Cuaderno de BITÁCORA

Tu guía para conocer, disfrutar y respetar el mar

ecomar
FUNDACIÓN

Sea in Blue

Cuaderno de BITÁCORA

Tu guía para conocer, disfrutar
y respetar el mar

No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni tampoco su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor.

Editor:
Fundación ECOMAR

Textos:
Todo el equipo de Ecomar que colabora directa e indirectamente con este Cuaderno.

Agradecimientos:
Gracias a todos los patrocinadores, colaboradores, clubes náuticos, escuelas de vela, marinas, estaciones náuticas e instituciones educativas que hacen posible cada año el desarrollo del programa **Grímpola Ecomar**.

Fundación ECOMAR
C/ Memorial 11 de marzo de 2004, 22 A. 28016 Madrid.
Tel: 91 350 44 85. www.fundacionecomar.org
ecomar@fundacionecomar.org

Diseño y maquetación: Belou www.belou.es.
Ilustraciones: Santiago López. www.samlo.es.
Depósito legal: M-16378-2017.
Impreso en España por: Motor Press Ibérica.

Índice

Sólo tenemos un cuerpo y un planeta para vivir....4
Mapa Centros Grímpola Ecomar....6
Listado Centros Grímpola Ecomar....8

Sección 1. Aprender a Navegar
Seguridad antes de salir al mar....10
Seguridad en el mar....11
Seguridad en el agua....12
Cómo se mueve un barco....13
Partes de un barco....14
Cuando una cuerda NO es una cuerda....15
Nudos....16
Otra clase de nudos....17
Rumbos básicos de navegación....18
Maniobras básicas....20
Deportes náuticos....22

Sección 2. Talleres Ecomar
Si lo tiras al suelo, lo tiras al mar....28
La importancia del reciclaje....31
Medioambiente Marino....36
Cuídate por dentro y por fuera....38
Recetas para la hora de merendar....40

Sección 3. Actividades Ecomar y más
Actividades....42

Anexo.
Pegatinas para completar tu Cuaderno de Bitácora.

Sólo tenemos un cuerpo y un planeta para vivir...

Nos hemos hecho mayores de edad cuidando y enseñando a cuidar nuestros mares. Desde que nuestra presidenta **Theresa Zabell**, allá por 1998, decidiera darle luz a la **Fundación Ecomar**, como forma de darle las gracias a los océanos por todo lo que había sacado de ellos en su larga etapa como deportista, hemos realizado muchos e importantes proyectos. Todos ellos con la mente puesta en educar a los más jóvenes en las artes del respeto y conservación del medio ambiente marino.

Todos estos años hemos realizado el trabajo con mucho orgullo y sin complejos. Poco a poco hemos ido aglutinando experiencia, que hemos trasladado a los más de **2.350.000 niños** de 3.500 colegios que participaron en uno de los programas más educativos que hemos realizado, **"La Mar de Cuentos"**. También hemos llegado a casi 16.000 niños que participaron en nuestras **"Semanas del Mar"**. Llevamos 10 años limpiando costas con nuestros **#voluntariosecomar,** que han dirigido a más de 1.200 niños en esas delicadas labores de limpieza a través de más de **17 kilómetros de costas** y que nos ha producido la satisfacción de sacar del mar más de **3.500 kilos de residuos.**

Nuestro Cuaderno de Bitácora es un referente mundial en la enseñanza del medio ambiente a través del deporte. Hemos repartido ya **125.000 ejemplares** y este año lo hemos traducido al portugués para que los niños de nuestro país vecino se puedan beneficiar de sus ventajas. Es una obra que está extremadamente cuidada y asesorada por personal docente de la materia y es indispensable para que los monitores tengan una guía para enriquecer sus conocimientos y traspasárselos a los niños.

Nos sentimos orgullosos de nuestro trabajo y nuestra recompensa siempre ha sido ver con que ilusión y ganas, los niños de 7 a 14 años, que disfrutan del programa **Grímpola Ecomar**, se toman en serio que **"solo tenemos un cuerpo y un planeta para vivir y que eso no lo podemos cambiar"**. Hemos recibido muchos premios, e incluso la **Placa de la Real Orden del Mérito Deportivo**, que nos concedió el Gobierno de España, pero nuestro premio más valioso es ver como las generaciones de niños que pasan por nuestros programas van trasladando sus conocimientos de respeto y cuidado del mar a generaciones venideras.

Por todo ello queremos agradeceros a vosotros, y también a nuestros patrocinadores vuestro esfuerzo. Todos juntos lo hemos hecho posible.

2.350.000

niños que conocen nuestros programas

Theresa Zabell
Presidenta

El mar es la pasión de nuestra doble campeona olímpica de vela, que desde que se retiró está empeñada en hacer de nuestro planeta un sitio más limpio para que todos ganemos en calidad de vida. Madre de dos hijos, quiere dejarles un planeta mejor a todas las generaciones venideras e infundir a los más jóvenes los valores del deporte.

Síguenos

Síguenos en nuestras redes sociales y cada día te daremos motivos para que te des cuenta lo importante que es mantener limpio el planeta.

Cada día somos más.

www.fundacionecomar.org

Centros Grimpola Ecomar

Mi Cuaderno de Bitácora

Indica con la pegatina **"Estoy aquí"** cual es tu club.

Nombre del tripulante: _____

_____

_____

Edad: _____ Ciudad: _____

Centro de Surf de Somo

Real Club Marítimo de Santander

C.E.A.R. De Vela "Príncipe Felipe"

Real Club Marítimo del Abra / Real Sporting Club

Real Club Náutico Laredo

Club Náutico Vitoria

Federación Madrileña de Vela

Real Club Náutico de Madrid

Cenáutica

Sport Evasión (Club Náutic Calella)

Escuela de Vela Adaptada Port de Sitges

Club Náutic Port de la Selva

Club Marítimo Altafulla

Club Náutico Port D´Aro

Club Náutico Salou

Real Club Náutico Port de Pollença

Real Club Náutico Valencia

Club de Vela Puerto de Andratx

Club Marítimo Mahón

Club de Mar Mallorca

Marina de Denia

Club Náutico Porto Cristo

Club Nautic S´Estanyol

Club Náutico Dehesa de Campoamor

Real Club Náutico de Palma

Club Náutico Santa Eulalia

Club Náutico Marítimo de Benalmádena

Club Náutico de Javea

Club Náutic Arenal

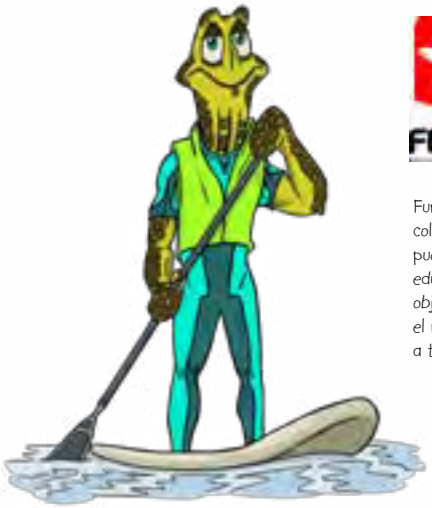
Club Mar Menor Los Alcázares

Real Club Mediterraneo Málaga

Real Club Náutico de Torrevieja

Club Náutico El Candado

Sailing Sur School



Fundación Ecomar y FESURF colaboran para que más niños se puedan beneficiar del programa educativo **Grímpola Ecomar**, con el objetivo común de seguir promulgando el respeto al medio ambiente marino a través del deporte.

Listado Centros Grimpola Ecomar

ANDALUCIA
AVENTURA TARIFA
www.aventuratarifa.com
C.R.A. COTO DE LA ISLETA
www.cotoisleta.com
CLUB NÁUTICO EL CANDADO
www.clubelcandado.com
CLUB NÁUTICO MARITIMO DE BENALMADENA
www.cnmbenalmadena.com
ESCUELA DE VELA ALGECIRAS
www.realclubnauticoalgeciras.es
E.M.V. THERESA ZABELL
www.aytorota.es
ESCUELA DE VELA DEL PUERTO DE MÁLAGA
www.escuelavelamalaga.com
ESCUELA DE VELA FUENGIROLA
www.escueladevelafuengirola.com
ESCUELA DE VELA PUERTO SHERRY
www.puertosherry.com
REAL CLUB MEDITERRÁNEO DE MÁLAGA
www.realclubmediterraneo.com
REAL CLUB MARÍTIMO SOTOGRANDE
www.rcms.es
REAL CLUB MARÍTIMO Y TENIS DE PUNTA UMBRIA
www.rcmtpu.es
REAL CLUB MARÍTIMO DE MARBELLA
www.realclubmaritimodemarbella.com
SAILING SUR SCHOOL
www.sailingsurschool.com

ASTURIAS
REAL CLUB ASTUR DE REGATAS
www.rcar.es
SLASH SURF SHOOL
www.surfschoolgijon.com
SALINAS SURF SHOOL
www.clubespartal.com

BALEARES
CLUB DE MAR (MALLORCA)
www.clubdemar-mallorca.com
CLUB DE VELA PUERTO DE ANDRATX
www.cvpa.es
CLUB MARÍTIMO MAHÓN
www.clubmaritimomahon.com
CLUB NÁUTIC S´ESTANYOL
www.cnestanyol.es
CLUB NÁUTICO SANTA EULALIA
www.clubnauticosantaeulalia.com
CLUB NÁUTICO PORTO CRISTO
www.cnportocristo.com
REAL CLUB NÁUTICO DE PALMA
www.rcnp.es
REAL CLUB NÁUTICO PORT DE POLLENÇA
www.rcnpp.net
CLUB NÁUTIC S´ARENAL
www.cnarenal.com

CANARIAS
ASOCIACIÓN DE ESCUELAS DE SURFING DE GRAN CANARIA

CANTABRIA
C.E.A.R. DE VELA "PRINCIPE FELIPE"
www.rfev.es
REAL CLUB MARÍTIMO DE SANTANDER
www.rcmsantander.com
REAL CLUB NÁUTICO LAREDO
www.rcnlaredo.es
CENTRO DE SURF DE SOMO
www.surfatodacosta.es

CATALUÑA
CLUB MARÍTIMO ALTAFULLA
www.clubmaritimaltafulla.com
CLUB NÁUTIC PORT DE LA SELVA
www.cnps.cat
CLUB NÁUTICO SALOU
www.clubnauticsalou.com
CLUB ESCUELA DE VELA ADAPTADA PORT DE SITGES
www.etva.advela.net
SPORT CENTER EVASIÓN
www.watersportscentre.com
CLUB NÁUTIC PORT D´ARO
www.clubnauticoportdaro.cat

GALICIA
MONTE REAL CLUB DE YATES DE BAYONA
www.mrcyb.es
REAL CLUB NÁUTICO DE A CORUÑA
www.rcncoruna.com
REAL CLUB NÁUTICO DE SANXENXO
www.rcnsanxenxo.com
REAL CLUB NÁUTICO PORTOSIN
www.rcnportosin.com
REAL CLUB NÁUTICO DE RIBADEO
www.cnribadeo.com
CLUB NÁUTICO BOIRO
www.nauticoboiro.com
CLUB NÁUTICO RECREATIVO DE SADA
www.cnrsada.com
CATAVENTOS ESCOLA DE VELA
www.cataventos.net
CENTRO GALEGO DE VELA
www.centrogalegodevela.blogspot.com.es
CONCELLO DE MUROS
www.muros.gal/es/
PRADO SURF ESCOLA
www.prado surfescola.com
VALDO SURF SCHOOL
www.facebook.com/pages/Valdo-Surf-School/488074227946518

MADRID
FEDERACIÓN MADRILEÑA DE VELA
www.femave.com
CLUB DEPORTIVO CANAL DE ISABEL II
www.clubdeportivocanal.es
REAL CLUB NÁUTICO DE MADRID
www.rcnmadrid.com
CENÁUTICA , S.A.
www.cenautica.com
CLUB NÁUTICO GUADALIX
www.puertodeportivoguadalix.com

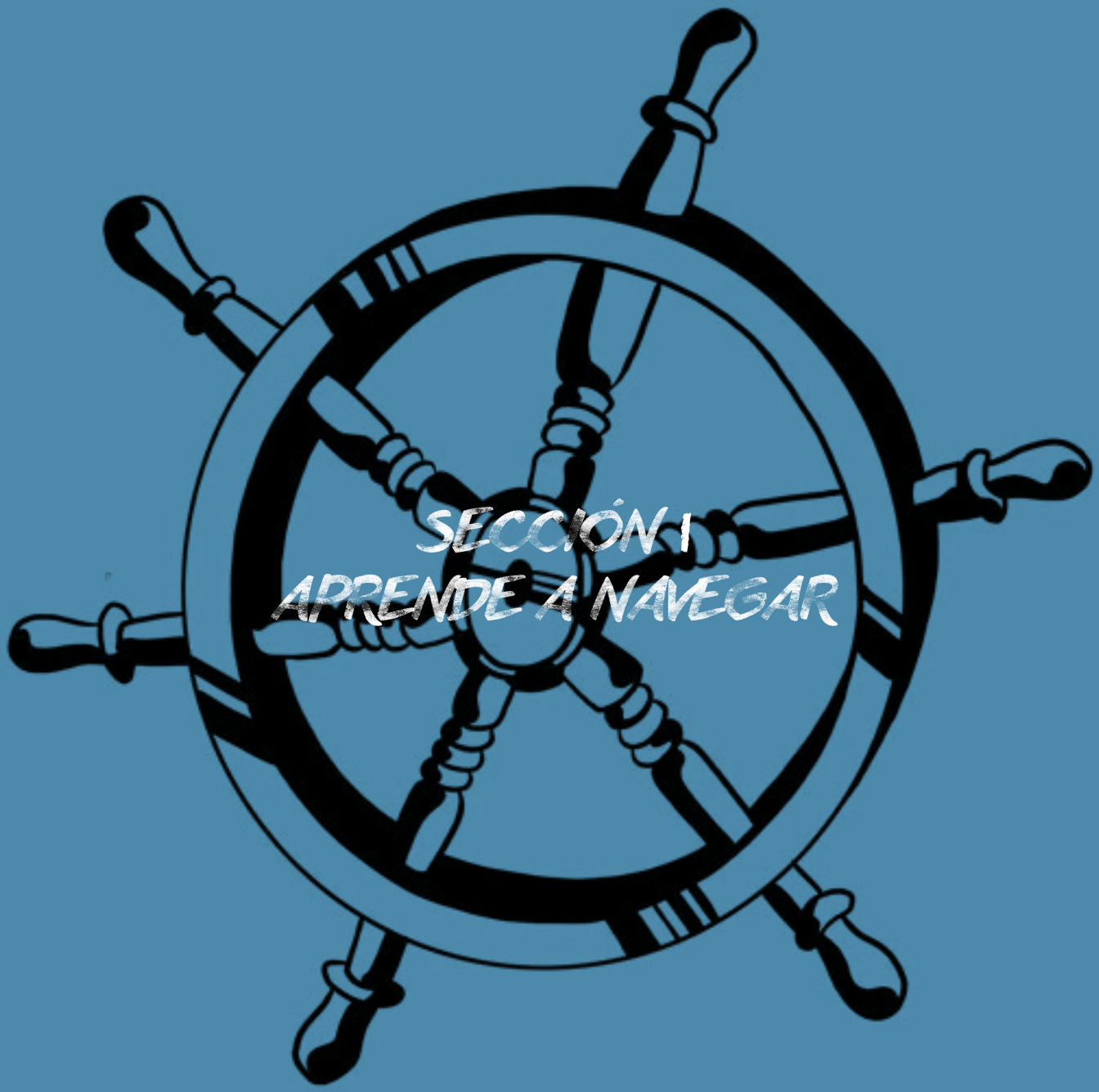
MURCIA
CLUB MAR MENOR LOS ALCAZARES
www.cnmarmenor.es

