

Canal Olímpic  
de Catalunya

# *Grups organitzats*

**Centres d'ensenyament/lleure**  
**#CanalOlimpicCat**



## PRESENTACIÓ

El Canal Olímpic de Catalunya va ser construït per acollir les competicions de Piragüisme dels JJ.OO. de Barcelona'92.

És una instal·lació de **43 hectàrees de superfície**, de les quals 15 corresponen a la làmina d'aigua (1.250 x 130 m), la resta es reparteixen entre vialitat interna, el pitch & putt, el club de pàdel, la piscina externa, els aparcaments, les zones verdes (15 ha) i les edificacions.

En l'equipament esmentat, tenen lloc activitats lúdico-esportives destinades tant als abonats de la instal·lació com al públic en general i, molt especialment, a **escoles i centres d'ensenyament així com a l'esport federat, tant en l'aspecte d'entrenaments com en el de la competició.**

“Gaudeix d'una instal·lació única”

#CanalOlimpicCat

#

## Activitats

Les següents icones indicaran:



**Edat**

*per a realitzar l'activitat*



**Durada**

*de l'activitat*



**Saber nedar**



**Diversitat funcional**



**Temporada**

*en que es realitza l'activitat*

1

**Tren del Canal**

de p3 a 2on de primària

2

**Jocs Infants**

de p3 a 2on de primària

3

**Parc vertical**

de p3 a 2on de primària

4

**Canoa**

a partir de 3er de primària

5

**Caiaç (individual o doble)**

a partir de 3er de primària

6

**Barca de rem**

a partir de 3er de primària

7

**Tirc amb arc**

a partir de 3er de primària

8

**Circuit d'orientació**

de 2n a 4t de primària

9

**SUP**

a partir de 5è de primària

10

**Big SUP**

a partir de 5è de primària

11

**Piscina dirigida**

a partir de p3

12

**Parc aquàtic d'inflables**

a partir de 3er de primària

#CanalOlimpicCat

# TREN del CANAL

# JOCS INFANTILS

# 1

L'activitat del Tren del Canal consisteix en realitzar un passeig per la làmina d'aigua amb barques de rem, lligades les unes amb les altres, les quals són remolcades per una embarcació a motor.

Les embarcacions que s'utilitzen per formar el tren són molt estables i segures.

Activitat pensada per als més petits. Es realitzaran jocs tradicionals a l'aire lliure. El joc és una activitat física o mental que té com a principal fi la diversió o l'entreteniment de qui l'executa. Està sotmès a regles en el qual entren en competència l'habilitat i la sort dels participants. Normalment generen una estimulació física i/o mental. Tenen un rol educatiu i contribueixen al desenvolupament i l'equilibri psicològic. Al mateix temps que són vius, elàstics i permeten el canvi, l'exploració i les variants.

## En què consisteix?

Durant la seva realització es proposaran diversos jocs on es desenvoluparan habilitats motrius (jocs de saltar, de precisió, de cursa, de llançament, etc.), qualitats físiques (jocs de força, de velocitat, etc.), en grup, guiats per un/a tècnic/a especialista que aportarà seguretat i diversió a l'activitat, adaptant-la en tot moment a les característiques dels participants.



# PARC VERTICAL

Activitat a l'aire lliure pensada per a nens i nenes de 4 a 7 anys amb arnés i línia de vida continua.

Es recomana l'ús de sabatilles esportives, amb el peu ben subjecte.

## En què consisteix?

Recorregut en alçada passant per un total de 12 activitats amb les seves respectives plataformes i amb una tirolina final per acabar el recorregut. Els nens/es van avançant lligats en tot moment a una línia de vida. L'activitat la realitzen de forma autònoma, desenvolupant les seves capacitats psicomotrius, treballant l'equilibri, la destresa i l'autoconfiança.



