



Programa de Actividades Deportivas

1. Título de la actividad	
Actividad Deportiva:	Bautizo de buceo
Fecha:	[Indicar la fecha del evento]
Duración:	6 horas
Lugar:	Playa o piscina natural en el mar con acceso seguro y condiciones aptas para la iniciación al buceo (profundidad máxima 4 metros)
Organizador:	[Indicar organización]

2. Objetivos del Evento
Promover la inclusión social a través de una actividad recreativa y educativa en contacto con la naturaleza , creando un espacio donde los jóvenes puedan interactuar, colaborar y fortalecer vínculos, tanto entre ellos como con el resto de participantes. Promover el bienestar físico y emocional: Ofrecer una experiencia enriquecedora que fomente la autoestima, reduzca el estrés y mejore la confianza en sí mismos a través del deporte y el contacto con la naturaleza Desarrollar habilidades personales: Estimular habilidades como la comunicación, la cooperación, la resiliencia y la superación de miedos o inseguridades. Introducir una nueva actividad recreativa: Brindar la oportunidad de experimentar el buceo como una actividad innovadora y motivadora, que pueda despertar el interés por nuevas habilidades y pasatiempos. Sensibilizar sobre el cuidado del entorno marino: Aprovechar la actividad para generar conciencia sobre la importancia de proteger el medio ambiente, especialmente los ecosistemas marinos. Proporcionar un día memorable: Ofrecer una experiencia única y gratificante que quede en la memoria de los participantes como un momento de disfrute y aprendizaje.

3. Participantes	
Grupo Objetivo:	Grupo Directo: Jóvenes de entre 16 y 25 años, especialmente aquellos con menos oportunidades Grupos Indirectos: personal del socio, trabajadores juveniles externos, voluntarios.
Número de Participantes:	Al menos 20 jóvenes del grupo objetivo serán invitados, si bien la actividad se desarrollará en grupos reducidos (como máximo 5 personas como mucho) y a lo largo de varias jornadas.
Instructores/monitores	2 (como mínimo 1 por cada grupo de 5 jóvenes)
Trabajadores Juveniles Externos	2 (como mínimo 1 por cada entidad colaboradora)
Voluntarios	Varios voluntarios serán invitados

4. Programa del evento	
Inicio y Registro	• 08:30-9:15: Llegada de los participantes y registro. • Descripción: Check-in. • Reglas: Puntualidad, respetar las indicaciones de los monitores.
Sesión informativa de apertura	• 09:15 – 09:45: Discurso de Bienvenida y organización del grupo/s. • Descripción: Discurso de Bienvenida del organizador. Se dará la bienvenida a los participantes y se organizarán en equipos pequeños para facilitar la supervisión. Presentación de instructores, trabajadores juveniles y voluntarios. Descripción general de la actividad deportiva/lúdica y sus objetivos. • Selección del equipo de buceo necesario para cada participante, (por tallas): traje de neopreno, regulador, chaleco, máscara, plomos, aletas. • Reglas: Puntualidad, respetar las indicaciones de los monitores.
Traslado	• 09:45 – 10:15: traslado al lugar de la actividad

Actividad 1:	• 10:15 – 10:45: <u>Charla de Seguridad. Presentación del Equipo</u> • Descripción: Instrucción teórica y práctica: Antes de comenzar a equiparse, los instructores explicarán a los participantes los procedimientos de seguridad, los elementos del equipo de buceo, cómo equiparse y cómo usar el equipo y cómo comunicarse bajo el agua. Esto incluye técnicas de respiración, señales de aviso y procedimientos en caso de emergencia. También les explicarán a los jóvenes que deben asegurarse de que la máscara esté ajustada para evitar que entre agua; que la boquilla del regulador debe quedar cómoda en la boca y deben respirar solo por la boca. Las aletas deben ser del tamaño correcto para evitar roces. Asimismo se les explicará que se debe evitar tocar la fauna marina o el fondo, ya que podríamos dañar el ecosistema y lastimarnos. Si sienten frío o cansancio, deben comunicarlo al monitor. • Reglas básicas: prestar atención, y respetar las indicaciones de los monitores. • Objetivos: Garantizar la seguridad en la actividad y el correcto uso del equipo. • Trainers: [Nombre del formador/a]
Actividad 2:	• 10:45 – 11:15 : Los participantes se equipan, ayudándose unos a otros y con la supervisión y apoyo de los instructores y voluntarios.
Actividad 3:	• 11:15 – 13:15 <u>Bautizos de Buceo</u> • Descripción: Una vez equipados, los participantes escuchan el “briefing”: se

les recordarán las señales de aviso para comunicarse bajo el agua con el instructor (por ejemplo en caso de que sientan frío o cansancio) y los procedimientos a seguir en caso de emergencia.