PAIS VASCO
REAL CLUB MARÍTIMO DEL ABRA
REAL SPORTING CLUB
www.rcmarse.es
CLUB NÁUTICO VITORIA
www.cnvitoria.com

VALENCIA
REAL CLUB NÁUTICO DE TORREVIEJA
www.rcnt.com
CLUB NÁUTICO DEHESA DE CAMPOAMOR
www.cncampoamor.com
MARINA DE DENIA
www.marinadedenia.com
REAL CLUB NÁUTICO DE VALENCIA
www.rcnv.es
CLUB NÁUTICO DE JÁVEA
www.cnjavea.net

Portugal

CENTRO TREINO MADEIRA
www.facebook.com/Centro-Treino-Mar-148170368858540/?fref=nf
CLUBE DE VELA COSTA NOVA
www.cvcn.pt
CLUBE DE VELA DE LAGOS
www.cvlagos.com
CLUBE DE VELA DO BARREIRO
www.cvbarreiro.com
CLUBE DE VELA DO SADO
/www.facebook.com/CVSado
CLUBE NAUTICO BOCA DA BARRA
www.cnbb.pt
CLUBE NAVAL DE SESIMBRA
www.naval-sesimbra.pt
CLUBE NAVAL DO PORTO SANTO
www.cnportosanto.com
CLUBE WE DO SAILING
www.bbdouro.com
GINÁSIO CLUBE NAVAL DE FARO
www.gcnavalfaro.pt
IATE CLUBE MARINA PORTIMÃO
www.marinadeportimao.com.pt
MARINA OEIRAS
portoderecreio.oeirasviva.pt
VELA SOLIDARIA
www.velasolidaria.pt



SECCIÓN I
APRENDE A NAVEGAR

Seguridad antes de salir al Mar

Antes de salir al agua debes seguir estas reglas básicas:

- Saber nadar, estar preparado para empezar el nivel "delfín", que marca la R. Federación Española de Natación.
- Antes de salir come hidratos de carbono (arroz, pasta, pan...).
- Bebe agua o zumos, a ser posible que no estén fríos.
- **Nunca salgas sin chaleco salvavidas.** Cuida que sea de tu talla y que no se te salga por la cabeza.

y también

- Revisa tu embarcación, y asegúrate de tener el material en buenas condiciones.
- Antes de salir a navegar infórmate sobre la fuerza y dirección del viento y si es posible, la predicción de lo que puede venir.
- Nunca salgas al agua solo sin que haya alguien que sepa que estás navegando y a la hora que piensas volver.
- Atiende bien las instrucciones de tu monitor. Él cuidará de ti.
- No arrojes residuos al agua, guárdalos en una bolsa y depósitalos en los contenedores que encontraras en tu club cuando vuelvas.
- Un club, escuela o estación náutica es como si fuera tu casa. Respeta las normas, cuida el entorno y colabora con los empleados.

GAFAS DE SOL: No dejes que el reflejo del mar dañe tus ojos.

GORRA: Para evitar insolaciones o un gorro de lana para el frío.

CREMA SOLAR: Crema solar de protección alta aunque no haga sol, siempre hay que protegerse.

GUANTES: Protégete las manos.

CHALECO SALVAVIDAS: Obligatorio aunque sepas nadar.

TRAJE DE NEOPRENO: Te mantendrá caliente aunque estés mojado los días más frios.

ESCARPINES: Protégete los pies **¡no te rompas un dedo!**

Seguridad en el Mar

El barco de vela tiene preferencia a los de motor. Pero utiliza el sentido común y no te importe ceder el paso a uno más grande.

Cuando te cruces con un barco de frente, **"conduce por la derecha"**

Si adelantas a otro barco, mantente separado de él

SI VUELCAS, NUNCA TE SEPARES DEL BARCO Y MANTÉN LA CALMA.

Es muy importante, porque si lo sueltas, tu barco podría ser arrastrado más rápido de lo que tú puedes nadar.

REMOLQUE

Si te van a remolcar, suelta las velas para que se pare el barco al máximo, ata tu cabo de remolque al mástil con un as de guía y se lo lanzas a la lancha que te va a remolcar, levanta la orza ¾ y deja el timón puesto para poder seguir el rumbo del barco que te esté remolcando.

Si se remolca a varios barcos a la vez, ata el cabo de remolque del barco que venga detrás de ti, con un as de guía a la gaza del as de guía que rodea tu mástil.

Seguridad en el agua

Normas de seguridad

- Cuando llegues a la playa **infórmate** del estado del mar y de la ubicación de los puestos de socorro.
- Si no hay socorrista, antes de meterte estudia durante un rato el mar e intenta identificar las zonas de corrientes, rompientes y límites de mareas.
- Intenta no meterte solo y si lo haces avisa a los que estén contigo para que puedan controlarte.
- Utiliza un equipo en buenas condiciones y adecuado a tu nivel.
- Comienza tu aprendizaje en lugares accesibles y fáciles.
- No meterse solo en condiciones desfavorables.

¿Cómo escapar de una corriente?

Un error común entre los bañistas es intentar nadar hacia la orilla cuando se dan cuenta que la corriente se los lleva mar adentro. Procura NO entrar en pánico, deja que la corriente te arrastre hacia adentro y en cuanto deje de arrastrarte nada en paralelo a la playa hacia la rompiente. Por último nada hacia la orilla aprovechando el empuje de las olas.

- Nunca nadar contra la corriente.
- Intentar nadar de forma perpendicular a la corriente para llegar a la zona de la rompiente y escapar de ella por los lados.

Banderas de playa

ROJA
Prohibido el baño

AMARILLA
Baño con precaución

VERDE
Baño permitido

En España se utilizan las banderas Verde, Amarilla y Roja. La ausencia de banderas significa sin cobertura ni asistencia sanitaria.

- Mantén la calma y la cabeza fuera del agua.
- Mantenerse a flote o sentado encima de la tabla o del barco y mover los brazos para pedir ayuda.

Algunas cosas que debes saber...

Mareas: son cambios cíclicos sobre el nivel del mar producido por la atracción gravitatoria del sol y la luna sobre la tierra.

Olas: son ondas que se trasmiten y recorren la superficie del mar originadas por el viento en alta mar.

Dunas: se forman por una acumulación de arena generada por el viento. La vegetación que crece en las dunas ayuda a que estas se establezcan.

Playa emergida: espacio que va desde la línea de mar hasta el frente del sistema dunar.

Zona intermareal: zona comprendida entre las líneas del mar en marea baja y marea alta.

Playa sumergida: parte de la playa bajo el agua que va desde la línea de marea baja hasta la zona donde las olas empiezan a tocar fondo.

Resaca: es un movimiento de agua mediante el cual se libera agua en las playas desde la costa hacia mar adentro.

Identificación de corrientes: Suelen trazar su recorrido entre dos rompientes, con lo que se suelen identificar entre los espacios blancos de estas.

Cómo se mueve un barco

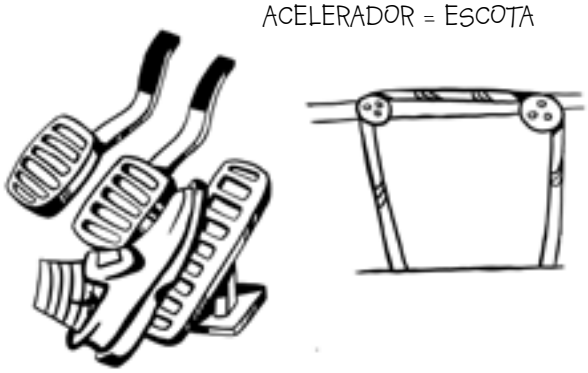
Un barco sirve para poder movernos sobre el agua, pero ¿lo podemos comparar con un coche? Ambos tienen muchas cosas en común, aunque cada una de ellas se llama de manera diferente. Intenta razonar mediante estos dibujos las similitudes que tienen.

¿Se os ocurren partes del barco que hagan lo mismo que estas partes del coche? **Dibújalas y así completaremos esta página. Si quieres también las puedes colorear.**

EL TIMÓN = EL VOLANTE

CARROCERÍA = CASCO

ACELERADOR = ESCOTA

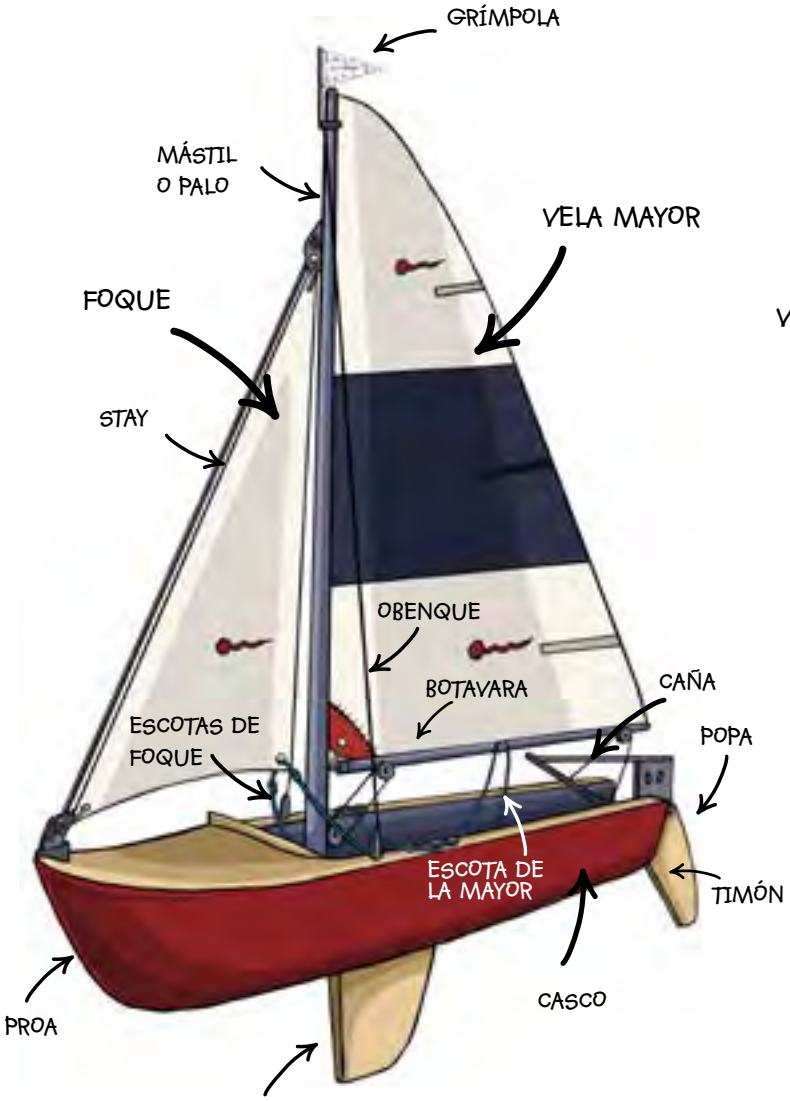


GASOLINA = VIENTO

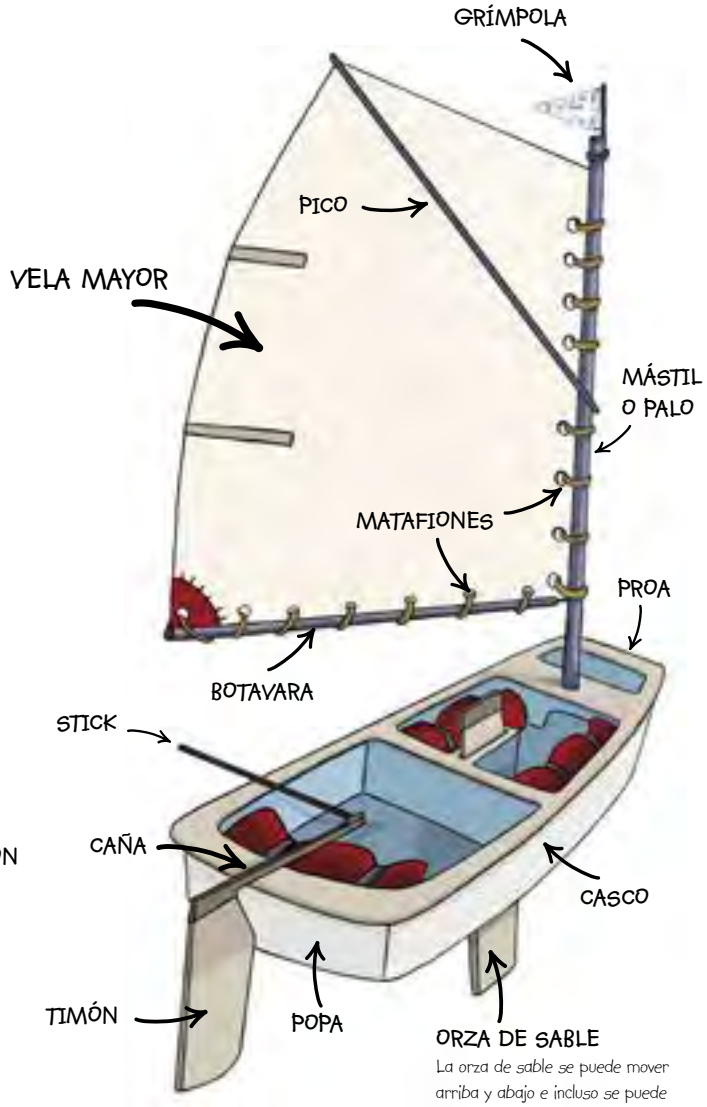
MOTOR = VELAS

Partes de un barco

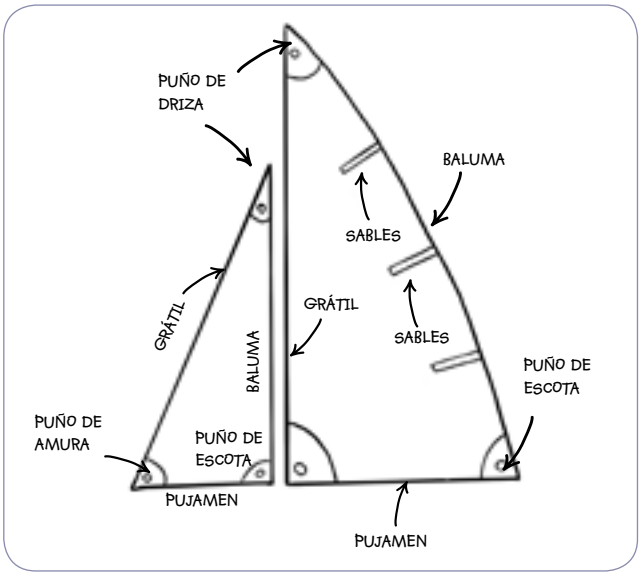
Un barco se compone de muchas pequeñas cosas y cada una de ellas tiene un nombre. Es muy importante conocerlas para poder navegar con seguridad, sobre todo si lo hacemos en equipo. Aquí podréis ver las diferencias entre un barco individual y uno colectivo.