# 3

# CANOA

# 4

La canoa és l'embarcació de referència dels indis americans. Es caracteritza per ser un bot totalment obert per la part de dalt, amb dos seients i es propulsa per pales d'una sola fulla.

## En què consisteix?

En aquesta activitat els/les participants aprendran en parelles les tècniques bàsiques de maneig d'aquesta embarcació.

Es proposaran diversos exercicis en grup, guiats per un/a tècnic/a especialista, que aportarà seguretat i diversió a l'activitat, adaptant-la en tot moment a les característiques dels participants.



Els responsables del grup han d'informar els tècnics de l'activitat en el cas que algun participant no sàpiga nedar.



De p4 a 2on de primària



50'



Tot l'any



A partir de 3er de primària



50'



Tot l'any



# CAIAC (individual o doble)

5

L'origen del caiac es remunta a uns 5.000 anys d'antiguitat i era utilitzat en diferents versions pels pobles originaris d'Alaska. El palista s'asseu, mirant endavant, en un petit seient arran del casc de l'embarcació i utilitza per propulsar-se una pala amb dues fulles, una a cada extrem.

Al Canal Olímpic de Catalunya disposem de caiacs, individuals o dobles. S'aconsella escollir la modalitat individual per participants amb experiència o de més edat.

## En què consisteix?

En aquesta activitat els/les participants aprendran les tècniques bàsiques d'ús d'aquesta embarcació. Durant la seva realització es proposaran diversos exercicis en grup, guiats per un/a tècnic/a especialista, que aportarà seguretat i diversió a l'activitat, adaptant-la en tot moment a les característiques dels participants.



Els responsables del grup han d'informar els tècnics de l'activitat en el cas que algun participant no sàpiga nedar.



A partir de 3er de primària



50'



Tot l'any



# BARCA DE REM

6

La barca de rem és l'embarcació més estable del que disposa el Canal Olímpic de Catalunya. Un bot totalment obert, amb capacitat de fins a cinc participants. Per propulsar-se faran servir pales d'una sola fulla, que utilitzaran coordinadament per desplaçar-se.

## En què consisteix?

Durant l'activitat es proposaran una sèrie d'exercicis en grup, guiats per un/a tècnic/a especialista, que aportarà seguretat i diversió a l'activitat, adaptant-la en tot moment a les característiques dels participants.



Els responsables del grup han d'informar els tècnics de l'activitat en el cas que algun participant no sàpiga nedar.



A partir de 3er de primària



50'



Tot l'any



# TIR AMB ARC

# 7

El tir amb arc és un esport olímpic que consisteix en llançar fletxes amb un arc per encertar en una diana situada a una certa distància.

## En què consisteix?

En aquesta activitat els/les participants aprendran en parelles l'ús del material específic necessari, la tècnica bàsica i practican el tir. Durant el desenvolupament es proposaran diversos exercicis que realitzaran tot el grup alhora guiats per un/a tècnic/a especialista que aportarà seguretat i diversió a l'activitat, adaptant-la en tot moment a les característiques dels participants.

# CIRCUIT D'ORIENTACIÓ

# 8

És una activitat esportiva on els participants, en petits grups, han de passar per uns controls assenyalats en un mapa en el menor temps possible.

## En què consisteix?

Els grups de participants hauran de localitzar en l'ordre establert les fites assenyalades en el mapa. Un cop trobin la fita, marcaran la casella corresponent amb la pinça de cada punt. El tècnic/a especialitzat indicarà el punt de partida i donarà la sortida als participants. Una vegada finalitzats els recorreguts, comprovarà les targetes de control dels participants. L'activitat s'adaptarà a l'edat del grup.