Se les explicará el plan de la actividad, incluyendo la profundidad, el tiempo de inmersión y las expectativas generales para asegurar una experiencia segura y controlada y se les recordará la importancia de no tocar ni molestar a las especies para preservar su hábitat

Cada pareja de jóvenes será acompañada por un voluntario que les ayudará hasta que entren en el agua y el instructor se haga cargo de ellos.

La inmersión no superará los 4 metros de profundidad y tendrá una duración máxima de 25 minutos.

- **Biodiversidad:** Durante la inmersión podrán observar las especies más comunes: la *vieja*, un pez de colores brillantes, y el *sargo*, fácilmente identificable por sus bandas negras, las *fulas* (reconocibles por su color violeta). En las rocas es común encontrar bancos de *salemas* o *bicudas*, *pulpos* (maestros del camuflaje), y *estrellas de mar*.
- Cuando el instructor considere que la actividad debe finalizar, se sale de manera ordenada por la playa, con ayuda de los voluntarios si es necesario.
- **Reglas básicas:**
 - Mantenerse dentro de las áreas delimitadas.
 - Una vez en el agua, no alejarse del instructor en ningún momento.
 - Respetar estrictamente las indicaciones de los instructores.
 - Respetar el espacio natural, no dañar ni tocar la fauna marina.
 - Mantener la calma en el agua.

- **Objetivos:**

	- Familiarizarse con el equipo - Introducir el buceo de forma segura - Conocer de las especies que pueden observar durante el buceo y concienciación sobre la importancia de preservar el ecosistema marino • Trainer: [Nombre del formador/a]
Sesión de Clausura	• 13:15 – 14:00: Clausura del evento. Resumen y comentarios. • Descripción: Recoger los equipos - Reflexión Grupal y Compartir Experiencias.: • Tras cambiarse con la ayuda de los voluntarios en caso necesario, se recogen todos los equipos siguiendo las instrucciones de los instructores. • Reflexión grupal sobre la actividad: ¿Qué aprendimos? ¿Cómo nos sentimos? Los jóvenes compartirán sus aprendizajes y sensaciones sobre la actividad. • Feedback de los participantes a través del cuestionario de evaluación. • Foto de grupo. • Agradecimientos y observaciones finales del organizador.
Traslado	• 14:00 – 14:30: FIN DE LA ACTIVIDAD Y TRASLADO AL CLUB DE BUCEO

5. Recursos Requeridos	
Material deportivo	• <u>Equipo de buceo:</u> a) Chaleco (dispositivo de compensación de flotabilidad). b) Gafas o máscara facial de buceo. c) Aletas. d) Suministro de gas con dos segundas etapas (regulador). e) Dispositivo de control de presión del suministro de gas.

	f) Dispositivo de corte. g) Dispositivo de control de profundidad. h) Dispositivo de control de tiempo. i) Dispositivo o tablas para la gestión de la descompresión. j) Dispositivo acústico de superficie. k) Dispositivo de balizamiento en superficie l) Neopreno, escarpines, plomos m) Botella de aire comprimido.
Responsabilidades del Personal y los Voluntarios	1 instructor de buceo por cada 5 jóvenes como mínimo. Se encargará de guiar la actividad, dar las charlas informativas, y supervisar el buceo, asegurándose de que los participantes estén y se sientan seguros y disfruten de la experiencia. 1 Trabajador Juvenil Externo de la entidad colaboradora). Aunque el educador no lidera la actividad, ni es el beneficiario directo de la misma, juega un papel importante en el apoyo a los jóvenes, por lo tanto será invitado (aunque no se considera imprescindible su asistencia): - Apoyo emocional: El educador es una figura de confianza para los jóvenes y ayuda a resolver cualquier conflicto o problema personal que pueda surgir. - Comunicarán a los instructores, en su caso, eventuales necesidades de los jóvenes. - Refuerzo de objetivos: Se asegura de que la experiencia esté alineada con los objetivos formativos o de desarrollo personal del grupo, reforzando los valores de trabajo en equipo, responsabilidad y respeto por la naturaleza. En caso de que sea imposible su asistencia el día de la actividad, en todo caso se reunirá con los instructores, con carácter previo al desarrollo de la actividad, con el fin de preparar con ellos y con los jóvenes la actividad y comentar cualquier necesidad de