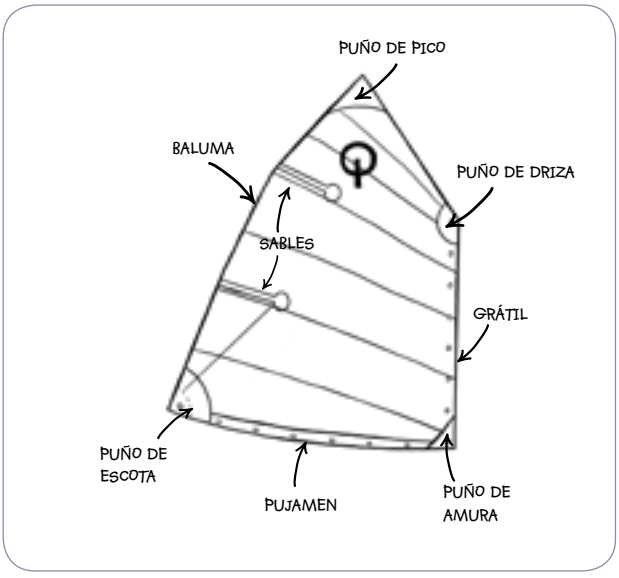


ORZA ABATIBLE
La orza abatible está fijada al casco y se puede subir y bajar mediante unos pivotes.



ORZA DE SABLE
La orza de sable se puede mover arriba y abajo e incluso se puede quitar completamente.





Cuando una cuerda NO es cuerda

En un barco, la única cuerda es la de tu reloj **¡¡siempre que no sea digital!!**

Todo lo que sea una cuerda tradicional, en el mundo náutico se llaman cabos y dependiendo de su uso reciben diferentes nombres.

CABO DE AMARRE:

Son los que utilizamos para amarrar un barco al pantalán.

CABO DE REMOLQUE:

Es el cabo que utilizas cuando tines que ser remolcado.

DRIZA

Se usa para izar las velas. Cada driza tiene el nombre de la vela que manipula. Tiramos de la driza... ...y sube la vela.

ESCOTAS:

Son los cabos que utilizamos para controlar las velas. El foque tiene dos escotas, una para estribor y otra para babor, mientras la mayor sólo tiene una.

Nudos

El nudo marinero es un nudo muy fácil de hacer, muy seguro y muy fácil de deshacer cuando sea necesario.

NUDO LLANO

Este nudo se usa para unir dos cabos distintos o dos puntos del mismo cabo. En optimist se usa para atar la vela al mástil y a la botavara.

EL OCHO

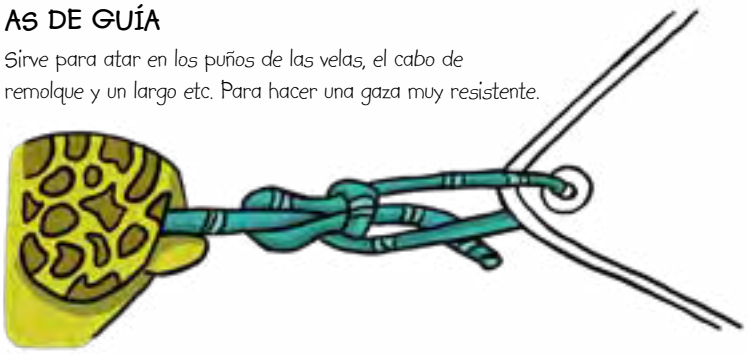
Se utiliza al final de las escotas para asegurarnos que no se salgan por los puentes o las poleas. Es sencillo y consiste en hacer un ocho al final del cabo y tensarlo.

EL COTE

Lo hemos hecho mucho. Sirve para hacer de tope o atar un cabo a un poste o una anilla. Lo usamos como nudo rápido.

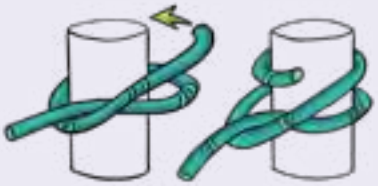
AS DE GUÍA

Sirve para atar en los puños de las velas, el cabo de remolque y un largo etc. Para hacer una gaza muy resistente.



BALLESTRINQUE

Se utiliza para colgar las defensas. Es fácil de hacer, pero aguanta bien sólo cuando el cabo tiene tensión.



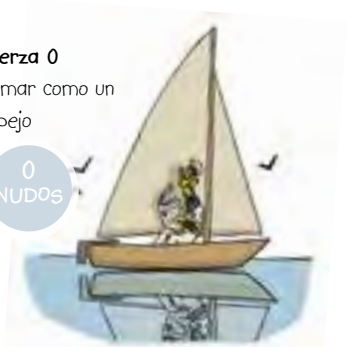
Otra clase de nudos

Hay otros tipos de nudos distintos a los hechos con cabos. Cuando hablamos de velocidad del viento o de la velocidad en el mar no hay Kilómetros/hora, hablamos en nudos. La distancia se mide en millas náuticas que equivale a 1,85 Km.

1 nudo = 1 milla náutica/hora

Antes de salir a navegar medimos la velocidad del viento y conocemos así su fuerza

Fuerza 0
El mar como un espejo

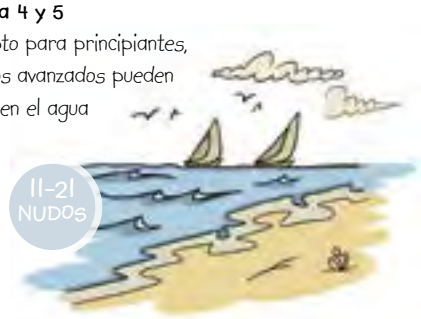


Fuerza 1
Para navegar a duras penas. No te desesperes.

Fuerza 2
Para navegar cómodo, con olas pequeñas que no rompen.

Fuerza 3
Condiciones ideales para nevegar. ¡Disfruta el día!

Fuerza 4 y 5
No apto para principiantes, sólo los avanzados pueden estar en el agua



Fuerza 6 o más
Viento para navegar en el aula del Club realizando un taller del Cuaderno de Bitácora

VIENTO REAL

Es el que notamos estando parados. Es decir el que actúa sobre los elementos que no están en movimiento, observándolos sabremos su intensidad y su dirección.

VIENTO APARENTE

Es el que notamos estando en movimiento. Es la resultante de combinar el viento real y el viento producido por el movimiento. Es decir, la intensidad y dirección del viento aparente será la que afectará a nuestras velas

Rumbos básicos de navegación

Cuando veamos de dónde viene el viento y según donde queremos ir, elegimos que rumbo vamos a navegar.

CEÑIDA
El viento te entra por la amura. Velas bien ceñidas y orza bajada

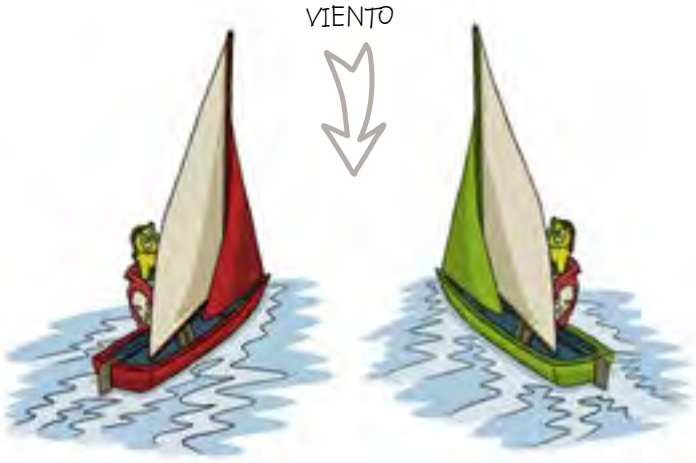
DESCUARTELAR
El viento te entra entre la amura y el través. Velas algo más sueltas que en la ceñida. Podemos levantar la orza un poquito.

TRAVÉS
El viento entra por el través. Velas medio sueltas y orza un poco levantada.

A UN LARGO
El viento te entra entre el través y la aleta. Velas más sueltas y orza más levantada que en el través

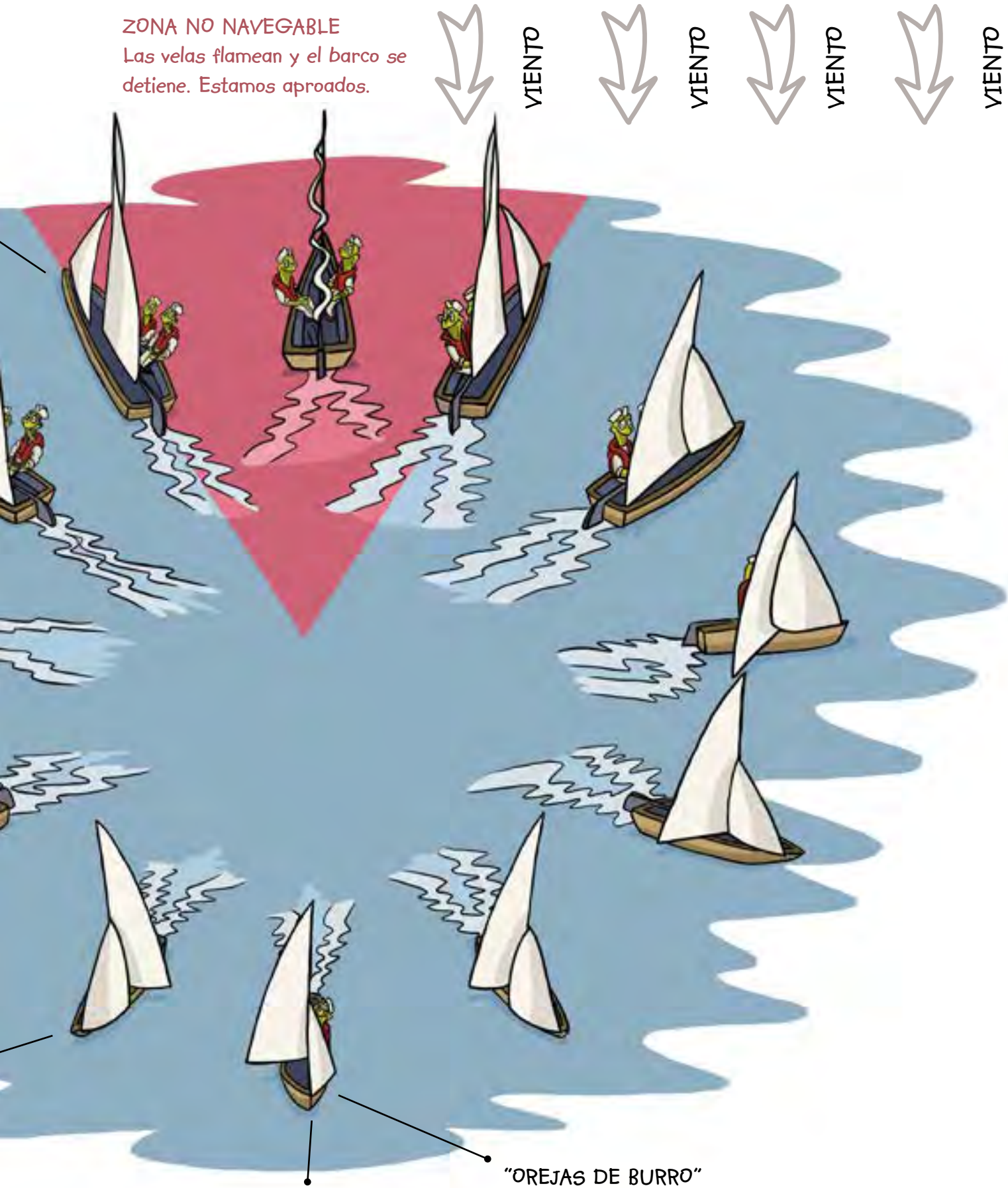
POR LA ALETA
El viento te entra por la aleta. Velas bien sueltas y orza bastante levantada.

AMURADOS A BABOR Y A ESTRIBOR
El barco amurado a estribor siempre tiene derecho de paso sobre el barco amurado a babor.



AMURADO A BABOR
El viento entra por la banda de babor.

AMURADO A ESTRIBOR
El viento entra por la banda de estribor.



POPA REDONDA O EMPOPADA
El viento te entra por la popa. Velas sueltas al máximo a cualquier banda y orza muy levantada.

"OREJAS DE BURRO"
Es cuando navegas de empopada con una vela a cada banda.

Maniobras básicas

Virar:

Es cambiar de rumbo, llevando la proa al viento hasta recibirlo por el lado contrario. Se trata de orzar y cazar velas.

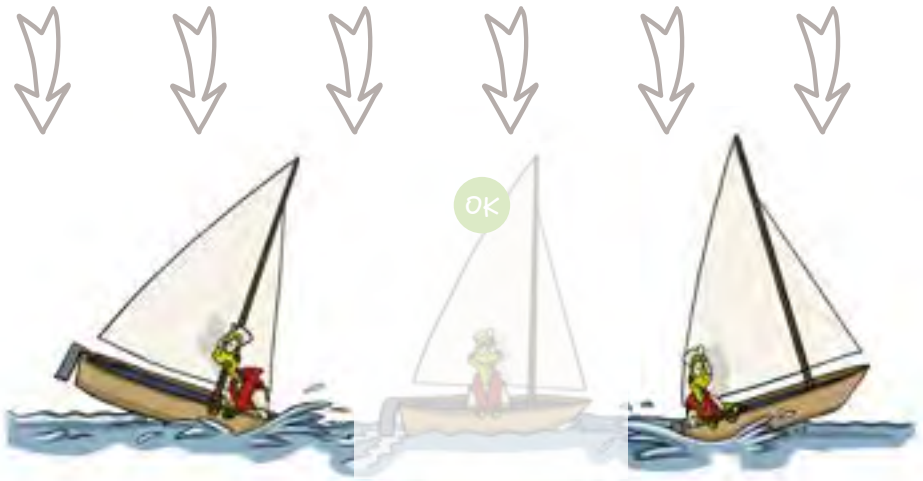
También se puede decir virar por avante.

Trasluchar:

Es cambiar de rumbo, alejando la proa del viento hasta recibirlo por el lado contrario. Se trata de arribar y soltar velas.

También se puede decir virada en redondo o trasluchada.

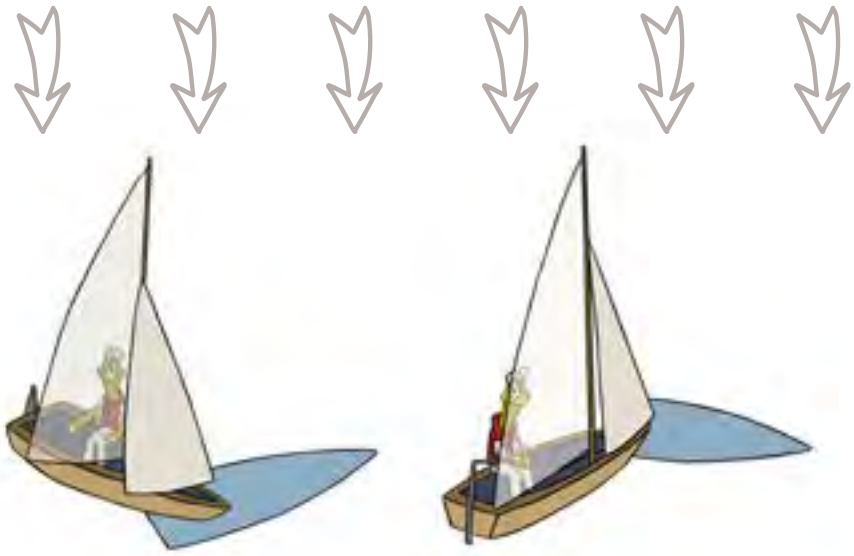
Equilibrio longitudinal:
Es muy importante la colocación de nuestro cuerpo ya que es muy diferente sentarse un poco más a proa que a popa.



Se clava la proa y ofrece mucha resistencia. La pala del timón pierde superficie dentro del agua y no nos responde.