A partir de 3er de primària



Tot l'any



De 2n a 4t de primària



Tot l'any



# **SUP** /STAND UP PADDLE



El surf de rem és una antiga forma de lliscament en la qual el navegant utilitza un rem o pala per propulsar-se per l'aigua mentre es troba dempeus sobre una taula de surf. Aquesta disciplina té el seu origen en les arrels dels pobles polinesis

## **En què consisteix?**

En aquesta activitat els/es participants aprendran individualment o en parelles les tècniques bàsiques d'equilibri i d'ús d'aquesta embarcació. Durant la seva realització es proposaran diversos exercicis en grup, guiats per un/a tècnic/a especialista, que aportarà seguretat i diversió a l'activitat, adaptant-la en tot moment a les característiques dels participants.



A partir de 5è de primària



50'



Tot l'any



A partir de 5è de primària



50'



Tot l'any



# **BIG SUP** /STAND UP PADDLE



El BIG SUP és una activitat de grup que neix de l'Stand Up Paddle.

Dempeus en una taula de grans dimensions, els palistes hauran de treballar en equip i coordinar-se per realitzar les activitats que es proposin.

## **En què consisteix?**

Durant la seva realització es proposaran diversos exercicis en grup guiats per un/a tècnic/a especialista que aportarà seguretat i diversió a l'activitat, adaptant-la en tot moment a les característiques dels participants.

# PISCINA DIRIGIDA

## PISCINA DIRIGIDA

És una activitat guiada que es realitza a la piscina exterior en un espai reservat pel grup. Els participants aniran acompanyats dels tècnics/ques especialistes que proposaran diverses activitats lúdiques, que realitzarà tot el grup alhora, adaptant-les en tot moment a les característiques dels participants. L'activitat es pot realitzar de dilluns a dissabte.

# 11



Els participants que no sàpiguen nedar només podran accedir a la piscina petita. Tenim disponible material auxiliar de flotabilitat.

# PARC AQUÀTIC

# 12

El millor parc aquàtic d'inflables es troba al Canal Olímpic de Catalunya. Els participants podran gaudir d'una estona d'allò més divertida pujant a les diferents estructures i obstacles que estan disposats damunt de la làmina d'aigua, saltant pels llits elàstics, fent equilibris o llançant-se pels tobogans.

## En què consisteix?

L'activitat es desenvolupa en grup. Els participants podran gaudir del parc lliurement respectant les normes que explicaran els socorristes abans d'accedir-hi. Aquests vetllaran pel compliment de la normativa i la seguretat del grup així com de la resta d'usuaris/es.



A partir de p3



50'



Maig a setembre



A partir de 3er de primària



50'



Maig a setembre



1,10m

# SERVEIS ADDICIONALS

## ESTADA

Aquest servei addicional inclou la possibilitat de gaudir de la instal·lació durant tot el dia i utilitzar els espais exteriors per a recreació o activitats dinamitzades pel/s responsable/s de la sortida.

Espais disponibles:

- 3 camps de futbol 7
- 3 pistes de voleibol
- 2 taules de tenis taula
- Àmplia zona verda
- Zona d'arbres
- Circuit per patinar, córrer, anar amb bici o cotxes de pedals.

### A tenir en compte:

-Aquests espais no es reserven, poden ser compartits amb altres grups que realitzin activitats el mateix dia.