	los jóvenes. • Varios voluntarios: Los voluntarios complementan el trabajo del instructor, ayudando en diversas áreas, como en el apoyo logístico: Ayudan a los jóvenes a equiparse y llegar al agua, transmitiéndoles apoyo, confianza y seguridad. En conjunto, el monitor, los voluntarios y el educador trabajan de manera coordinada para garantizar que la actividad sea segura, educativa y una experiencia positiva para los jóvenes.
Seguridad y Primeros Auxilios	<u>Requisitos de Seguridad:</u> 1. Supervisión adecuada • Instructores certificados: Asegúrate de que los instructores de buceo estén debidamente certificados y cuenten con experiencia trabajando con grupos diversos, especialmente con personas que pueden no tener experiencia previa en este tipo de actividades. • Monitoreo constante: Los participantes deben estar bajo supervisión constante durante toda la actividad. Los voluntarios deben estar distribuidos adecuadamente para garantizar que todos estén bien atendidos. 2. Formulario de consentimiento informado • Los participantes y sus representantes legales, en su caso, deben firmar la autorización para participar en la actividad. 3. Cuestionario de salud o Evaluación médica previa: • Comprobar si la legislación nacional del lugar de implementación de la actividad lo exige. 4. Equipamiento adecuado • Equipamiento de buceo en buen estado: El equipo de buceo (máscara, aletas, regulador, tanque, etc.) debe estar en perfecto estado de funcionamiento y ser adecuado para el nivel de experiencia de los participantes. 5. Formación y preparación previa • Instrucción teórica y práctica: Antes de comenzar el buceo, los participantes deben recibir una explicación sobre los procedimientos de seguridad, cómo usar el equipo y cómo comunicarse bajo el agua. Esto incluye técnicas de respiración, señales de mano y procedimientos en caso de emergencia.

- **Simulación de emergencias:** Es recomendable realizar simulaciones de posibles emergencias para que todos los participantes y voluntarios sepan cómo reaccionar ante cualquier incidente.

6. Condiciones del entorno

- **Revisión del lugar de buceo:** El área de buceo debe ser segura, con condiciones adecuadas para los principiantes, como aguas tranquilas y claras. Antes de comenzar, los instructores revisarán la playa para identificar posibles riesgos, como rocas, corrientes fuertes o áreas no seguras para nadar.
- **Pronóstico del clima:** Verificar las condiciones climáticas antes de la actividad.

7. Límites de profundidad y tiempo

- **Profundidad limitada:** la profundidad debe estar limitada a una zona segura, generalmente entre 2-4 metros.
- **Tiempo de buceo controlado:** El tiempo de inmersión debe ser limitado a 20-25 minutos.

8. Emergencias y primeros auxilios

- **Personal capacitado en primeros auxilios:** Al menos uno de los instructores o voluntarios debe estar capacitado en primeros auxilios y resucitación cardiopulmonar (RCP).
- **Plan de evacuación:** Tener un plan claro de evacuación en caso de emergencias, con acceso rápido a servicios médicos cercanos.
- **Botiquín de Primeros Auxilios:**
Deberá estar disponible en todo momento, conteniendo gasas, vendas, antisépticos, esparadrapo, tijeras, medicamentos básicos para reacciones alérgicas, y materiales para tratar heridas o cortes menores.
- **Equipo de seguridad adicional:** Oxígeno de emergencia.

9. Consideraciones emocionales

- **Apoyo emocional:** Es importante que los jóvenes se sientan cómodos y seguros antes, durante y después de la actividad.
- **Adaptación individual:** Es necesario asegurarse de que los jóvenes reciban atención personalizada según sus necesidades emocionales o psicológicas, especialmente si alguno tiene miedos o ansiedades relacionados con el agua (es fundamental la comunicación previa con su educador).

10. Comunicación constante

	• Comunicación bajo el agua: Los instructores deben asegurarse de que todos los participantes entiendan las señales de mano para comunicarse bajo el agua en caso de emergencia. • Comunicación continua con los voluntarios: Los voluntarios deben mantenerse en contacto constante con los instructores para asegurar que todo el grupo esté en condiciones seguras durante toda la actividad. 11. Planificación de la actividad • Adaptación a los participantes: Asegúrate de que la actividad esté adaptada al nivel físico y emocional de los jóvenes, considerando sus capacidades y limitaciones. • Pausas y descansos: Planifica descansos regulares para evitar la fatiga y mantener a los participantes hidratados y descansados.
--	--

6. Colaboradores
[Lista de colaboradores]

7. Información de Contacto	
Persona de Contacto:	• [Nombre del/la responsable]
Número de teléfono:	• [número de contacto]
Dirección de Email:	• [correo@ejemplo.com]

Notas Adicionales
• Hay que asegurarse de que todos los participantes estén al tanto de la ubicación del lugar y el horario. • Hay que asegurarse de que todos los participantes estén informados sobre el pronóstico del tiempo y estén preparados en consecuencia.

- Los participantes deben llevar ropa adecuada para la playa (bañador, toalla, cholas), gorra para protegerse del sol, así como calzado cómodo para caminar.
- Los voluntarios deben recibir una sesión informativa sobre sus roles y responsabilidades antes del evento.
- Un fotógrafo documentará el evento, por lo que se solicitará permiso para usar las imágenes con fines promocionales .