



***Taller de navegación para niños/as y jóvenes con enfermedades oncológicas y crónicas***

# Programa Primavera y Verano 2019



## NAVEGANDO POR LA VIDA

### ÍNDICE

---

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Resumen.....</b>                                    | <b>3</b>  |
| <b>Introducción.....</b>                               | <b>5</b>  |
| <b>El porqué de este Proyecto.....</b>                 | <b>6</b>  |
| <b>El Proyecto.....</b>                                | <b>8</b>  |
| • Objetivo   | 8         |
| • Población  | 8         |
| • Organización   | 9         |
| - Materiales   |           |
| - Metodología  |           |
| - Plan de navegación                                   |           |
| • Temas a enseñar a los niños                          | 12        |
| • Qué tienen que traer los niños                       | 14        |
| • Aspectos legales                                     | 15        |
| • Decálogo de Seguridad                                | 15        |
| <b>Agradecimientos y<br/>contacto.....</b>             | <b>16</b> |
| <b>Datos de contacto de actividades similares.....</b> | <b>16</b> |



# NAVEGANDO POR LA VIDA

## RESUMEN

---

### **Objetivo:**

*Fomentar el ocio activo, incrementar su “Calidad de Vida”, disfrutar de la naturaleza y proporcionar elementos de formación náutica en los participantes.*

### **Poblacion:**

*Niños/as y Jóvenes con enfermedades oncológicas y crónicas en fase estable de su enfermedad seguidos en los Servicios de Pediatría y Hematología del Hospital Virgen de la Arrixaca de Murcia.*

### **Material:**

*Disponemos de 4 barcos de navegación a vela y motor fondeados en San Pedro del Pinatar Lo´pagan con sus tripulantes, y esperamos contar con un equipo de profesionales sanitarios (Médicos y Enfermeros) y no sanitarios (Educadores) para acompañar y supervisar a los niños.*

### **Metodología:**

*Planeamos hacer una/dos salidas en sábado al mes desde Mayo a Octubre en horario de mañana con buen tiempo y seguridad de temperatura agradable, la ultima quincena de Julio y el mes de Agosto no habran salidas por el calor de la zona. En total 8 o 9 salidas de unas 6 horas o menos cada día que se avisaran con suficiente antelación. Cada barco llevará un máximo de 5 niños junto al patrón y un sanitario, y posiblemente también un educador. El número de barcos de cada salida dependerá del total de niños que participen. No es necesario que los niños se apunten a todas las salidas ni que vayan en el mismo barco. Las travesías se iniciarán desde el Club Nautico de Lopagan en San Pedro del Pinatar y se realizarán por el Mar Menor, si el proyecto tiene éxito y el apoyo de otros puertos se materializa no se descartan salidas puntuales algún sabado en Cartagena, Mazarron y Aguilas.*

**Financiación:**

No se dispone ni se ha solicitado apoyo financiero, siendo una actividad absolutamente altruista de todos los organizadores y participantes. No obstante, colaboran con nuestra iniciativa el **Club Nautico de Lopagan**, que nos cede sus instalaciones para embarcar y desembarcar, **el CAN (Centro Actividades Nauticas de Lopagan)** que nos prestará los salvavidas para los niños, **el Club Nautico de La Puntica** que nos cederá una embarcación o zodiac de apoyo a la navegación, **el 112 de San Pedro** que nos dará apoyo por si surge alguna situación que se les requiera, **varios puertos del Mar Menor han confirmado su colaboración para hacer parada para comer y estamos en conversaciones con varios mas para poder hacer un calendario de etapas y que los niños conozcan diferentes puertos del Mar Menor, tendremos apoyo de personal sanitario, estamos a la espera de que distintas asociaciones nos den su confirmación y esperamos la colaboración de amigos y familiares.**

**Evaluación:**

*Al finalizar la actividad se realizará una encuesta de satisfacción adaptada a todos los niños participantes y al finalizar la temporada otra encuesta a los padres.*



# NAVEGANDO POR LA VIDA

## INTRODUCCIÓN

---

*NAVEGANDO POR LA VIDA es un Taller de vela y Navegación para niños/as y jóvenes con enfermedades oncológicas y crónicas de Murcia y provincia que inicia su impulso en el Otoño de 2018.*