Buena circulación del agua en el barco. Rendimiento óptimo. El barco es noble al movimiento del timón.

Se clava la popa y creamos turbulencias que ofrecen resistencia al avance. Perdemos velocidad. La caña se vuelve dura.



Orzar:
Consiste en acercar la proa al viento.

Arribar:
Consiste en alejar la proa del viento.

Deportes Náuticos

Imagino que muchas veces has visto gente haciendo Kayak, SUP, Remo, Surf o Windsurf y te hubiera encantado probar, pero no sabes que hay que hacer. Lo primero, acercarte a un club, escuela o estación náutica donde encontrarás a profesionales y te darán las instrucciones necesarias para empezar a practicarlos con total seguridad.

¡¡¡Todos tienen en común su garantía de diversión, de disfrutar del agua y del aire libre!!!

Kayak

Es una variedad de piragua que puede ser tripulada por una, dos o cuatro personas. El tripulante o palista se acomoda sentado hacia delante y empuja la embarcación mediante una pala.

Las maniobras mas importantes son:

- **Esquimotaje:** Se utiliza para recuperar la verticalidad cuando se vuelca ayudándose de la pala a modo de palanca sobre el agua y mediante un golpe de cadera.
- **Paleo a ola:** Aprovecha la ola que genera el kayak de otro palista para ganar velocidad. A veces ocurre el efecto contrario y esa ola frena el kayak, lo que se conoce como contraola.
- **Apoyo:** El palista utiliza la pala no para empujarse, sino como apoyo para lograr un mejor equilibrio, para reducir su velocidad o para forzar una maniobra rápida.
- **Repaleo:** El palista cambia la dirección de la remada para moverse lateralmente o para efectuar un giro rápido.

La pala de tu medida será aquella que mida lo mismo que tú con el brazo alzado. La forma más adecuada de coger la pala es asegurarse de que los brazos forman un ángulo de 90 grados.

Remar consiste en empujar la pala hundida en el agua hacia la popa del kayak, manteniendo el torso vertical a la vez que gira para acompañar la palada.

Cuanto más se hunda la pala, más empujarás el kayak, pero también tendrás que hacer una fuerza mayor y te cansarás más rápido. Una palada menos profunda ayuda a mantener el control del kayak.

- El kayak fue inventado por los esquimales para transportarse y cazar.
- Diferencias pala y remo: el remo va sujeto a la embarcación, mientras que la pala está libre y es más manejable.

Windsurf

El windsurf consiste en navegar sobre el agua encima de una tabla similar a una de surf, provista de una vela, que puede tener varios tamaños.

Partes e la embarcación

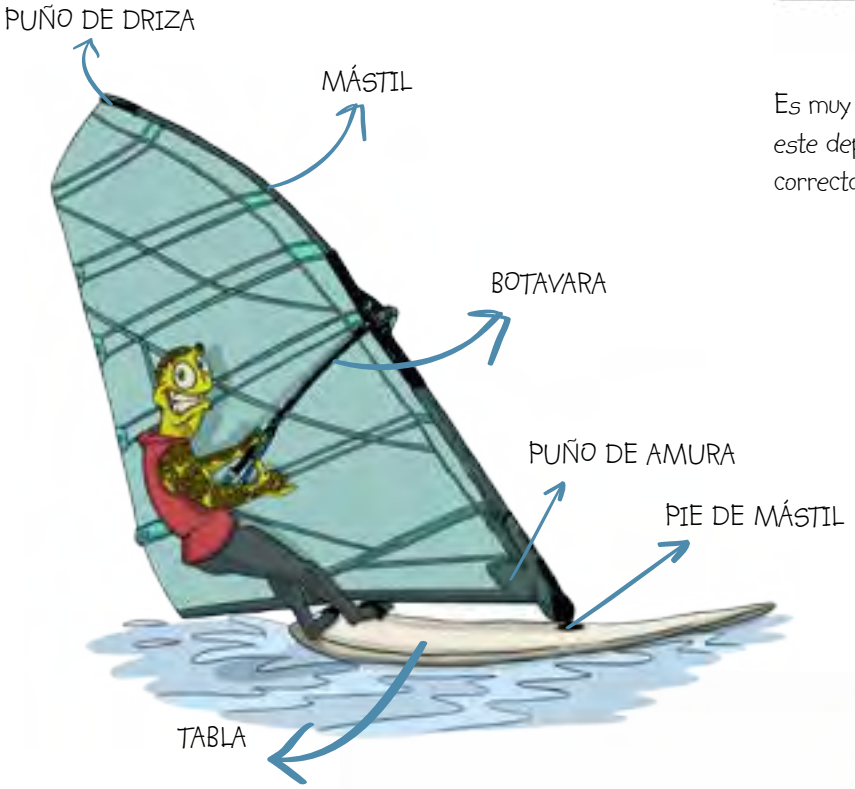
Mástil: palo que sujeta la vela.

Pie de mástil: es una junta de goma que se puede doblar en todas las direcciones.

Botavara: son dos tubos (uno a cada amura de la vela) unidos por un extremo al mástil (puño de amura) y por otro a la vela mediante un cabo (escota).

Tabla: es la parte flotante y donde se mantiene el navegante.

Quilla: aleta o alerón, va cerca de la popa debajo de la tabla y evita la deriva durante la navegación.



"También llamado surf a vela."

Remo

El remo consiste en navegar en una barca sentado impulsándose mediante remos. **El remero se suele sentar de espaldas a la dirección de la marcha**. Existen distintas modalidades en función de si el banco es móvil o no. Mientras que en el remo fijo el asiento está acoplado al barco y el impulso se realiza con el pecho y los brazos, el remo de banco móvil se caracteriza por tener un asiento sobre ruedas que permite utilizar también las piernas para impulsar la embarcación.

Es muy importante mantener una posición adecuada al practicar este deporte, con la espalda erguida y el remo agarrado correctamente para evitar lesiones.

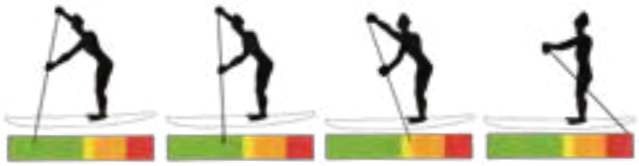
"Hay varios tipos de barcos. Hay desde barcos individuales hasta barcos de más de 13 personas"

Stand Up Paddle (SUP)

En el **Stand up Paddle (o SUP)** el navegante utiliza un remo para desplazarse por el agua mientras permanece de pie en una tabla especial de surf.

El SUP consta de varias modalidades:

- **Wave:** Se trata de coger olas y surfearlas. Es la modalidad de SUP más cercana al Surf.
- **Travesía:** Consiste en recorrer largas distancias sobre la tabla. Estas tablas también suelen ser anchas como las tablas de Wave, pero son más alargadas y con forma puntiaguda para deslizarse mejor en el agua.
- **Race:** Esta modalidad utiliza Tablas de SUP muy estrechas y alargadas en donde es difícil mantener el equilibrio. En esta modalidad de SUP se hacen carreras de competición.
- **River:** Es una de las modalidades más extremas de SUP, y consiste en el descenso de ríos. Es una modalidad muy divertida pero también peligrosa. Aquí las tablas que se utilizan son cortas y anchas para poder mantener bien el equilibrio. Es muy importante ir bien protegido si vamos a practicar esta modalidad.
- **Yoga/Fitness:** Es una modalidad de SUP para los amantes del yoga y del fitness. En yoga SUP es recomendable utilizar una Tabla de SUP hinchable ya que es más acolchada y cómoda a la hora de realizar los ejercicios.



La remada debe ser potente al principio e ir perdiendo intensidad según pase tu cuerpo, de forma que puedas mater el equilibrio y el control de la tabla

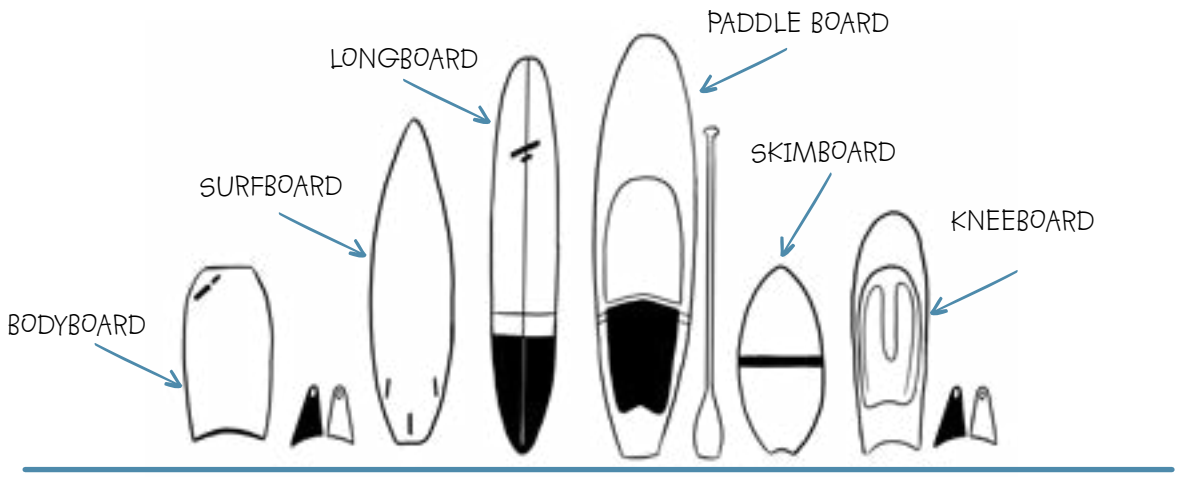
Surf

El surf consiste en deslizarse de pie en una tabla sobre las olas. Este deporte se originó en Hawaii hace más de 500 años como método de transporte entre islas, aunque fue convertido en deporte en la década de 1960. **En Tokio 2020 será deporte olímpico.**

Según su tamaño y forma existen distintos tipos de tablas. Cuanto más corta sea la tabla, será más manejable y permitirá realizar maniobras y giros bruscos, pero también será más difícil mantener el control, lo que la hace más adecuada para surferos experimentados. Es el tipo de tabla empleado para realizar trucos por su manejabilidad.

Cuanto más larga sea, ofrecerá una mayor flotabilidad y control, pero será más complicado realizar maniobras bruscas o rápidas, lo que la convierte en una tabla adecuada para principiantes o para los días de olas pequeñas.

Tipos de tablas para el deslizamiento sobre las olas



El récord del mundo de más personas surfeando en la misma tabla es de 47 personas

Normas de seguridad en el surfing

Las 5 normas principales del surf que siempre hay que cumplir.

1. Utiliza equipo en buenas condiciones y adecuado a tu nivel.
2. Nunca surfees tú solo en condiciones desfavorables.
3. No sobreestimes tu capacidad y comienza tu aprendizaje en los lugares de surf accesibles.
4. Respeta las reglas de prioridad y convivencia con el fin de evitar colisiones.
5. Ayuda a las personas en apuros.

REGLAS GENERALES DE SURF

Tiene preferencia sobre la ola quien esté más adentro y más cerca del pico. Los demás deben apartarse.

NUNCA entres en la ola de otra persona, la saltes o intentes quitársela. Es peligroso y sólo provocarás problemas.

Cuando quieras dirigirte a coger una ola siempre rodéalas, no las cruces.

Que tu tabla sea más grande no significa que tengas más prioridad, respeta tus turnos y a los demás surfistas.

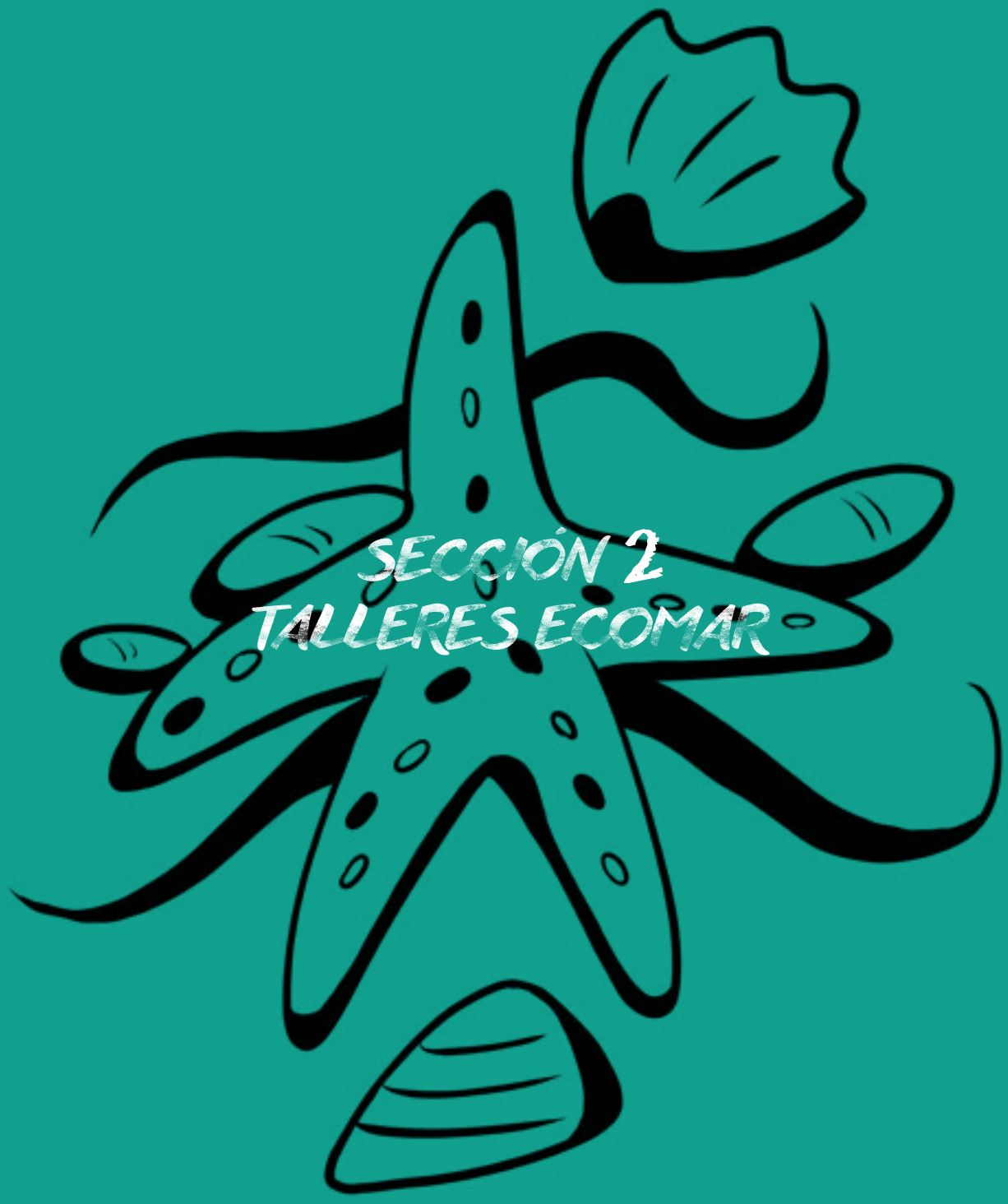
Mantén siempre agarrada tu tabla, si pierdes el control puedes hacer daño a alguien.

No te coloques en el INSIDE.

Si obstruyes a otro surfero, rema siempre en dirección a la espuma de la ola para evitar chocar con él.

Siempre surfea según tu habilidad. No cojas olas grandes a menos que estés preparado para ellas, evitarás lesiones.

