es farà el 3 de setembre o proves de relleus obertes a totes les edats

e) sessions de formació com tallers específics pels nens i adults sobre el mar, els vents, la fauna o per adults com de tècnica de natació, fisioteràpia o nutrició.



### 3. L'acord/ conveni CN Tàrraco – Club de Vela

Amb la finalitat de **desenvolupar el pla coordinat** d'acció i promoció esportiva de la natació al mar (aigües obertes) les entitats acorden que, per la seva banda, que:

a) el **CN Tàrraco es faria responsable** bàsicament de: a) proporcionar monitoratge i personal tècnic b) dissenyar i coordinar activitats, proves i entrenaments esportius, c) adquirir el material per realitzar el circuit de boies, d) realitzar la gestió de llicències amb la FCN i e) la gestió administrativa dels membres de la secció.

b) **El CVPL** per la seva banda, aportaria: a) la infraestructura de vestuaris i guarda roba dins dels horaris establerts, b) faria el manteniment del circuit de boies c) l'assessorament i el suport logístic per la realització d'accions socials i esportives i d) el material i serveis de platja, sempre que siguin viables, que donen suport a les activitats.

### 4. Característiques del circuit

CIRCUIT “EL LLAPIS”

El recorregut d'aquest primer circuit s'anomena “el llapis”. Ho componen 9 boies que dibuixen 2 rectes paral·leles que estan connectades per un triangle a l'extrem est. Qualsevol distància entre boia i boia sempre és de 50m (una piscina olímpica). Per tant, si volem fer una sèrie de 200m haurem de realitzar 4 trams entre boies.

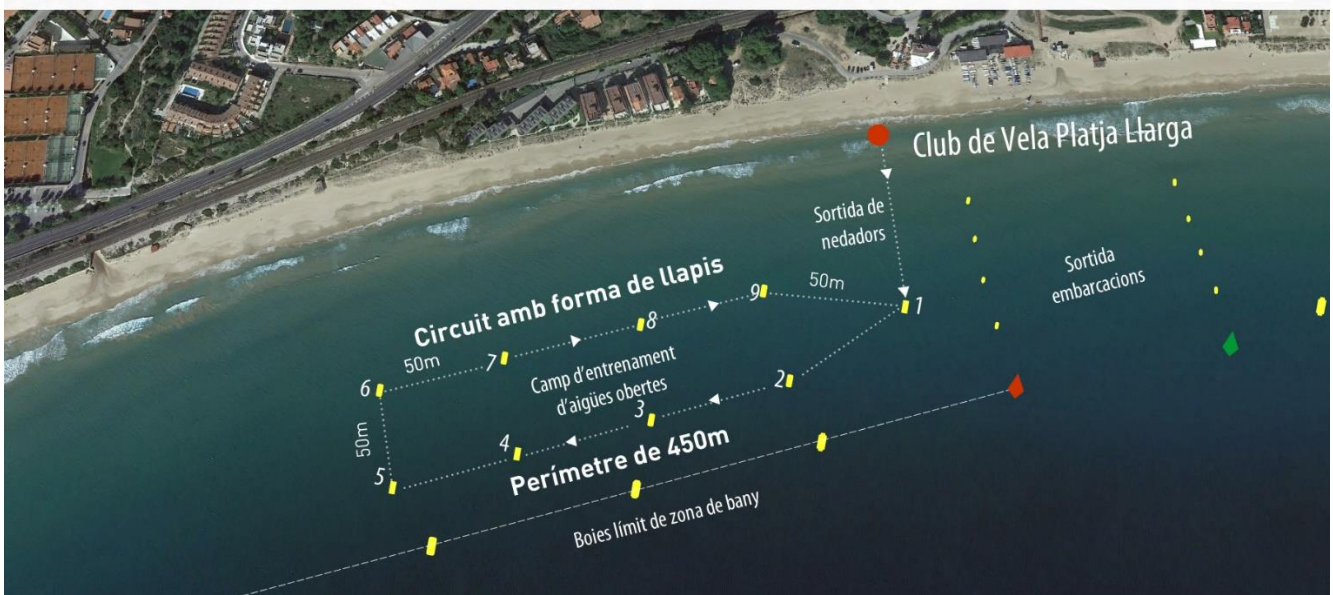
El disseny del carril permet experimentar en pocs minuts els canvis de corrent i vent possibilitant així un millor aprenentatge.

La ubicació del circuit és d'alta seguretat degut a que es troba en una zona de poca profunditat (de 2,5 a 3,5 m), allunyat a més de 600m de zona rocosa i amb vents habituals que empenyen cap a costa. Cal seguir, tot i així, els consells de seguretat.