*Es una iniciativa privada y altruista en la que estamos seguros, lo mismo que en otras actividades similares, que participen navegantes, médicos, enfermeros, maestros, monitores, padres, familiares, amigos y varias entidades colaboradoras. TODAS LAS ACTIVIDADES SON TOTALMENTE GRATUITAS PARA LOS NIÑOS.*

*Nuestro principal objetivo es aliviar la “tormenta” por la que están pasando estos niños, sus padres y familiares, ofreciéndoles una actividad en plena naturaleza, navegando a vela y/o motor en el marco incomparable del Mar Menor . Creemos que el mar, el viento, la novedad de navegar, la sensación de libertad, pueden ayudar a “soltar amarras”, por unas horas, de la enfermedad que les ha tocado vivir y dar un pequeño descanso a los padres y familiares.*

- *Todos los niños/as y jóvenes participaran con la autorización de sus médicos y padres o tutores legales. Las salidas para navegar serán de Mayo-Junio y Septiembre-Octubre de 2019, a razón de dos salidas al mes.*

*NAVEGANDO POR LA VIDA no recibe ayuda económica directa ni indirecta de ningún organismo público o privado. Todos los gastos son sufragados por el promotor y los colaboradores que quieran participar.*

*Todos los participantes y colaboradores lo hacen a título personal y desinteresado, no obstante hay entidades públicas , privadas y particulares que nos apoyan y respaldan y a quienes agradecemos su colaboración.*

*NAVEGANDO POR LA VIDA , esta actividad está abierta a cuantos colaboradores nos quieran ayudar.*

*!!! Nos vemos en el mar !!!*



# NAVEGANDO POR LA VIDA

## EL PORQUÉ DE ESTE PROYECTO

---

Me llamo **José Ballester Pérez**. Soy el promotor- coordinador de este proyecto de “Taller de Navegación”, bautizado como NAVEGANDO POR LA VIDA”. Patrón de embarcaciones deportivas, llevo toda la vida navegando a vela. Mi principal afición es el mar, los barcos de vela y compartirlo con familiares y amigos, un día en un viaje a Sevilla a visitar a mi madre coincidí con Fernando, antiguo amigo de la familia.

En el año 2017, el hijo de mi amigo Fernando Jimenez Castellanos residente en Sevilla, Álvaro, falleció de leucemia.

Me contaba Fernando :

“” Esta situación cambió mi vida para siempre. En la planta de Hematología del Hospital Reina Sofía de Córdoba, durante uno de los largos ingresos de Álvaro, tuve conocimiento que en Santander había un doctor que enseñaba a navegar a niños-as y jóvenes como Álvaro. Nació así la idea de “algún día” enseñar a navegar a nuestros niños/as y jóvenes, que tienen estas enfermedades, aprovechando la experiencia de Santander y el buen clima de Huelva y excelentes condiciones de la ría y costas de Punta Umbría.



Alvaro en una de sus últimas travesías.

Mi hijo Álvaro vivió la Leucemia sin perder la alegría, siempre con esperanza, animando a todos los que estábamos a su lado, especialmente a mí, ayudado de una fe y confianza en Dios inmensa y con una sonrisa dibujada en la cara hasta el último momento. Creo que desde mi experiencia como padre de Álvaro, con el ejemplo de cómo llevó su enfermedad y con mi afición al mar puedo y debo

*intentar llevar un poco de su alegría, esperanza y ánimo a todos estos niños/as y a sus familias, estén donde estén.””*

*Con esta seguridad y con esta vehemencia, me lo contó Fernando y me dijo, Pepe ahora que te has jubilado, que estas dirigiendo un Club Náutico en el Mar*



*Menor, con el clima y la bonanza que allí teneis , porque no inicias un proyecto para insuflarles una dosis de esperanza a estos niños , unas horas de libertad en el mar que les permita desarrollar su imaginación y sentirse los protagonistas de batallas de piratas y héroes de sueños que tanto necesitan.*