Si respetas estas normas es mejor para todos. Respeta y serás respetado ;-)



SECCIÓN 2
TALLERES ECOMAR

Si lo tiras al suelo, lo tiras al mar

Debemos aprender a cuidar nuestro planeta, pero, **¿cómo podemos hacerlo?** En primer lugar, evitando que cualquier basura acabe tirada en el campo, la playa o el mar. En segundo lugar, podemos ayudar a recogerla para reciclarla. **Para ello es importante saber donde va la basura.**

1 El problema

Si somos descuidados, tiramos la basura al suelo sin darnos cuenta de que puede acabar en el mar.

2 El viaje

La basura que se ha tirado llega hasta los ríos y las costas y finalmente al mar, empujada por los vientos o la lluvia. Hay mucha basura que se hunde contaminando el fondo marino y el resto va siendo llevada por la corriente.

3 Vuelta a tierra

Debido a las corrientes marinas y las olas, las basuras vuelven a tierra, a nuestras playas y costas.

4 Limpieza

Lo importante es que evitemos que estas basuras lleguen al mar depositando nuestros residuos donde corresponda. Pero, para aquellas que ya han llegado a las playas, podemos recogerlas ayudando a que se reciclen correctamente.

Lo único que no podemos cambiar en nuestras vidas son, nuestro cuerpo y nuestro planeta. ¡Cuidémoslos!

#voluntariosecomar

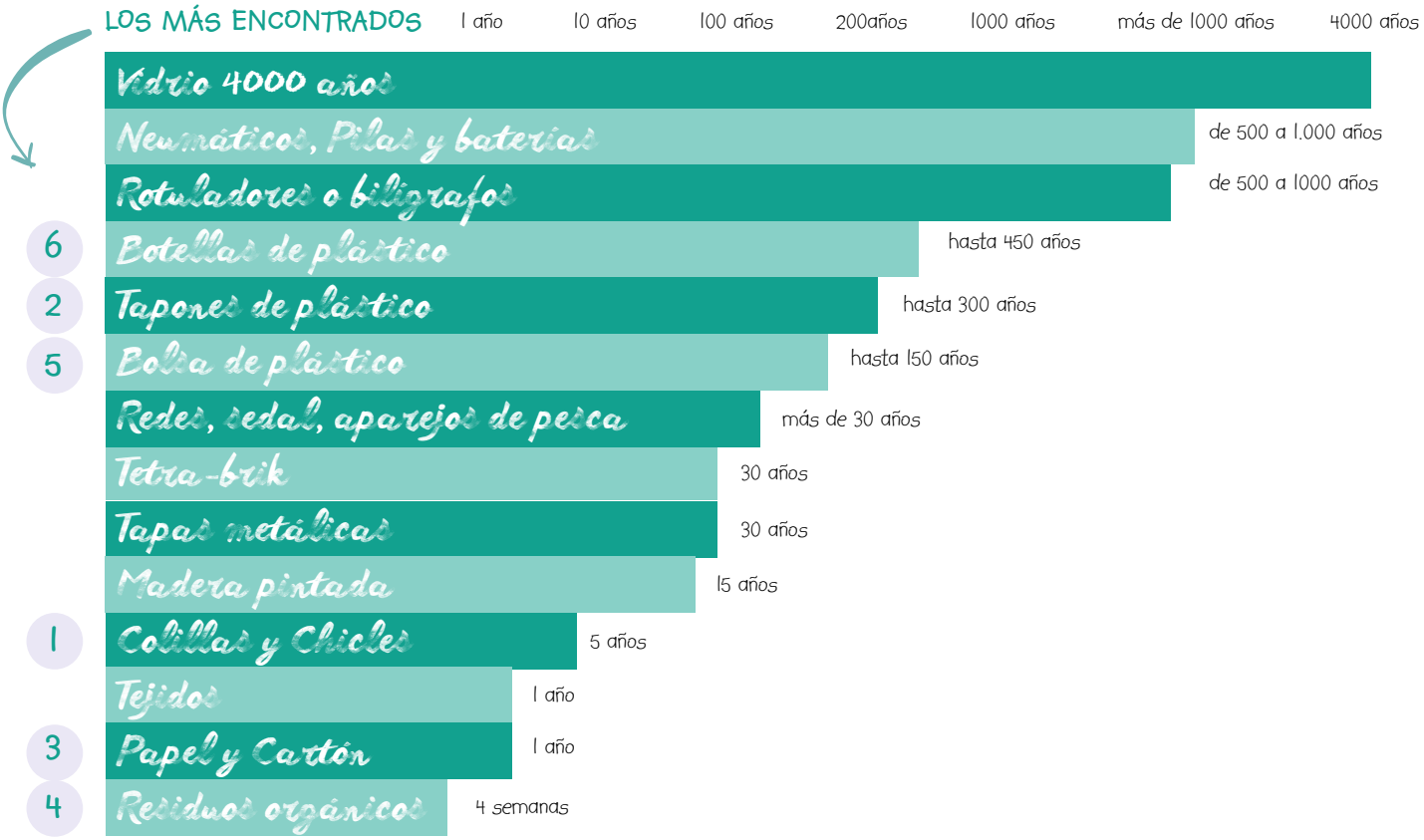
Todos somos responsables de la basura y residuos que generamos. Llevándolos a los contenedores adecuados, ayudas a reciclar y a conservar el ecosistema marino. Cuando vayas a la playa o salgas a navegar acuérdate de llevarte una bolsa para meter los residuos que vayas a generar, como por ejemplo el papel aluminio de tu bocadillo y la servilleta de papel, el brick de tu zumo, la piel del plátano de tu merienda o la botella de agua. Puede que en la playa o en el club náutico haya cubos de diferentes colores para que puedas llevar cada cosa a su contenedor.

Si quieres ser un buen voluntario Ecomar y defensor del medio ambiente tienes que intentar cumplir los 10 mandamientos de los **#voluntariosecomar.**

Los 10 Mandamientos de los #voluntariosecomar

1. MANTENDRÉ LIMPIAS LAS COSTAS.
2. NO TIRARÉ NADA AL SUELO.
3. RECICLARÉ LOS RESIDUOS EN SU CONTENEDOR.
4. SI VEO BASURA EN EL MAR, LA RECOGERÉ.
5. NO ME COMPRARÉ COSAS QUE NO NECESITO.
6. SERÉ RESPETUOSO CON LA NATURALEZA.
7. NO MALGASTARÉ EL AGUA.
8. UTILIZARÉ LOS PUNTOS LIMPIOS.
9. AHORRARÉ ENERGÍA.
10. FOMENTARÉ LOS #VOLUNTARIOSECOMAR.

¿Qué pasa si tiramos la basura al suelo y llega al mar?
Pues que se degrada pero... ¡mira cuánto tarda!



A pesar de que tardan mucho en degradarse y desaparecer, es cierto que todos estos materiales y productos son grandes avances que la historia nos ha dado, y está bien utilizarlos.

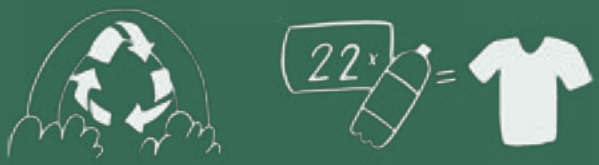
Un ejemplo de esto son los plásticos, unos materiales ligeros, seguros, con infinidad de aplicaciones prácticas que nos hacen la vida mucho más cómoda y sencilla. Estos materiales son muy muy generosos porque nos dan mucho a cambio de poco. Lo único que necesitamos hacer es utilizarlos de manera responsable y no desperdiciarlos. Y por supuesto, nunca, nunca tirarlos en la calle, en el campo, en la playa o en el mar.

Casi todos los plásticos que utilizamos en casa pueden ser reciclados (en el caso de los envases tirándolos al contenedor amarillo) y reutilizados (la botella de agua nos sirve para varios días), lo que hace que puedan tener más de una vida ayudando a producir menos basura.

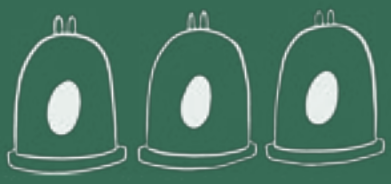
Los productos de plástico se pueden reutilizar o reciclar, por eso es importante no tirarlos al suelo.

La importancia del reciclaje

Si lo tiramos todo, podemos acabar completamente enterrados por una pila enorme de basura y se nos acabaran todos los recursos naturales, como los árboles y el agua potable.



Por eso reciclar es algo bueno. Porque ayudas al planeta, a los animales y a nosotros, y transformas algo usado en algo nuevo.



Hay gente muy buena que lo hace por ti, pero es mucho trabajo solo para ellos. Así que en los puntos limpios y los contenedores puedes separarlos para hacer su trabajo mas fácil. Vamos a ello!!

En los últimos años nos hemos ido haciendo más responsables con el cuidado de nuestro planeta y hemos ido reciclando cada vez más. En 2016 cada español depositó de media más de 1.000 envases en el contenedor amarillo (envases de plástico, latas y briks), 628 envases de cartón y papel en el contenedor azul y 62 envases de vidrio en el iglú verde.

Sin embargo, todo aquello que no se recoge sigue contaminando, lo que se convierte en las más de **6 millones de toneladas** que llegan al mar cada año*.

6 millones de toneladas de residuos llegaron al mar el año pasado.

CONTENEDOR AMARILLO:

El contenedor amarillo se utiliza para reciclar los envases. Aquí se depositan los plásticos (botellas, bolsas...), los metales (aluminio, aerosoles...) y los briks (leche, zumos...).

Consejos:

- Vacía los envases del todo antes de tirarlos.
- Aplástalos para que ocupen menos.
- Si utilizas una bolsa de plástico podrás tirarla también.

CONTENEDOR AZUL

En el contenedor azul se reciclan los papeles y sus derivados, como el cartón.

Consejos:

- Pliega bien los envases para que ocupen menos.
- Si metes todo en una bolsa de papel podrás introducirla en el contenedor.

No debes depositar en el contenedor azul papel de aluminio, pañales, servilletas y pañuelos de papel sucios o manchados de grasa o aceite.

*Fuente: PNUMA (Programa Naciones Unidas para el Medio Ambiente)

CONTENEDOR VERDE:

Aquí se introducen todos los envases de vidrio, como botellas, frascos o tarros.

Consejos:

- Ten cuidado de no cortarte (envases rotos, vidrio).
- Recuerda quitar las tapas o tapones de las botellas, que son de otro material. Se depositan en el contenedor amarillo para su reciclaje.
- Reciclando el vidrio logramos:
  - Reducir el volumen de residuos que van al vertedero
  - El vidrio reciclado permite la fabricación de envases infinitas veces.
  - Reducimos las emisiones de CO_2 a la atmósfera.

En el iglú verde, deposita sólo vidrio, nunca bombillas, fluorescentes, porcelana, cerámica, cristal de ventanas o espejos, vasos y copas de cristal, tapones, corchos, etc

CONTENEDOR DE RESTOS:

En este contenedor se introduce todo aquello que no se puede meter en los otros contenedores además de los residuos orgánicos (restos de comida y plantas). Sin embargo, objetos como pilas y bombillas no deben meterse aquí, sino que tienen contenedores específicos para ello.

Consejos:

- Intenta tirar lo mínimo imprescindible en este contenedor, no es un sitio donde meterlo todo.
- Infórmate de donde está el punto limpio más cercano a tu casa, te sorprenderá todo lo que puedes llevar allí.

LAS PILAS

En nuestra vida cotidiana estamos rodeados de aparatos de todo tipo que utilizan una fuente de energía móvil (pilas) para funcionar: los mandos a distancia, los juguetes, nuestro móvil, la tableta, etc.

Existen dos tipos de pilas:

Pilas no recargables: son salinas y alcalinas y las encontramos en los mandos de la tele, linternas, juguetes, etc.

Pilas recargables o acumuladores portátiles: la mayoría son de ion litio y se usan en los móviles, ordenadores portátiles y otros aparatos similares.

La pilas son muy útiles, pero contienen metales muy contaminantes, que si NO se tratan adecuadamente pueden verterse en la tierra, las aguas y el mar.

Reciclando las pilas recuperamos materias primas que cada día son más escasas.

LAS BOMBILLAS

Las bombillas tienen materiales como el vidrio y metales que se pueden recuperar y aprovechar. Las fluorescentes y bombillas de ahorro o bajo consumo llevan mercurio, cuya peligrosidad obliga a que sea tratado para que no contamine el medio ambiente.

- Deben ir enteras, evitando lo máximo posible que se rompan.
- Sin cajas ni envoltorios.
- Dentro del colector, en ningún caso depositado al lado

¿Sabías que se puede reciclar el 100% de los componentes de un neumático usado?

LOS NEUMÁTICOS

Pues así es y en esta segunda vida del neumático, nos encontramos sus componentes reciclados en el mundo del deporte.

Mirad, un neumático usado se lleva a un centro de transformación, allí se separan sus componentes y estos se reutilizan para hacer reductores de altura de ola en los puertos, pistas ecuestres, piezas de caucho para los campos de deportes, rellenos de césped artificial, suelos de parques infantiles, suelas de zapatos de goma...

SÉ ECOLÓGICO DÍA A DÍA

Todos los días hacemos muchas cosas que tienen impacto en el medio ambiente, aunque no lo sepamos. Por eso, queremos daros una serie de consejos que os permitirán ayudar al medio ambiente cada día:

- **Por la mañana:** mejor ducha que baño, ahorras 5 veces más agua y puedes hacerlo también en la bañera.
- **De camino al cole**: intenta ir andando o en bici, la gran mayoría de la polución la producen coches, motos y autobuses.
- **En el cole:** después de usarla por las 2 caras recicla el papel que ya no necesites. Ahorrarás la muerte de muchos árboles.
- Lleva tu comida en un **tupper**, evitarás utilizar plásticos o aluminio.
- Si vas a beber agua **en clase**, lleva una única botella que puedas rellenar, ahorrará mucho plástico. Es incluso mejor que utilices una botella metálica, será más sano para ti.
- **De vuelta en casa:** desenchufa las cosas que no estés utilizando (lámparas, ordenadores, o el cargador del móvil)
- **Si hace frío** abrígate antes de subir la calefacción, ahorrarás y será mejor para el medio ambiente.
- **En la mesa:** Si es potable, bebe agua del grifo y ahorrarás botellas de plástico.
- **Cuando tires cosas viejas:** no las lances a la basura, puedes llevarlas a mercadillos, donarlas a gente necesitada o compartirlas con amigos que puedan necesitarlas.
- **De vacaciones:** Si vas al campo evita molestar a los animales, a ti tampoco te gustaría
- **Recoge tus desechos**, tanto en el campo como en la playa. Conservemos limpia la naturaleza para poder disfrutar de ella.

Medio ambiente marino

La basura que generamos no sólo ensucia y estropea el paisaje, también provoca daños en nuestros mares, enfermedades y hasta la muerte de los animales que viven en ellos. A continuación te enseñaremos los mares que tenemos en España y los animales a los que más perjudicamos.

EL OCÉANO ATLÁNTICO

Este océano lleva varios siglos siendo la vía de comunicación que hemos tenido entre Europa y América. Es el segundo océano más grande del planeta y las corrientes que fluyen por él ayudan a regular el clima de los continentes de su alrededor.

Sin embargo, toda la basura que hemos arrojado a él ha formado una mancha de contaminación que abarca cientos de Kilómetros de ancho que flota por el océano y en la que mueren atrapados miles de animales cada año.

EL MAR MEDITERRÁNEO

El mar Mediterráneo es uno de los grandes valores que tenemos en España, un gran destino de vacaciones, y un clima maravilloso. Alrededor de este mar se originó la civilización y durante siglos hemos navegado por él y hemos descubierto todos sus rincones.

