

# REMO

## Normas de Participação

### CLUBES NÁUTICOS

Associação Naval de Lisboa  
Clube Ferroviário de Portugal  
Náutico Clube Boa Esperança  
Sport Algés e Dafundo

### PARCEIROS

Agrupamentos de Escolas de Lisboa  
Faculdade de Motricidade Humana  
Juntas de Freguesia de Lisboa  
Porto de Lisboa



#### +informações

Diretamente no estabelecimento de ensino  
Departamento da Atividade Física e do Desporto  
t. 213 501 332 email dafd@cm-lisboa.pt

[www.lisboa.pt](http://www.lisboa.pt)



Programa Municipal de  
Desenvolvimento dos  
**DESPORTOS NÁUTICOS**  
em Lisboa



## CLUBES DE MAR

A cidade de Lisboa está a recuperar a sua vocação marítima e a democratizar o acesso ao Tejo através do Programa Municipal de Desenvolvimento dos Desportos Náuticos em Lisboa, que promove a prática de Remo e Vela no rio.

O programa CLUBES DE MAR teve início em 2015 e pretende contribuir para o desenvolvimento das competências formativas dos alunos do ensino básico que frequentam as escolas públicas do concelho de Lisboa. É integralmente gratuito para os alunos e desenvolvido em parceria com as juntas de freguesia, os agrupamentos de escolas e os clubes náuticos da cidade.

## ATIVIDADE - REMO

Aulas de 2 horas, uma vez por semana e durante 11 semanas (11 aulas), na Doca de Santo Amaro e incluem o acesso a aulas Prática sem terra e na água.

## CONDIÇÕES DE ACESSO

O programa é gratuito.

Os alunos terão de ser devidamente inscritos pelas escolas.

É obrigatório que todos os alunos inscritos saibam nadar. Para tal, terão que realizar previamente um teste de natação.

## NORMAS DE PARTICIPAÇÃO

### Equipamento individual:

O participante tem que utilizar obrigatoriamente o seguinte equipamento no tempo total da aula:

- Colete salva-vidas e blusão corta-vento, fornecidos pelo clube;
- T-shirt neoprene (recomendado), calção, ténis de desporto e protetor solar, a cargo de cada participante.

### É expressamente obrigatório:

- a) Respeitar e ouvir com atenção as orientações dos professores;
- b) Usar sempre o colete salva-vidas;
- c) Não sair para a atividade ou utilizar qualquer material sem a presença e autorização do professor;
- d) Respeitar os horários estabelecidos;
- e) Zelar pelo material utilizado e pelas embarcações;
- f) Sinalizar a existência de qualquer falta ou dano no equipamento;
- g) Após a atividade, tomar banho e deixar o espaço limpo de objetos.

### É expressamente proibido:

- a) O uso de brincos, pulseiras, fios, relógios, pastilhas elásticas, etc...
- b) Andar descalço na atividade;
- c) O uso de chinelos na atividade;
- d) Correr nas zonas de transporte da embarcação.