*Mi primera respuesta es que yo no sería capaz de llevar esto a buen puerto, pero con el tiempo, me decía y PORQUE NO? Porque no intentarlo al menos y aquí estamos, empezando a echar el barco al agua, buscando tripulación, jóvenes piratas con sueños increíbles, buscando padres valientes que le den la oportunidad a sus hijos de soñar, buscando colaboradores, armadores, para que todos los niños tengan su plaza en esta batalla que vamos a ganar y empezar esta travesía entre todos que se llama **NAVEGANDO POR LA VIDA.***

*Hemos presentado el proyecto a AFACMUR el otoño pasado y se quedaron con muy buenas sensaciones, estamos buscando apoyos en el Hospital Virgen de la Arrixaca y abiertos a cualquier apoyo médico que nos ayude, hemos comentado el proyecto con la Alcaldía de San Pedro del Pinatar, Clubes Nauticos, Entidades deportivas, grupos de Wasapps de “Marineros de m...” administrado por Juanitu , Web La Taberna del Puerto etc y todos han recibido el proyecto con emoción y con esperanza de que lleguemos a buen puerto, dándonos animos y ofreciendo sus barcos y patrones y todos los medios necesarios a nuestra disposición.*



***Igualmente** necesitamos contar con el apoyo de los equipos médicos que tratan a nuestros futuros “guardiamarinas”. Sin ellos, sin los médicos no nos atrevemos a soltar las amarras, porque el tesoro que vamos a llevar en nuestros barcos es demasiado valioso.*

*Esperamos la colaboración de muchas entidades, que de momento lo están estudiando y que iremos publicando oportunamente.*

*Y por supuesto, necesitamos contar con la autorización de los padres de nuestros pequeños “grumetes”, auténticos héroes, protagonistas de batallas e historias increíbles.*

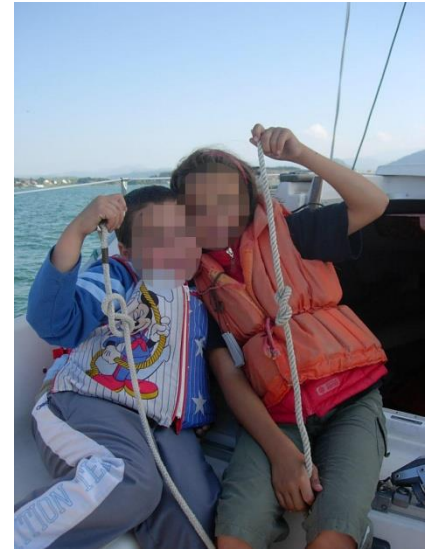


# NAVEGANDO POR LA VIDA

## EL PROYECTO

### OBJETIVO

*El objetivo principal es la diversión, el disfrute y conseguir sacar a estos niños, por unas horas, de la realidad que viven y dar un descanso a los padres y familiares. Queremos fomentar un ocio activo, ofrecerles practicar un deporte moderado, supervisado por sanitarios y monitores. Mejorar su “calidad de vida”. Hacerles sentir niños/as y jóvenes totalmente “normales”. Atenuar la comprensible “superprotección” en que viven y el “síndrome de niño vulnerable”. El navegar a vela, el mar, el viento, los barcos, la maravilla de la naturaleza, los baños (si hace buen tiempo), el Mar Menor, La Manga, Las Salinas, etc., puede ser un marco perfecto para conseguirlo.*



*maravilla que es navegar...*

*Por supuesto, queremos enseñar a los niños a navegar, el lenguaje náutico, partes del velero, la meteorología, las maniobras, el fondeo, la seguridad a bordo, los principales nudos, el uso de la radio, los rumbos, el timón, la rueda, manejo de las velas, etc., pero siempre, siempre, con la idea principal de divertirse, evadirse y disfrutar de la*





## **POBLACIÓN**

La escuela de vela está dirigida principalmente a niños/as y jóvenes desde 5-6 años a 14-16 años con enfermedades oncológicas y enfermedades crónicas en fases estables de su enfermedad seguidos en los servicios de Pediatría, Oncología Pediátrica y Hematología del Hospital Virgen de la Arrixaca de Murcia. Al igual que en Sevilla y Santander, se aceptan niños más pequeños de 3-4 años o mayores de 16 si los médicos y padres y niños lo solicitan.