Pero a día de hoy éste es el mar más contaminado del mundo, y a él llegan cada año 400.000 litros de desechos líquidos, como petróleo y sus derivados. Por esto, su agua cada vez se está volviendo más ácida y está perjudicando a muchos animales.

ESTOS SON SÓLO ALGUNOS DE LOS ANIMALES MÁS PERJUDICADOS EN ESTOS MARES:

Salmón (sólo Atlántico): En 2002 se prohibió el consumo del salmón del Báltico en Europa por tener demasiados contaminantes.

Cormorán: Ha disminuido su población en el norte de España por su caza y por la muerte de los peces en ríos contaminados.

Delfín: Los vertidos de petróleo y metales pesados han provocado epidemias entre estos animales.

Gaviota: El 90% de las gaviotas suelen comer plástico.

Manta raya: Son muy vulnerables a la pesca abusiva porque se reproducen muy despacio y en algunas zonas están en peligro de extinción.

Cangrejo: Algunas especies son tan sensibles a la contaminación que son utilizadas como medidores de la limpieza de las aguas.

Pulpo: Se quedan sordos con la contaminación acústica.

Caballito de mar: Se consideran en peligro de extinción en el Mediterráneo debido a que su hábitat se está degradando por la actividad humana.

Posidonea (sólo Mediterráneo): Se utiliza como indicador de la limpieza de las aguas. A día de hoy en España está protegida.

Corales (sólo Mediterráneo): se estima que han muerto millones en los últimos años y están en peligro extinción.

Cuidate por dentro y por fuera

Tenemos que pensar que a lo largo de toda nuestra vida, siempre viviremos en nuestro mismo cuerpo, con lo cual, más vale que lo cuidemos. Para ello tenemos que **llevar una dieta saludable y practicar ejercicio físico**, intentando siempre equilibrar lo que ingerimos y lo que gastamos. Aquí te damos unos consejos de como hacerlo:

POR DENTRO

Nos cuidamos por dentro con una **alimentación equilibrada, variada y adecuada en cantidad.**

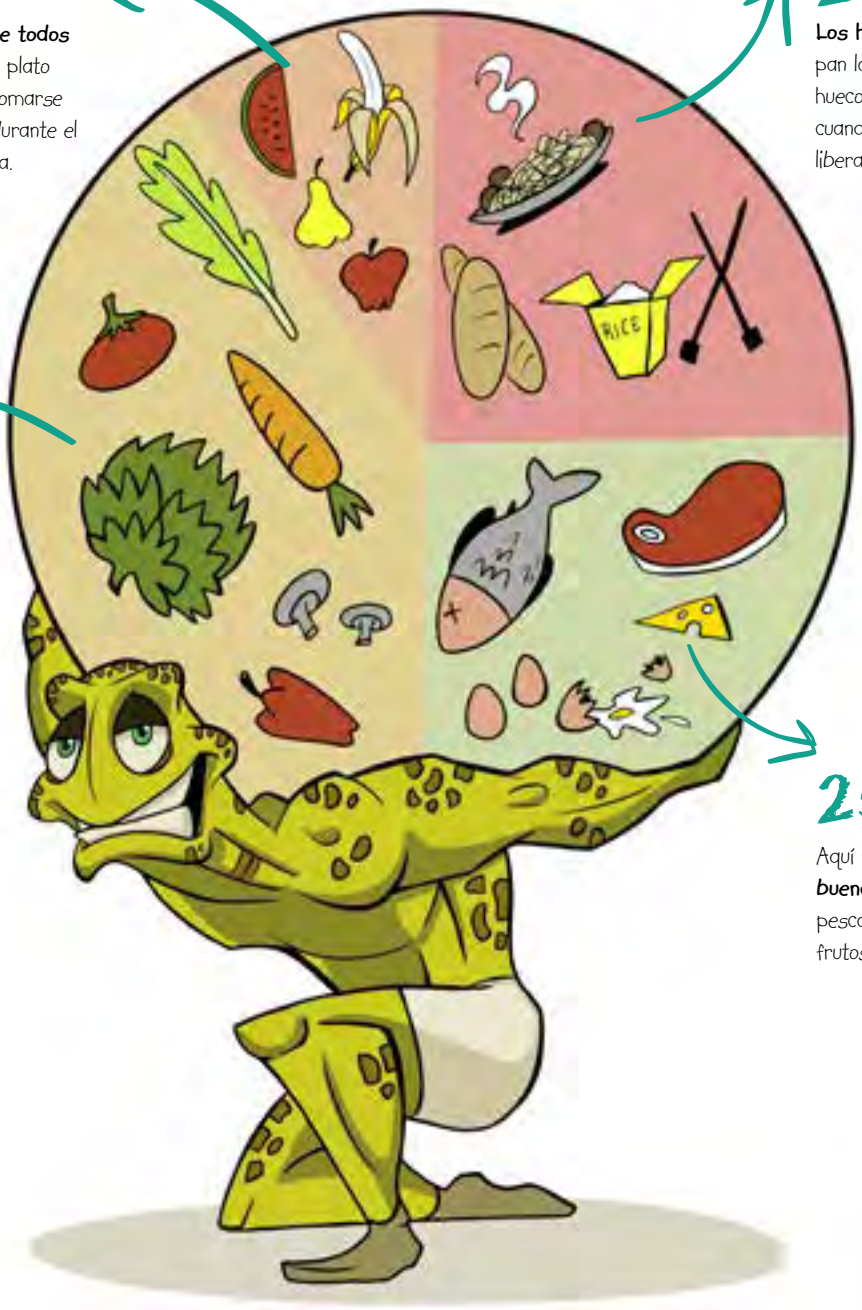
Todos sabemos que la alimentación es muy importante para una vida sana, pero no vale con solo comer y cenar lo que nos gusta, debemos esforzarnos en comer de todo y saber cuánta cantidad. Para ello te vamos a dar unos trucos que te facilitarán esta tarea.

15%

¡Come muchas frutas y de todos los colores! Esta parte del plato será para la fruta, Puede tomarse en ensalada, en el postre, durante el desayuno o a media mañana.

25%

Los hidratos de carbono, como el pan la pasta o el arroz irán en este hueco. Estos siempre son muy buenos cuando vas a hacer deporte porque así liberas energía lentamente.



35%

Las patatas no están incluidas en este grupo, pero sí la coliflor, judías verdes, brócoli, espinacas, lechuga y muchas otras igual de ricas.

25%

Aquí pondremos las **proteínas buenas**, como por ejemplo pescado, carne, huevos y los frutos secos.

Lo único que no podemos cambiar en nuestras vidas son, nuestro cuerpo y nuestro planeta. ¡Cuidémoslos!

MENTALMENTE

Cuidarse mentalmente para sentirnos a gusto con nosotros mismos y con los que nos rodean aquí tienes 6 consejos:

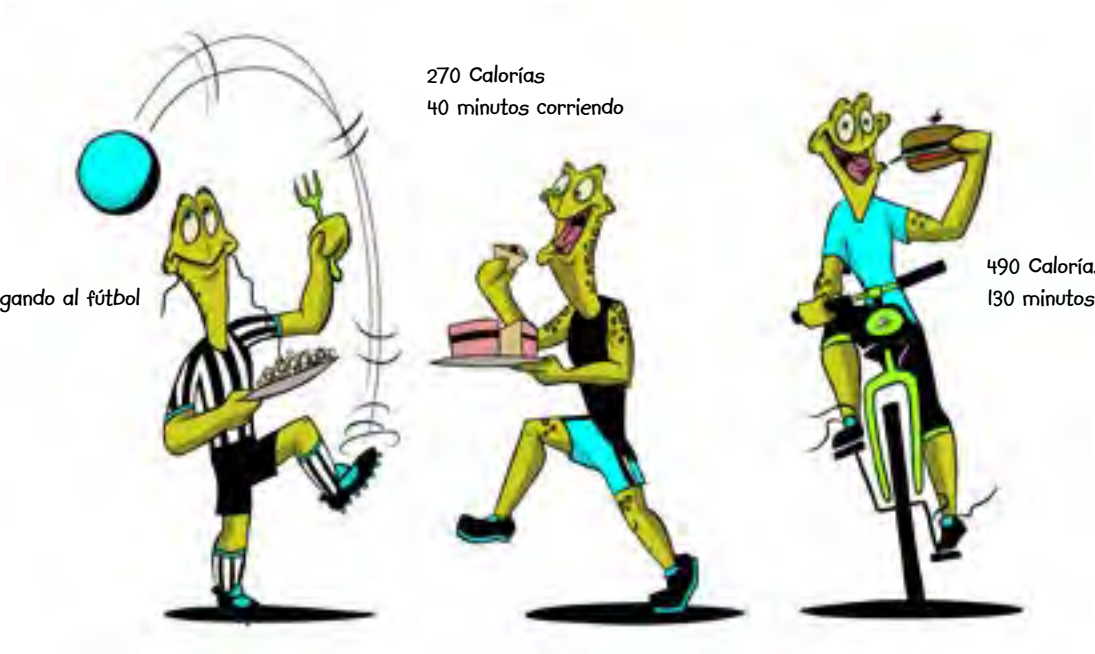
1. **Haz deporte:** Liberarás endorfinas que te hará sentir bien.
2. **Descubre cosas nuevas:** nuestro mundo es muy grande y esconde muchísimas sorpresas
3. **Duerme bien:** te mantendrás descansado y pensarás claro.
4. Pasa tiempo con tus amigos: es importante jugar y descansar de vez en cuando.
5. **Busca un ídolo al que admirar:** nuestro ídolo es Theresa Zabell.
6. **No te compliques:** los problemas siempre tienen una solución sencilla.

POR FUERA

Cuidarse por fuera practicando deporte para tener un cuerpo sano y fuerte. Para ello tienes que tener presentes una serie de consejos:

1. Debes **calentar los músculos** antes del ejercicio para evitar lesiones
2. **Bebe líquidos** para mantenerte hidratado.
3. **Utiliza el equipamiento adecuado:** prevendrás posibles accidentes.
4. **Estira después del ejercicio:** evitarás agujetas y otros problemas
5. Busca el **lugar idóneo** para el ejercicio que vayas a hacer.
6. **Protégete del sol**, así no te quemarás.

¿SABÍAS QUE UNA VIDA ACTIVA ES UNA VIDA SANA?



Los jóvenes que hacen ejercicio físico de forma habitual mantienen un peso saludable y padecen menos enfermedades en la vida adulta.

Intenta hacer deporte todos los días, lo pasarás bien y **te sentirás genial** (ej. jugar un partido con los amigos, montar en bicicleta, etc).

LAS RECETAS DE OLI

Muchas veces nos complicamos la vida para preparar una merienda, pero hay recetas muy sencillas y sanas que tú puedes elaborar y que como verás, se realizan en muy poco tiempo.

EL CLÁSICO BOCADILLO DE CHOCOLATE

Ingredientes (1 ración)

Pan de hot dog o pan normal (baguette).
Chocolate negro o con leche (onzas al gusto o de untar).

Preparación

Cortas por la mitad el pan.
Se introducen las onzas del chocolate.
Y.....Voilá! **Listo para servir!!!**

SOBRE TODO SE FELIZ. CON UNA DIETA SANA Y DEPORTE ¡TE SENTIRÁS BIEN!

BATIDO DE FRESA NATURAL

Ingredientes

400 gr. de fresas naturales.
1 litro de leche.
100 gr. de azúcar y unas gotas de vinagre de sidra.

Preparación

Lavamos bien las fresas y les cortamos las hojitas. Las mezclamos con el azúcar y añadimos unas gotas de vinagre de sidra. Las dejamos en la nevera durante 20 minutos.

Mezclamos ahora las fresas con la leche y batimos con la batidora hasta que nos quede un batido cremoso. Ponemos azúcar a nuestro gusto y servimos con una fresa de decoración.

Como el resto de los cítricos, la fresa aporta pocas calorías y una gran cantidad de vitamina C. La leche aporta el calcio necesario para contribuir al buen estado de los huesos, por lo que es una receta ideal. Si quieres puedes realizarla con tu fruta favorita o la que esté de temporada.

CRUASÁN RELLENO DE JAMÓN

Ingredientes

Puedes preparar los cruasanes o comprarlos para que sea más rápido y sencilla la receta. Si los compras intenta que sean caseros.
6 cruasanes pequeños.
4 lonchas de jamón curado.

Preparación

Cortar los cruasanes por la mitad, untar un poco de mayonesa o mantequeilla (poco) y rellenarlos con el jamón. Podemos rellenar los cruasanes con otro embutido, según nuestro gusto. También puedes realizar esta receta con todo tipo de pan.

Estas son solo alguna sencillas recetas que puedes realizar para tu merienda o en cualquier otro momento. Siempre intentar utilizar porductos sanos y naturales y mucha fruta, tal y como nos enseña Oli en este taller.

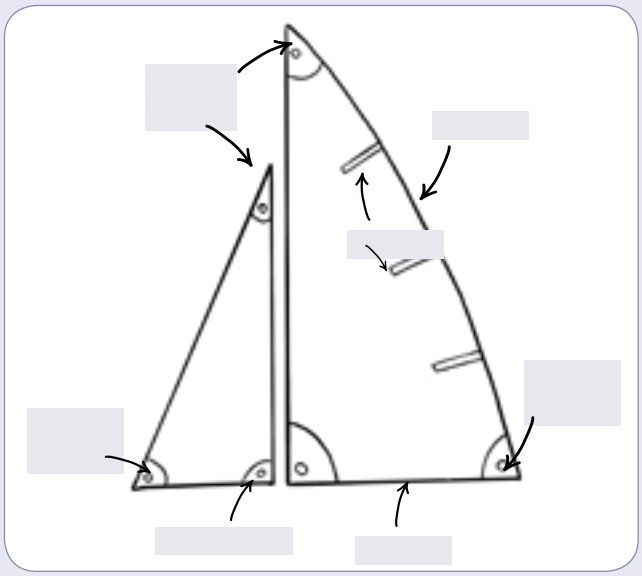
¡¡¡A comeeeeeer!!!