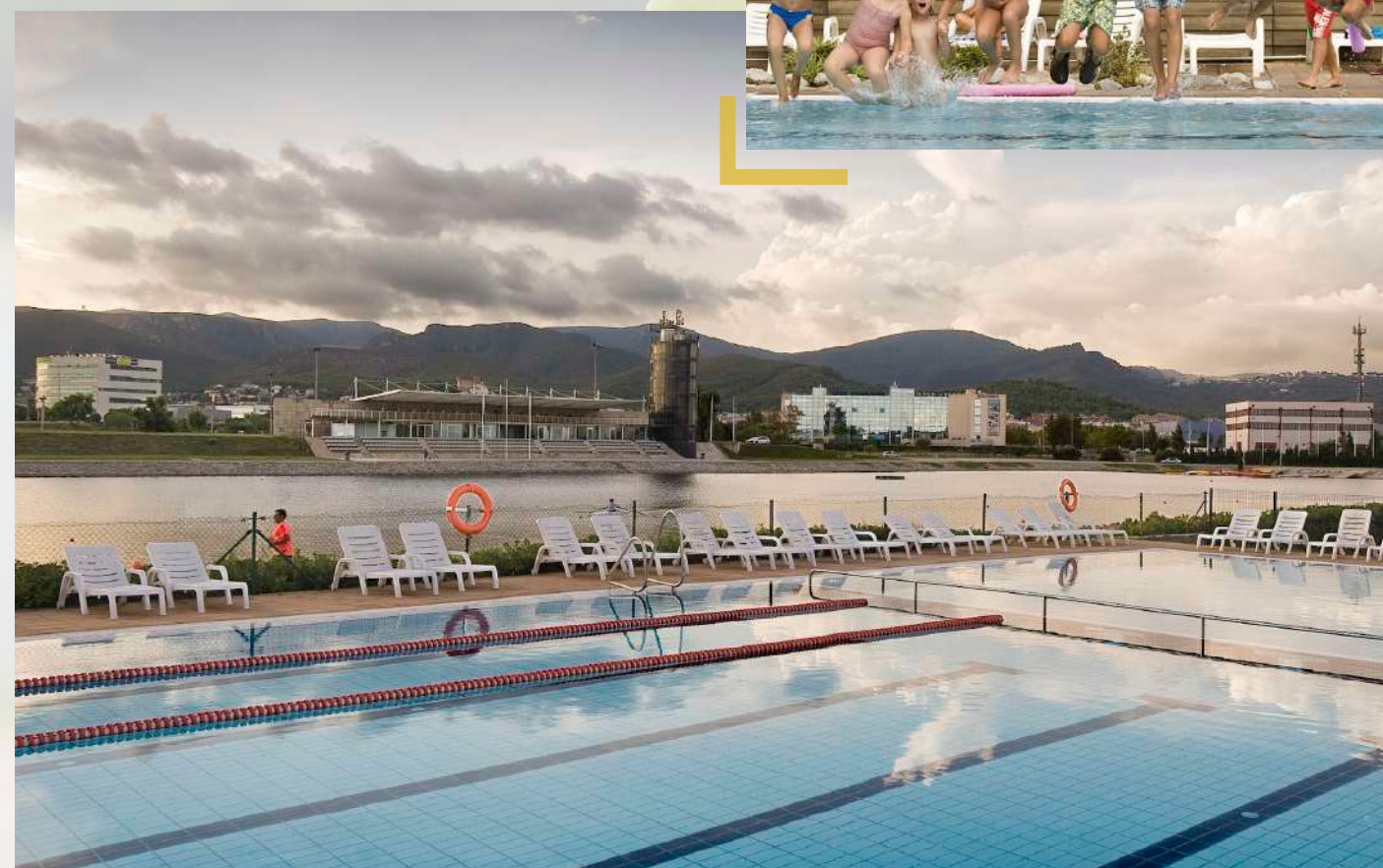
-El material que es necessita per gaudir dels espais esmentats els ha de portar el propi grup (pilotes, pales, material per dinàmiques, etc.).

-Hi ha opció de realitzar lloguer puntual sense reserva prèvia de patins, cotxes de pedals i bicicletes, segons disponibilitat.



## BANY LLIURE

Com el seu nom indica, aquesta activitat es realitza a la piscina d'estiu. Els participants podran gaudir de la piscina lliurement i del seu entorn, respectant les normes que explicarà el socorrista abans de l'entrada al recinte. No hi haurà cap tècnic dirigint l'activitat. L'activitat es pot realitzar de dilluns a divendres.