La selección de los niños se hará exclusivamente siguiendo los criterios de sus médicos, enfermeros y maestros del Aula Hospitalaria y la aprobación de los padres o tutores legales. Se procurará agrupar a los

niños por edades afines en los diferentes barcos.



El grupo "ideal" para este primer año sería de unos 12 a 16 niños, saliendo a navegar 3, 4 o 5 barcos. En caso de contar con un grupo más reducido, saldrán menos barcos y viceversa.

## **ORGANIZACIÓN**



### **1) Material:**

Disponemos de 3 veleros de crucero, fondeados en diferentes puertos que se reunirán en Lopagan el día de las salidas y un barco a motor con muchas posibilidades (En actualización de motores actualmente), todos con sus correspondientes patrones. Esperamos contar también con un equipo de profesionales sanitarios (médicos y enfermeros) y estamos reuniendo un equipo de monitores-ayudantes, preferiblemente maestros/as para acompañar, ayudar

y dinamizar las navegadas.

## 2) Metodología:



Planeamos salir a navegar dos sábados al mes desde Mayo-Junio-Julio (1ª quincena) y Septiembre-Octubre de 2019. El horario será de 10:00 a 18:00 horas. Siempre con buen tiempo y días con poco viento para evitar movimientos en los barcos. En total 8 o 9 salidas en el verano.

Cada salida de navegación se avisará como mínimo con 25 días de antelación a los padres por email, por WhatsApps y a través de la web "Navegando por la vida": (En construcción actualmente)

Los padres disponen de 14 días para apuntar a los niños/as. La inscripción se puede hacer por email (email: [navegandoporlavida@yahoo.com](mailto:navegandoporlavida@yahoo.com)) y a través de wasapps rellenando un formulario de autorización que se les enviara. También se puede entregar la autorización en mano el día de la salida. En los 10 días antes de las salidas, el Taller de Navegación NAVEGANDO POR LA VIDA coordinará los barcos necesarios, hará los grupos de médicos, monitores y niños/as, listados de teléfonos, etc. A la llegada al barco en el Puerto del Club Nautico de Lopagan los padres firmarán una autorización expresa para ese día de navegación e informarán al sanitario de a bordo de cualquier circunstancia que deba conocer.

## 3) El plan de navegación:

El plan de navegación para cada salida se publicará en la web o se enviará por wasapss con 20-25 días de antelación, pero en general será:

- 1) Llegada al puerto sobre las 11:00 horas.
- 2) Recogida de chalecos salvavidas de la talla de cada niño (proporcionados por el **Centro de Actividades Nauticas CAN**) y embarque en el barco asignado.
- 3) Salida a navegar sobre 11:45 horas aprox.

4) Navegación de 2 horas aprox. hasta el lugar elegido para comer. Durante estas dos horas se explicarán y pondrán en práctica los conocimientos que abordemos en esa salida, procurando que los niños participen al máximo en la navegación y las actividades que propongan los monitores dinamizadores del barco (canciones, juegos, etc.).

5) Fondeamos juntos y nos reunimos a comer sobre las 14:30 horas en un fondeo o bajamos a tierra en algún puerto colaborador para comer en tierra, donde los padres pueden acercarse en coche a comer también.

6) Actividades diversas, juegos, hacer nudos marineros, baños, etc. Vamos a intentar que nos visite la patrullera de la Guardia Civil del Mar, Protección Civil, Cruz Roja, visita al canal del Estacio ver en acción el puente levadizo, veremos los Molinos de las Salinas de San Pedro del Pinatar, pasaremos junto a redes de pesca y explicación de su funcionamiento y diversas actividades en conversaciones para concretar

7) Volvemos a navegar, de vuelta al puerto de Lopagan y recogida por parte de los padres sobre las 17:00 o 17:30 horas. Como se va a intentar navegar a vela lo máximo posible se avisará a los padres a través de un grupo de WhatsApps sobre la hora exacta de llegada a puerto.