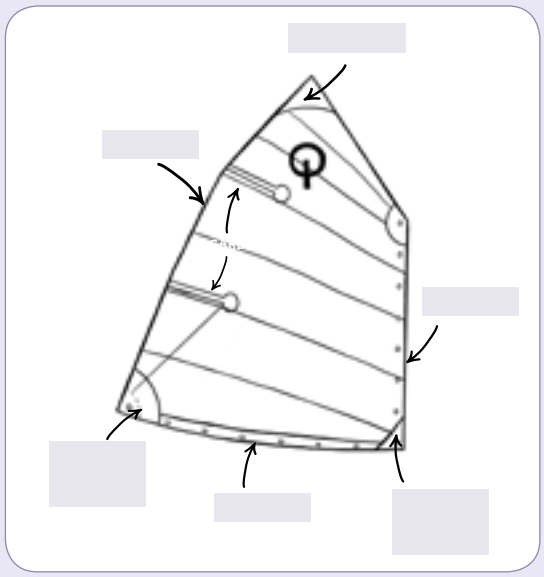
SECCIÓN 3
ACTIVIDADES ECOMAR Y MÁS

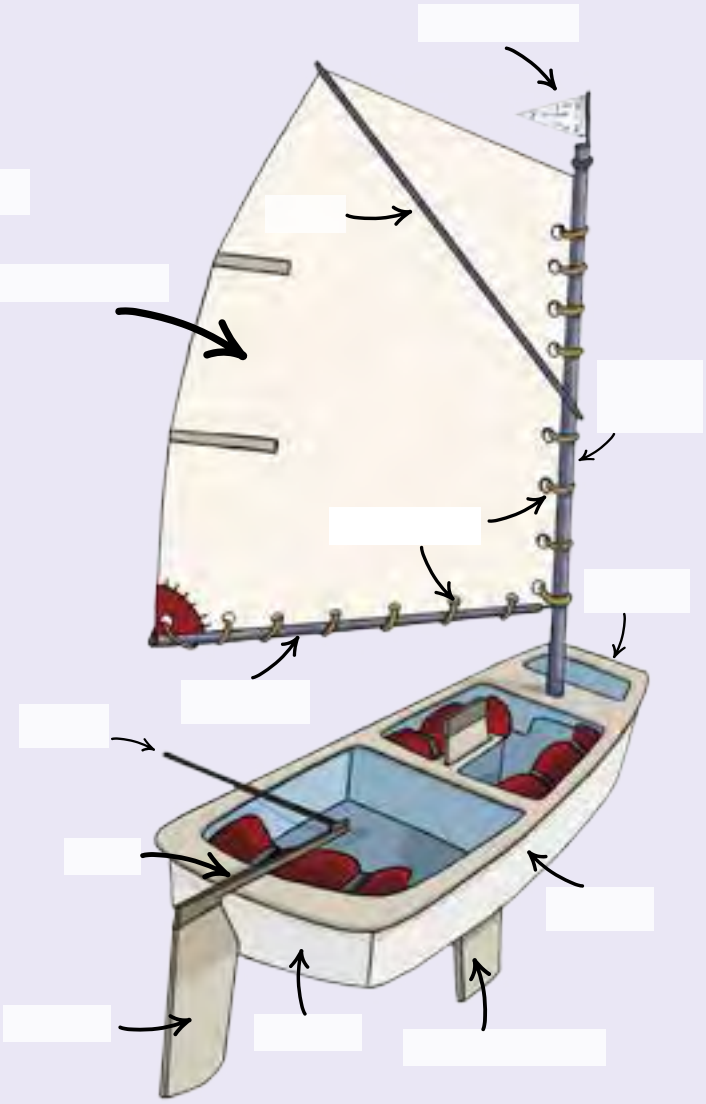
¡Ponte a prueba!

¿Cuáles son las partes del barco?

Busca las pegatinas con los nombres y completa el gráfico. Así sabrás si eres un experto navegante.

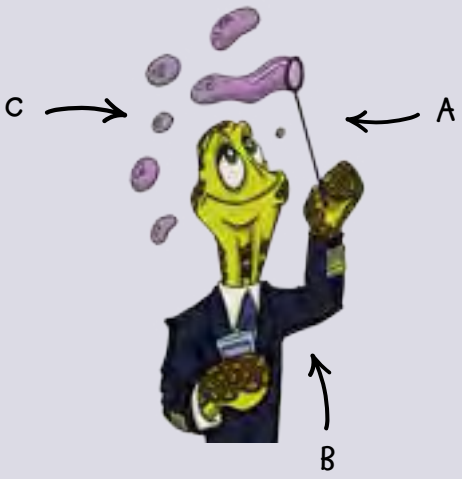


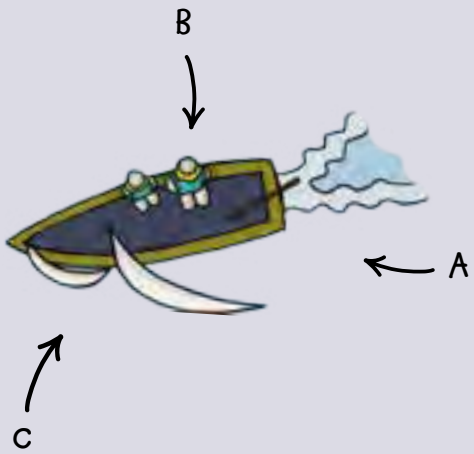


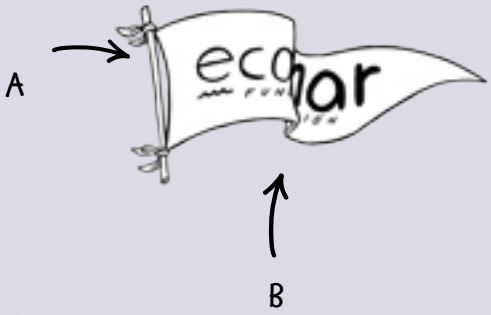


Jugamos con el viento

¿De dónde viene el viento en estos casos? Rodea la respuesta correcta.







¿Qué es qué?

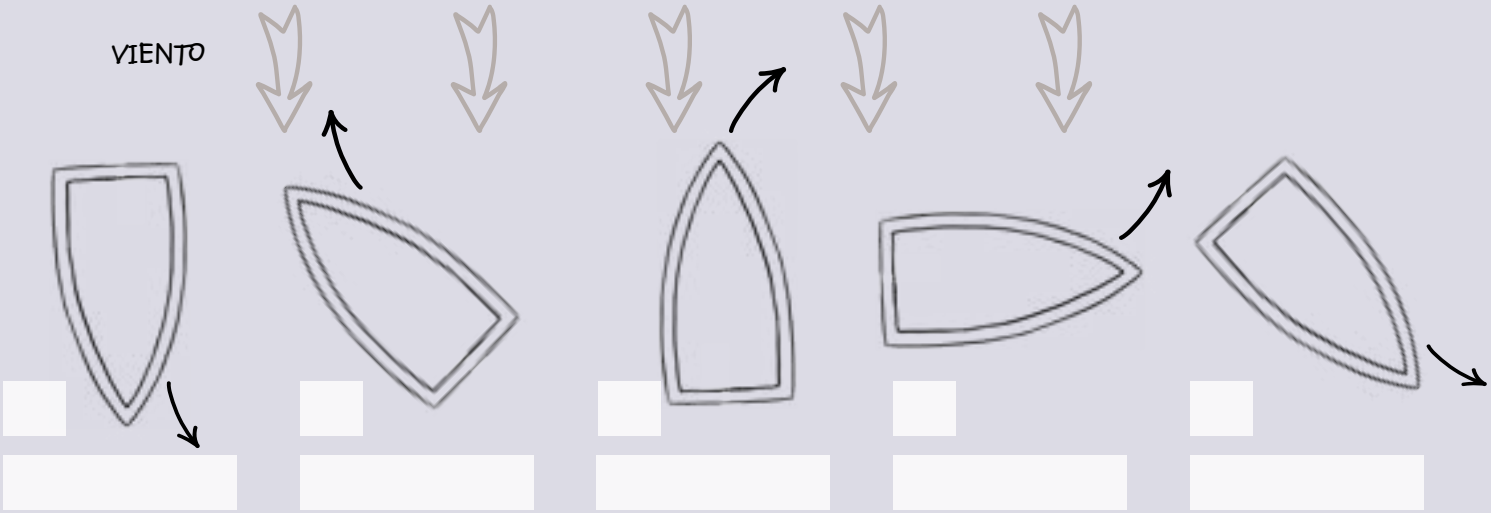
¿Puedes indicarnos los nombres de cada parte?

Pregunta de TZ

¿Sabes cuántas medallas de oro ha ganado Theresa Zabell en Juegos Olímpicos? ¿Cuáles??

Dibuja las velas

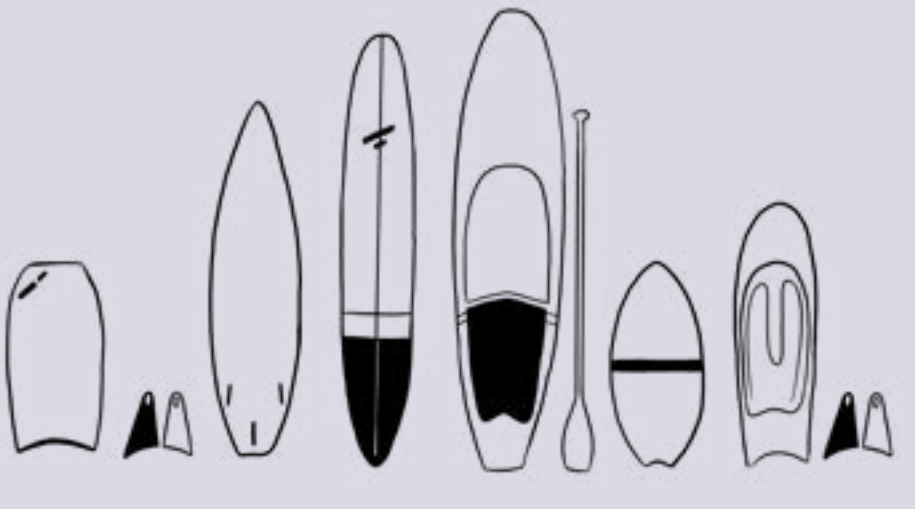
Teniendo en cuenta de donde viene el viento, dibuja las velas y el timón en las posiciones adecuadas. En el recuadro grande escribe el nombre del rumbo al que navega cada barco y en el pequeño la posición de la orza (B= Bajada, M= Medio Levantada, S= Subida)



El barco que va ciñendo ha visto una bolsa de plástico a barlovento, **¿la puedes dibujar?**

Mi tabla

Todas estas tablas se utilizan para deslizarse sobre olas, pero cada una tiene un nombre. ¿¿Los sabes??.
Indica como se llama cada tabla



Mini test "El plástico en nuestra vida"

A nuestro alrededor existen infinidad de plásticos. Rodea la respuesta correcta SI es de plástico o si NO es de plástico.

Casco del barco	SI / NO	Mástil	SI / NO
Ancla	SI / NO	Cabo	SI / NO
Tabla de surf	SI / NO	Mosquetón	SI / NO
Velas	SI / NO	Grillete	SI / NO

¿En qué contenedor va?

Une con flechas el residuo con el contenedor correspondiente.

¿Cómo se llama el nudo?

Rodea el nudo y señala con una línea el nombre correcto

EL COTE

NUDO LLANO

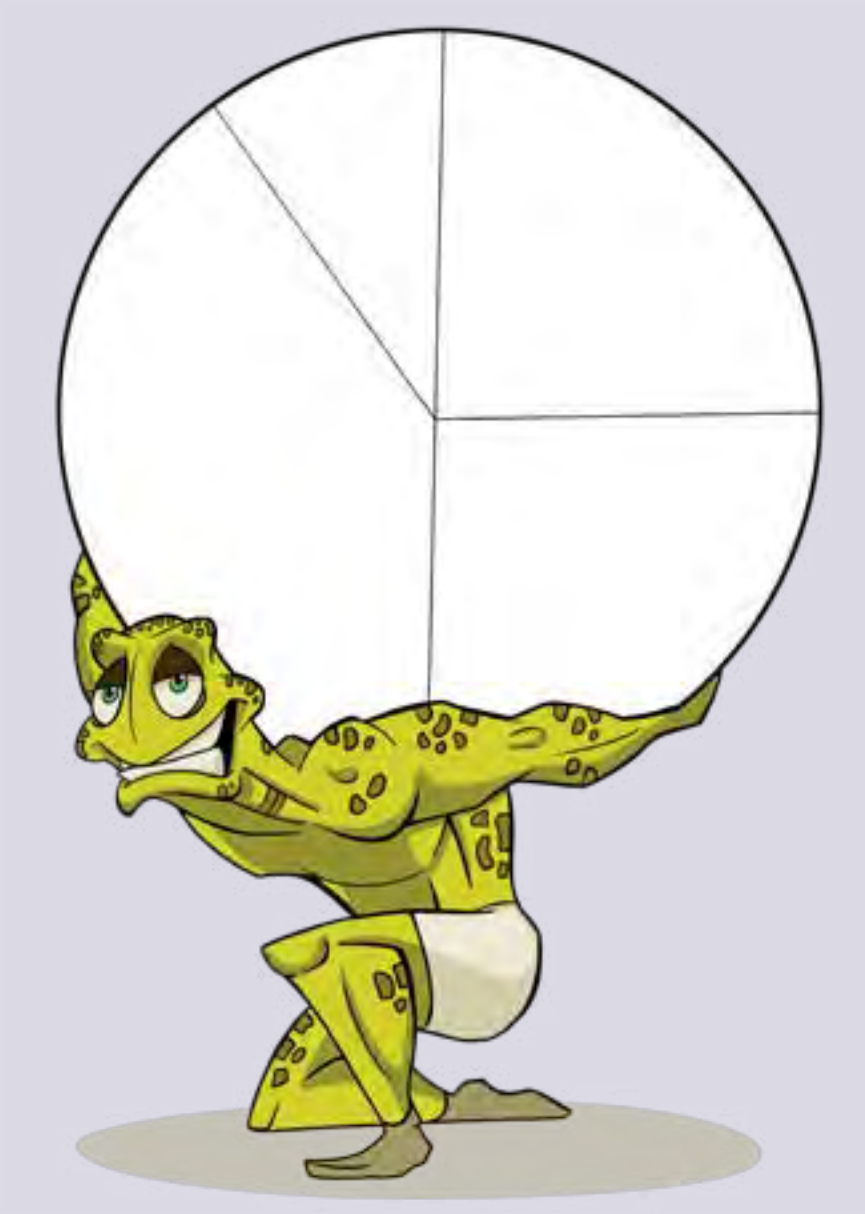
EL OCHO

BALLESTRINQUE

AS DE GUÍA

Come sano

Dibuja tu comida en este plato de forma que sea sana y equilibrada. Si lo deseas puedes colorear los alimentos y a nuestra tortuga Oli.



Pregunta de TZ

¿Sabes cuantos niños cononcen nuestros programas?

Equilibrio en el barco

¿El barco está equilibrado? Rodea cuál seria la posición correcta para que el barco navegue.

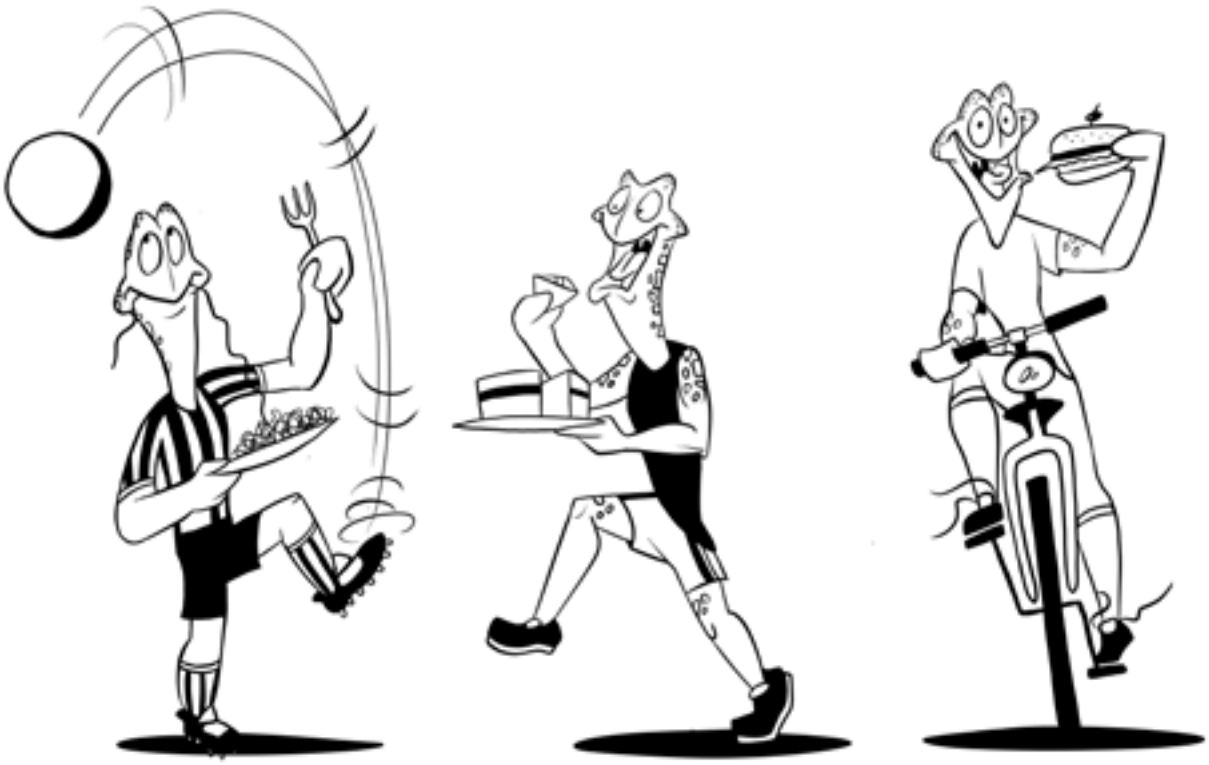
Verdadero o Falso

El Surf es un deporte muy bonito pero hay que ser respetuoso con el medio ambiente y con otros surfistas.
¿Sabes cuales de estas relgas son verdaderas y cuales son falsas? Rodea V o F según corresponda.