# Com arribar?



**Estació Castelldefels. R2.**

Indicacions a peu des de l'estació



**AUTOBUS L95 / Bus:** L95 Castelldefels (Poal) Barcelona (Pl. Catalunya)

Parada anada: Av del Canal Olímpic – accés A-16

Parada tornada: Av del Canal Olímpic – Campus PMT



**COTXE:** AUTOVIA C-31. Venint de Barcelona, SORTIDA PER CANAL OLÍMPIC

AUTOPISTA C-32. En ambdós sentits: SORTIDA 46: Castelldefels PMT – UPC

# PROCÉS per a realitzar una reserva

1

Omplir el formulari de **“Sol·licitud de reserva”** que trobareu en aquest botó:

[Sol·licitud de reserva](#)

2

Si tenim disponibilitat per realitzar les activitats escollides en el dia i hora sol·licitat rebreu el **“full de reserva”** amb les dades de la petició. En cas de no tenir disponibilitat, ens posarem en contacte amb vosaltres per oferir-vos una altra data o horari.

3

Per confirmar la reserva, és imprescindible, **retornar el “full de reserva”** degudament signat i segellat en el termini establert en el mateix. Sense aquest full no es donarà per formalitzada la reserva.

4

Us farem arribar **la factura amb l'import mínim a pagar** que haureu d'abonar mitjançant transferència bancària.

5

El **mateix dia de l'activitat** abans de començar-la **s'haurà de fer el pagament restant**, si s'escau, en funció del número final de participants. El pagament de la diferència s'haurà de realitzar en efectiu o targeta.



# **PREGUNTES** freqüents



## ***Poden participar de les activitats els responsables del grup?***

Sí, sempre que hi hagi material suficient i segueixin les indicacions dels tècnics/ques especialistes.

## ***Què cal portar per realitzar les activitats?***

Roba i calçat d'esport còmode, roba de recanvi, tovallola i les ulleres ben lligades. S'aconsella portar crema solar i gorra.

## ***Els participants amb diversitat funcional poden gaudir de les activitats?***

Comunica-ho en el moment de la sol·licitud de la reserva i t'aconsellarem les que millor s'adaptin a cada participant.

## ***Està permès el bany lliure en el Canal?***

No, està prohibit.

## ***Els participants han de portar calçat esportiu o xancletes per realitzar les activitats?***

Es recomana portar calçat que es pugui mullar amb els dits coberts. En el seu defecte, s'aconsella portar calçat esportiu per realitzar l'activitat i un altre de recanvi.

## ***Els participants es mullen al fer les activitats d'aigua?***

Les embarcacions que tenim són estables, però sempre existeix el risc de caure a l'aigua o de que s'esquitxin entre ells. És important portar roba de recanvi. En cas de portar ulleres, han de portar-les ben lligades.

## ***Disposeu de neoprens pels participants?***

No, però la majoria d'embarcacions són molt estables. Si veniu a l'hivern en el moment de la sol·licitud de la reserva us aconsellarem quines són les activitats més adients.

## ***A la piscina, s'ha de portar capell o casquet de bany?***

No, no és necessari.

## ***Per fer les activitats, és obligatori saber nedar?***

Segons l'activitat escollida és imprescindible. No obstant, tots els participants porten arzilla salvavides obligatòriament. Els responsables del grup han de comunicar als/les tècnics/ques de les activitats si existeixen participants amb dificultats per nedar.

## ***Es pot modificar l'activitat el mateix dia?***

No, només es modificaran activitats el mateix dia per motius de seguretat. La data límit per modificar el número de participants és la que conssa al full de reserva.

## ***Poden gaudir de la piscina un cop acabada l'activitat?***

No, s'ha de contractar abans com la resta d'activitats.

# **#CanalOlimpicCat**

*Tel. 93 636 28 96 / Mòbil 647 516 142*

*De dilluns a divendres de 8h a 21h*

*reserves.equacat@gencat.cat*

*Avinguda. del Canal Olímpic, 2 · 08860 Castelldefels*



*Canal Olímpic de Catalunya, Equacat SA*



*@CanalOlimpicCat*



*@CanalOlimpicCat*