8) Fin de la actividad en la Plaza del Club Nautico y posteriormente determinaremos donde invitar a los niños a un helado y comentaremos todos cómo ha ido el día y mejoras para la próxima salida.

En los barcos irán el patrón, un responsable sanitario (médico o enfermero/a), un monitor-dinamizador y el número de niños permitidos por la documentación del barco, agrupados por edades similares. No es necesario que los niños se apunten a todas las salidas, pero **sí** que acudan a las que se hayan comprometido. En caso de no poder asistir se ruega lo comuniquen lo antes posible.

*No es necesario que los niños sepan nadar, aunque siempre es bueno.*

*En caso de que los niños se mareen habitualmente en un coche es posible que también les ocurra en un barco, por tanto se aconseja que se les dé el mismo tratamiento anti-mareo que suelen usar en casa cuando viajan en coche.*

*En los barcos tendremos una lista con los móviles de los padres o tutores y estos tendrán el móvil del patrón del barco.*

**El Centro de Actividades Nauticas CAN de San Pedro del Pinatar** pone a nuestra disposición todos los chalecos salvavidas, **El Club Nautico de Lopagan** pone los pantalanes e instalaciones y los servicios de marinería , **El Club Nautico**

**La Puntica** pone una embarcación de apoyo y una zodiac con un patrón por si hubiera que recoger a un niño ante cualquier imprevisto.

Todas las travesías parten y vuelven al **CLUB NAUTICO DE LOPAGAN** y se procurará no alejarnos de la costa mas de 1 milla

En todas las salidas se pasará una encuesta de satisfacción para los padres y niños personalmente o a través de nuestra web.

## **TEMAS A ENSEÑAR A LOS NIÑOS**

Los siguientes contenidos son orientativos, **primando siempre la diversión, el disfrute y la evasión a la formación náutica, y siempre en función de la edad e intereses de los niños.**

El orden puede lógicamente cambiarse según las circunstancias. El bloque 7 es especial, para intercalar cualquier día o en las escalas.



### **BLOQUE 1 (general y seguridad):**

- *El barco de vela: normas de seguridad a bordo.*
  1. Normas de uso del chaleco.
  2. En navegación, no salir de la bañera sin avisar.
  3. Siempre calzados (también al desembarcar).
  4. Si hay tambuchos en cubierta, mantenerlos cerrados.
  5. Los peligros de la botavara y las escotas en las viradas.
  6. Los peligros de la línea de fondeo.
  7. Manejo de las llaves de paso del retrete. No jugar con la cocina.
  8. En los fondeos, no tirarse al agua hasta que de permiso el capitán.
  9. Qué hacer si se caen al agua: tocar el silbato o gritar, acercarse al flotador que se dejará caer, esperar la vuelta del barco haciéndose ver si hay oleaje (levantando las manos, la gorra o el mismo flotador), y cuando el barco esté cerca nadar hacia el flotador que arrastre por popa, no hacia el barco.
  10. Cómo moverse por el barco: siempre agarrado, no pisar escotas o poleas.
  11. Que avisen si se marean, y de ser así situarse en cubierta cerca de la línea de crujía en la mitad de la eslora (sentado en la base del palo).
- *Partes del barco, nomenclatura de la jarcia y otros elementos.*
- *Maniobras elementales al abandonar el atraque y a la vuelta: defensas, amarras, bichero, etc., asignando una tarea a cada niño.*
- *Arranchado general al volver a puerto, colaborando en la medida de sus posibilidades.*
-

### **BLOQUE 2 (gobierno del barco):**

- *Gobierno del barco: enseñarles a llevar la caña o la rueda del timón.*
- *Nociones elementales del efecto del viento en las velas, de momento sin enseñar el trimado (que sólo vayan pendientes del rumbo). Uso de los winches, manivela, mordazas, forma de hacer firmes las escotas.*
- *Principales reglas de preferencia de paso en la ría y en el mar.*
- *Principales boyas y balizas (imprescindible las de babor y estribor). Luz de sectores de enfilación de la canal. Reconocimiento de los arenales por el color del mar.*