Cada boia està senyalitzada amb un número i té pintat un animal marí del litoral (el cranc, el calamar, la tortuga marina, l'estrella de mar, el tauró, la tonyina, el cargol de mar o la gamba de Tarragona). Per familiaritzar-se amb el recorregut, recomanem realitzar una primera volta de reconeixement per agafar referències visuals. Periòdicament s'anirà modificant la forma del circuit.

## CAMP D'ENTRENAMENT D'AIGÜES OBERTES

### Ubicació del circuit de natació



## 5. La secció d'aigües obertes del CN Tàrraco

El juny de 2016 es va constituir la secció d'aigües obertes entre els 2 clubs realitzant des d'aquell temps sortides, activitats i entrenaments regulars. Actualment compta amb 70 socis provinents dels 2 clubs i també de fora. La secció s'organitza amb una comissió que està representada amb un representant de la junta del Club de Vela i un altre del CN Tàrraco.



Les quotes de temporada alta són:

- Socis del CN Tàrraco i Club de Vela: 5 euros mes
- Socis del CN Tàrraco o del Club de Vela: 8 euros al mes
- No socis del CN Tàrraco o del Club de Vela: 14 euros al mes

Les quotes de temporada baixa són:

Tarifa plana de 15 euros socis i 30 euros no socis tota la temporada “no estiu”

Els tècnics de la secció són provinents del CN Tàrraco: Gemma Zapater, Toni Pérez-Portabella, Jordi Romero, Ignacio Jarrillo, Jordi Trapé i Omar Pérez. Les seves accions són coordinades amb els primers entrenadors de la secció de natació: Ignacio Reyes i Silvia Díez. El director tènic esportiu de tots els esports del CN Tàrraco es Jordi Ferrer

## 6. Decàleg de seguretat

DECÀLEG DE SEGURETAT DELS ENTRENAMENTS AL MAR DE LA SECCIÓ D'AIGÜES OBERTES DEL CN TÀRRACO I CVPLL

**1. Els entrenaments són activitats dirigides i guiades** i per aquest motiu, cal sempre seguir les instruccions-pautes i consignes referents a l'estat de la mar, trajecte i dinàmica de l'activitat per tal de garantir un nivell òptim de seguretat.

**2. Utilitzarem sempre per nedar un casquet de bany de color ben llampant** per tal de ser visibles des de costa i utilitzarem sempre que sigui possible una boia de nedador sobretot en dies de vent i/o mala mar on es dificulta la visió.

**3. Nedarem sempre en grup, mai sols (*Never swim alone*).**

**4. Dins dels diferents grups hi haurà nedadors que utilitzaran boia-torpedo per motius de seguretat.**

**5. Quan sortim del circuit de boies, nedarem en paral·lels a la costa i sense allunyar-se mai més enllà de les boies que estan situades a uns 200m de la platja i extremarem les precaucions a les zones de carrils d'entrada i sortida d'embarcacions.**

**6. En cas d'abandonament, sempre s'avisarà als companys** del mateix grup i es tornarà a costa sol o acompanyat depenent de la situació.

**7. Es tracta d'una activitat esportiva a la mar, per tant m'he de trobar en un perfecte estat físic per realitzar aquest activitat.**

**8. Evitarem entrenar en aigües obertes després dels àpats** per tal de reduir al màxim el risc de tall de digestió.

**9. Recomanem l'ús de neoprè sempre que l'aigua del mar estigui per sota dels 19°C** (tots els mesos de l'any excepte juny, juliol, agost i setembre).

**10. Recomanem, sobretot en èpoques d'estiu i forta calor, extremar la precaució o evitar el bany** en cas de que es detecti forta presència de meduses a l'aigua.

## **7. Planificació de sortides de la primera quinzena de juny**

### **Dimarts 6 de juny:**

17:00: acte d'inauguració del camp d'entrenament d'aigües obertes al Club de Vela.

### **Dimecres 7 de juny:**

18:00: Entrenament iniciació.

19:00: Entrenament resta de nivells

### **Divendres 9 de juny**

18:00: Entrenament iniciació.

19:00: Entrenament resta de nivells

### **Diumenge 11 de juny**

8:30: Sortida matinal

### **Dilluns 12 de juny**

18:00: Entrenament iniciació.

19:00 Entrenament resta de nivells

### **Dimecres 14 de juny**

19:00 Entrenament tots els nivells

### **Divendres 16 de juny**

19:00 Entrenament tots els nivells

**Tots els membres de la secció d'aigües obertes estan assegurats o federats**