- Tiene preferencia sobre la ola quien esté más adentro y más cerca del pico. V / F
- NUNCA entres en la ola de otra persona, la saltes o intentes quitársela. V / F
- Cuando quieras dirigirte a coger una ola CRÚZALA, no la rodees. V / F
- Si OBSTRUYES a otro surfero, rema siempre en dirección a la espuma de la ola para evitar chocar con él. V / F
- Al entrar en una ola NO avises de tu trayectoria a los demás surferos para evitar colisiones. V / F
- Coge las olas MÁS GRANDES aunque sea tu primer día. V / F
- Mantén siempre AGARRADA tu tabla. V / F
- Si tu tabla es más grande tienes PRIORIDAD. V / F

A pintar

Utiliza tu imaginación para pintar nuestros personajes



Pegatinas cuaderno

Partes del barco

- GRÍMPOLA
- MÁSTIL O PALO
- VELA MAYOR
- FOQUE
- STAY
- OBENQUE
- ESCOTAS DE FOQUE

- BOTAVARA
- CAÑA
- POPA
- ESCOTA DE LA MAYOR
- CASCO
- TIMÓN
- ORZA ABATIBLE
- PROA

- GRÍMPOLA
- VELA MAYOR
- PICO
- MÁSTIL O PALO
- MATAFIONES
- PROA
- BOTAVARA
- STICK

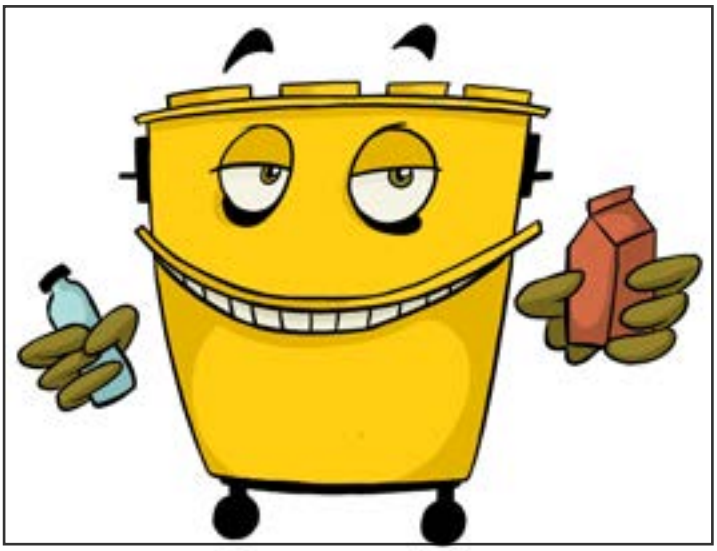
- CAÑA
- CASCO
- TIMÓN
- POPA
- ORZA DE SABLE

Velas

- PUÑO DE DRIZA
- BALUMA
- SABLES
- PUÑO DE ESCOTA
- PUJAMEN
- PUÑO DE AMURA
- PUÑO DE ESCOTA

- PUÑO DE PICO
- BALUMA
- PUÑO DE ESCOTA
- PUJAMEN
- PUÑO DE AMURA
- GRÁTIL

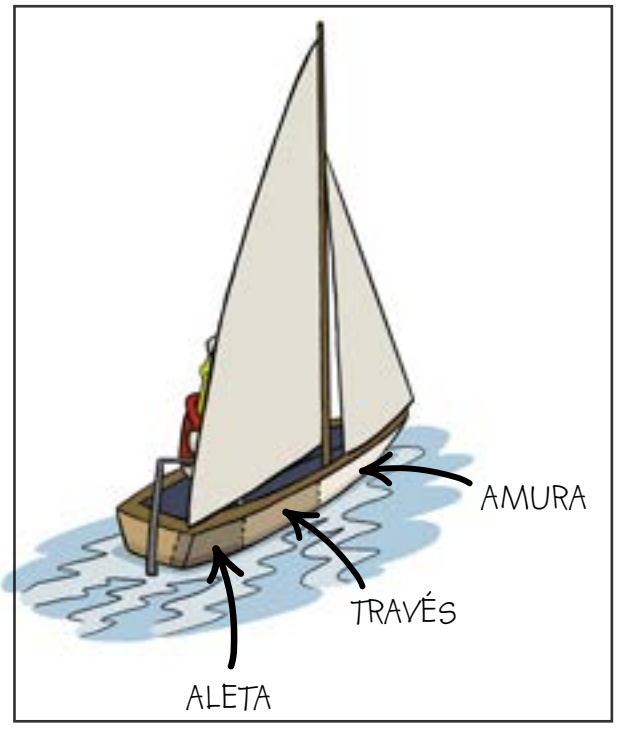
¿SABÍAS QUE UNA VIDA ACTIVA ES UNA VIDA SANA?

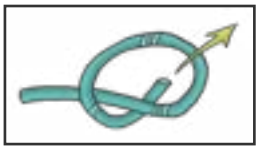


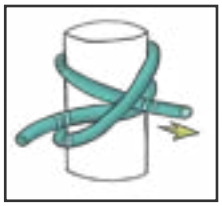
0 NUDOS

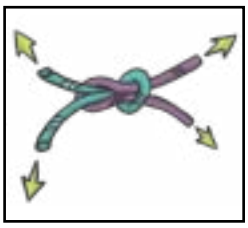
4-6 NUDOS

11-21 NUDOS

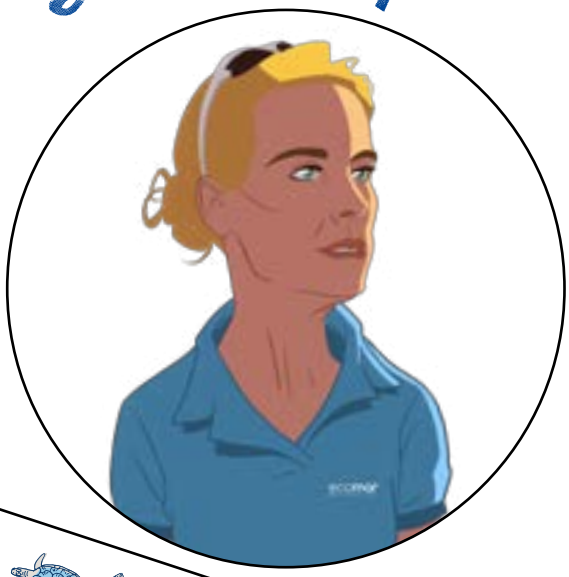


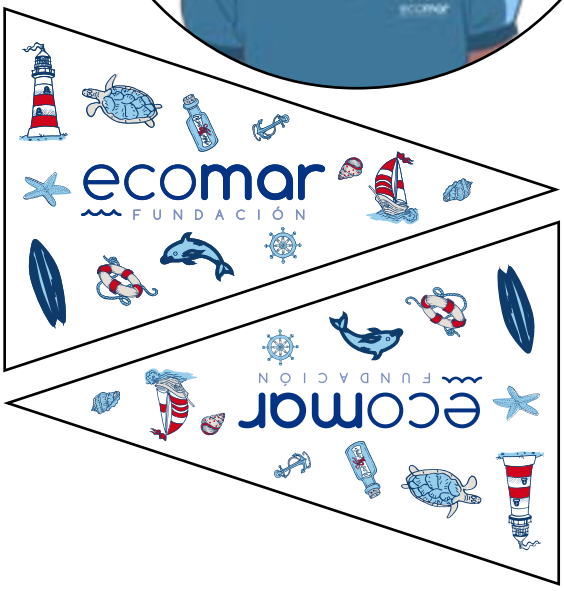






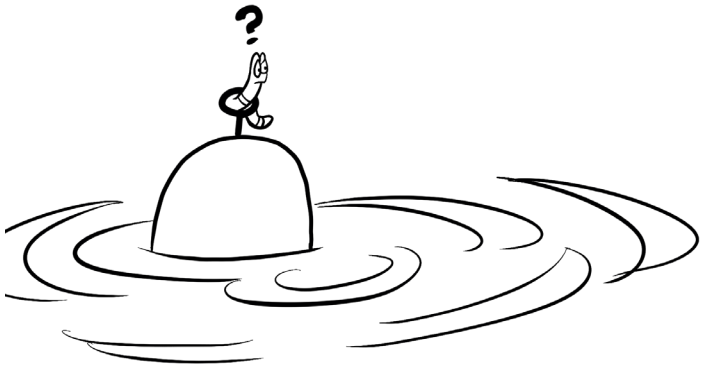
Pegatinas para ti

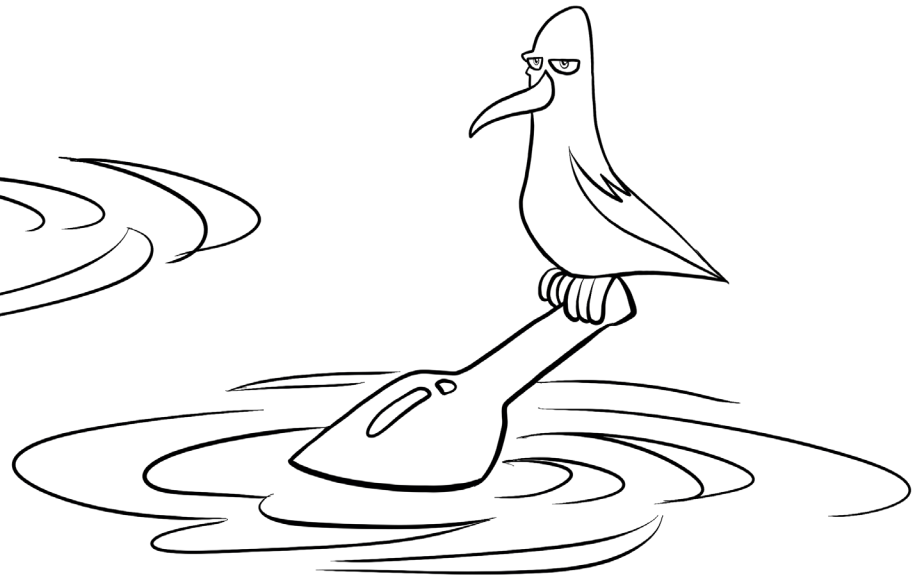


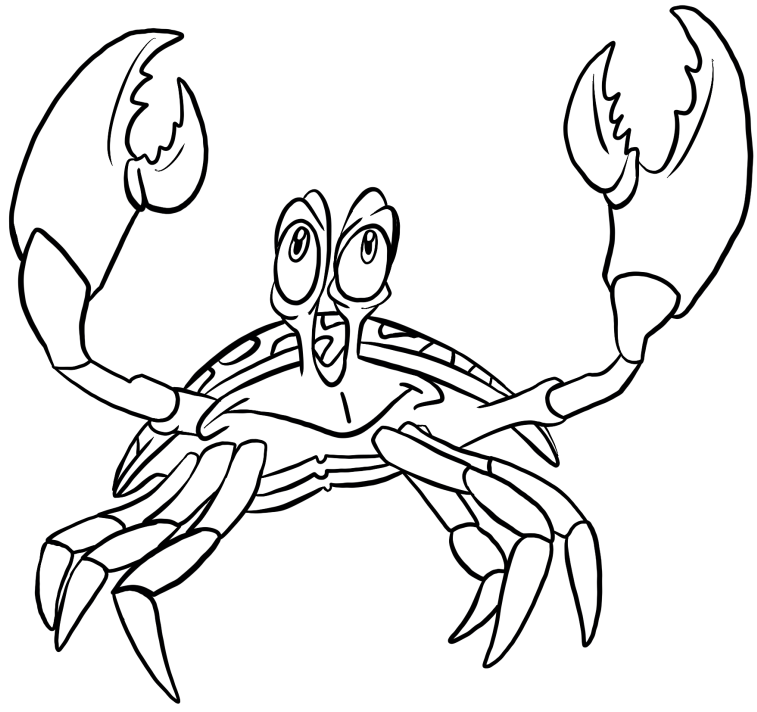


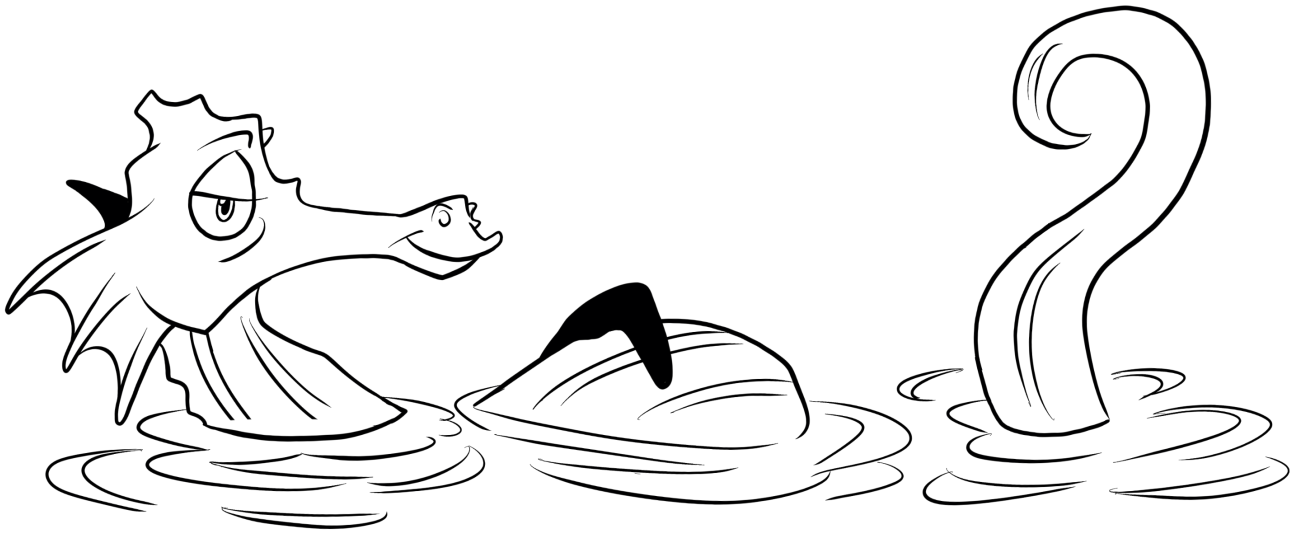
ecomar
FUNDACIÓN

ecomar
FUNDACIÓN









GRACIAS

a todos nuestros patrocinadores por su apoyo al Programa Grimpola Ecomar