### **BLOQUE 3 (fondeo, desembarco y baño):**

- *Fondeo: maniobras elementales, comprobación del agarre del fondeo (el barco se aproa al viento o la corriente, tomar referencias de tierra, etc.), dejarles colaborar en largar y recoger el fondeo, enseñar el amarre en la cornamusa.*
- *Explicar la importancia de conocer el tipo de fondo, y ante la duda orincar.*
- *Forma de desembarcar y embarcar desde el anexo neumático. Precauciones con el baño alrededor de un bote con motor fueraborda. Enseñarles a remar.*
- *Precauciones con el baño desde una embarcación y qué hacer si se les lleva la corriente (dejarse llevar hasta el siguiente barco o la costa y esperar que se le recoja).*
- *Si se desembarca en una playa, no alejarse de los adultos responsables.*



### **BLOQUE 4 (maniobra a vela 1):**

- *Maniobra de las velas: que colaboren en izar y arriar, nociones elementales de los distintos rumbos y posición de las velas en cada uno de ellos. Catavientos y veleta. Barlovento y sotavento.*
- *Virada por avante. Maniobras con el foque y la mayor.*

### **BLOQUE 5 (maniobra a vela 2):**

- *Trimado de las velas.*
- *Virada por avante y trasluchada.*
- *Toma de rizados en mayor y génova.*
- *Ponerse al paio: utilidad de la maniobra y técnica.*

### **BLOQUE 6 (luces y balizas):**

- Principales luces del barco y de las boyas y balizas.
- Forma de identificar el rumbo de otros barcos por sus luces.
- Identificación de los faros enseñándoles a cronometrar sus luces y periodos.

### **BLOQUE 7 (nudos, VHF y situación):**

- Principales nudos: imprescindible el as de guía, el de ocho para el extremo de drizas y escotas, el nudo del ladrón y la vuelta mordida en las cornamusas. Otros optativos según la habilidad de cada niño. Forma de adujar un cabo largo.
- Normas elementales en el manejo de la radio VHF: elección del canal, manejo del micro, identificación del barco destinatario de la llamada y del emisor, uso del “cambio” y del “corto”, seriedad de la comunicación.
- Situación en la carta por la posición GPS.

## **QUÉ TIENEN QUE TRAER LOS NIÑOS/AS**

1. Protección solar muy alta y gorro que cubra cara y cuello, **aunque estamos gestionando el poder regalarles uno con anagrama del proyecto.**
2. Camiseta de licra con manga larga y protección solar.
3. Ropa de abrigo pues en el mar la temperatura y el viento son más extremos que en tierra (tipo sudadera o similar).
4. Calzado con suela clara que no manche.
5. Bañador, toalla y sandalias de agua (no chanclas).
6. Bolsa de plástico para la ropa mojada.
7. Su comida , merienda y bebida.

Todos los niños llevarán chalecos salvavidas que nos proporciona **El Centro de Actividades Nauticas CAN**

## **ASPECTOS LEGALES**

Al tratarse de una actividad privada, realizada de manera altruista, donde los niños no pagan nada y todas las personas que intervienen lo hacen de manera desinteresada, **el único requisito legal e ineludible es que los barcos tienen que estar asegurados y con la ITB en regla** (Inspección Técnica de Buques en regla, en caso de estar abanderados en España). Es exactamente igual que si salimos a navegar con unos amigos de nuestros hijos. El hecho de que en el barco vaya un médico y unos niños con diversas enfermedades, no influye en absoluto en las coberturas del seguro.



Todos los barcos llevarán a bordo el **certificado del seguro y el material de seguridad reglamentario**. Los capitanes y tripulantes firman en su ficha de inscripción su **compromiso formal** de respetar todas las exigencias legales en materia de navegación, lo que obviamente incluye el respeto del reglamento de prevención de los abordajes, de toda la legislación marítima, la disposición a bordo del material de seguridad reglamentario de su barco y la existencia del seguro obligatorio antes comentado.

Hay que decir que la práctica de la vela de crucero no es una actividad peligrosa en absoluto si se hace en condiciones de tiempo favorables, en el Mar Menor y en sus aguas costeras los días que esté el tiempo bueno para salir al mar abierto. Se navega con todas las medidas de seguridad que precisan estos barcos. Además, contamos con la presencia de personal sanitario a bordo, y la colaboración de Protección Civil (en verano) y el barco de apoyo y la zodiac del **Club Náutico de La Puntica**, que en caso de necesidad transportarían a alguien a tierra en poco tiempo.

Por último, tenemos el **consentimiento expreso de los padres** en la ficha de inscripción, en cuyo pie se detalla el tipo de actividades que haremos con los niños. Es evidente que los padres han hablado previamente con los médicos responsables de su tratamiento en el hospital y con las maestras del Aula Hospitalaria, que no sólo les han tranquilizado previamente, sino que les han animado a venir.

*En resumen, consideramos que esta actividad de vela es segura y está cubierta en cualquier caso por el seguro de la embarcación. Debemos respetar las exigencias legales y de seguridad de los barcos.*

**Finalmente, argumentar la peligrosidad como razón para no participar en esta actividad sería como no admitir en tu vehículo a ningún amigo conocido por el temor de un accidente.**

### **DECALOGO DE SEGURIDAD**

1. Uso del chaleco salvavidas obligatorio para los niños que no sepan nadar, cuando lo aconseje la meteorología, o el patrón lo decida.
2. En navegación, no salir de la bañera sin avisar al capitán o tripulante. No jugar con la cocina.
3. Que vayan siempre calzados (también al desembarcar).
4. Si hay tambuchos en cubierta, mantenerlos cerrados.
5. Precauciones con la botavara y las escotas en las viradas.
6. Precauciones con la línea de fondeo al fondear y al levantar el ancla.
7. Enseñarles el manejo de las llaves de paso (no tocar) o supervisar su uso.
8. En los fondeos para bañarse, no tirarse al agua hasta que dé permiso el capitán (motor parado, comprobar corrientes, largar flotador por popa, etc.).
9. Enseñarles que hacer si se cae alguien al agua durante la navegación (situación muy improbable, pues sólo se navegará con buen tiempo): avisar tocando el silbato o gritando, acercarse al flotador que se dejará caer, esperar la vuelta del barco haciéndose ver (levantando las manos, la gorra o el mismo flotador), y cuando el barco esté cerca nadar hacia el flotador que se arrastra por popa, no hacia el barco.
10. Llevar botiquín adecuado y **preguntar a los padres por precauciones especiales.**



## **AGRADECIMIENTOS**

*Para elaborar este dossier he contado con la ayuda inestimable de mi amigo Fernando Jimenez-Castellanos Holgado, impulsor del proyecto Navega con Alvaro, y de compañeros del Club Nautico La Puntica, siempre dispuestos a ofrecer lo necesario para sacar este proyecto adelante...especial mención para Encarna y Bernardo que me empujan cada día para que vea la luz lo antes posible.*

*José Ballester Pérez*

**Contacto:** José Ballester Pérez

*Email: navegandoporlavida@yahoo.com*

**Telefono** 677.27.53.34

## **DATOS DE CONTACTO DE ACTIVIDADES SIMILARES EN ESPAÑA**

### **1) Navega con Alvaro**

*Responsable Fernando Jimenez-Castellanos*

*Telf: 628 515 391*

*Email: navegaconalvaro@gmail.com*

### **2) Carpe Diem Santander**

*Responsable Álvaro González de Aledo*

*Telf: 618 240 646*

*Email: [alvarogaledo@gmail.com](mailto:alvarogaledo@gmail.com)*

### **3) Carpe Diem Laredo**

*Responsable Fernando Martínez*

*Telf: 686 643 501*

*Email: [lomberaconde@gmail.com](mailto:lomberaconde@gmail.com)*

### **4) Carpe Diem Getxo**

**Asociación Itsasamezten ([www.itsasamezten.com](http://www.itsasamezten.com))**

*Responsable Pedro Santisteban*

*Telf: 618 762 015*

*Email: [psantistebandiez@gmail.com](mailto:psantistebandiez@gmail.com)*

PD. Pido disculpas por las imperfecciones en el diseño de la página, si hay alguna duda o errata por favor indicármelo para corregirlo.