

GUIA PER LES FAMÍLIES

CAMPUS VP 2020

LA DEVESA

MATINS i TARDES

Editat març 2020



Què és el Campus Vòlei Platja?

El 9è Campus Vòlei Platja és organitzat pel Club Voleibol AVAP Girona amb l'objectiu de crear un espai exclusivament dedicat a l'**esport rei de la sorra**: el vòlei platja. Actualment, aquest és un esport en auge practicat **pels amants del voleibol o bé per qualsevol** amb voluntat de gaudir de tot allò que l'envolta. Les platges, l'aire lliure i un bon ambient crea unes condicions propícies perquè l'esport i l'activitat física es desenvolupi durant el període de vacances.

Així doncs, aprofitant les sinergies de les instal·lacions esportives municipals de la Devesa i la seva piscina, tenim com a objectiu que els nois i noies d'entre 7 i 18 anys aprenguin un esport nou (gests tècnics, reglament, tàctiques, estratègies, etcètera) i gaudeixin del que és l'estiu.

Informació bàsica

- ✓ **Nivell tècnic:** Obert a tots els nivells. No cal saber-ne ni haver jugat prèviament.
- ✓ **Calendari:** del 30 de juny al 31 de juliol del 2020.
 - **Novetat: Nou Campus VP de setembre!** + informació a un altre document.
- ✓ **Grups:**
 - Matins Iniciació i Perfeccionament de 9h a 13h – de 8 a 12 anys – nascudes el 2008-12. De 2n a 6è de Primària
 - Servei Menjador: de 13h a 15h. Només grup Matins al mateix Complex Esportiu de la Devesa, zona Pic-nic amb taules i cadires de fusta.
 - Tardes Perfeccionament de 17h a 20:30h – de 13 a 16 anys – nascudes el 2007-2002.
 - NOVETAT Tardes: els dilluns i dimarts 1-2, 8-9, 15-16 de juliol es realitzaran entrenaments on els grups es dividiran:
 - Grup de 17-19h edat infantil (nascuts 2006-05)
 - Grup 18:30h-20:30h edat cadet (nascuts 2004-03)Això és degut al gran volum de demanda de les 3 setmanes de juliol. La voluntat és poder entrenar en grups reduïts i amb continguts + específics.
- ✓ **Inscripció i preu del CVP Matins** en funció del nombre de setmanes.
 - 2 setmanes – 140€
 - 3 setmanes – 170€
 - 4 setmanes – 200€
 - 5 setmanes – 225€

Novetat: Aplicarem un 10% de descompte del cost total en el cas que hi hagi 2 germans/es inscrites.

Places limitades. Acceptació de les inscripcions per ordre estricta d'arribada.

- ✓ **Inscripció i preu del menjador.**
 - Preu per setmana fixe = 12-15€ (depèn si hi ha sortida)
 - Menjador eventual. En el cas que algun/a jugador/a vulgui quedar-se en dies concrets = 3€ al dia. Aquests s'abonaran al mateix dia o a l'últim dia del campus.
 - Cada nen/a s'ha de dur la carmanyola amb el seu propi menjar.

També s'aplicarà un 10% de descompte del cost del menjador en el cas de 2 germans/es inscrites.

Més informació a l'annex.

Reunió de Pares i Mares per confirmar.

Entrenadors

- **Entrenadors Permanents:**
 - Guillem Mas i Lloret.
 - Joan Muñoz i Benítez.
- **Monitors/es:**
 - Rosa Gairín.
 - Olga Miralles

Objectius

Objectius bàsics enfocats al vòlei platja:

- 1) Conèixer els principals gests tècnics fonamentals mitjançant consignes bàsiques;
- 2) Identificar i aplicar cada un dels gests a les diferents situacions;
- 3) Aplicar petits conceptes estratègics;
- 4) Conèixer el reglament bàsic del vòlei platja diferenciant-lo de la pista;

Instal·lacions

Zona Esportiva de la Devesa. Instal·lacions Esportives Municipals de la Devesa.

Gestionat pel Servei d'Esports Municipal de l'Ajuntament de Girona.

Adreça Passeig de la Devesa, 38 – 17001 Girona

Telèfon Instal·lació 972 209 354

Horari de la instal·lació a l'estiu: de 9h a 22h

L'obertura de la piscina és de 10h a 20h amb socorristes i personal de la instal·lació.

Descripció de la instal·lació:

- Vestidors homes i dones amb taquilles gratuïtes (1€ de fiança);
- Dutes i lavabos;
- 3 pistes de tennis i 2 de pàdel;
- 3 Pistes de Vòlei Sorra;
- 1 Bar – xiringuitu;
- Font d'aigua i Taules de Picnic amb zones d'ombra;
- 1 Piscina gran i 1 piscina petita de 52 cm de fondària;
- Zona de Pic-Nic;
- Pàrquing de Bicicletes a l'exterior del recinte;



- i. Quadre Blau: pàrquing.

- ii. Quadre Blau Clar: piscina i pistes de vòlei platja.
- iii. Fletxes Vermelles: ambdues entrades a l'edifici per accedir a les instal·lacions.

Calendari d'inscripció

1er Període d'Inscripció de l'1 d'abril a l'1 de maig. Inscripció preferent.

Adreçat, únicament, a jugadors/es de la Lliga 'Va de Vòlei', l'AVAP i la UE La Salle.

Germans/es de jugadors de voleibol.

En el cas que el nombre d'inscripcions s'excedeixi del límit de places aleshores no podem acceptar les últimes inscripcions. Estricte ordre d'arribada.

2on Període d'Inscripció a partir de l'1 de maig fins que s'esgotin les places.

Adreçat a tothom que vol iniciar-se en aquest esport.

Període d'Inscripció Menjador obert fins al 31 de maig

Període de Pagament (transferència bancària) de l'1 de juny fins el 5 de juny.

Els preus inclou absolutament tot: cobertura mèdica en cas d'accident esportiu, entrenadors i monitors, bus discrecional, samarreta i qualsevol altra activitat que pugui sorgir.

	10 Sessions (2 setmanes)	15 Sessions (3 setmanes)	20 Sessions (4 setmanes)	25 Sessions (5 setmanes)	+ Servei Menjador
Preus	140	170	200	225	12-15€/setmana

Procediment d'inscripció

- 1) Descarregar el **Full d'Inscripció** del web:
 - a) Emplenar el PDF, amb ordinador;
 - b) Guardar-lo i enviar-lo a avapgirona@gmail.com
- 2) Segons vagin arribant els Full d'Inscripció rebreu una resposta de correu electrònic **confirmant la plaça** al CVP;
- 3) En cas de fer ús del servei menjador, descarregar **Inscripció Menjador** del web:
 - a) Emplenar el PDF, amb ordinador;
 - b) Enviar-lo a avapgirona@gmail.com límit fins el 31 de maig.

Procediment del Pagament

El període de pagament és de l'1 de juny al 5 de juny a través de transferència bancària.

- c) Transferència bancària, entitat Banc Sabadell;
- d) IBAN ES74 0081 5392 1400 0109 3312
- e) Concepte: "CAMPUS + COGNOM". No cal enviar justificant
- f) Import, revisa l'import a efectuar. Exemple:

Nº sessions que vaig	+ nº setmanes servei menjador	= Import a transferir
15 (3 setmanes) = 170€	2 setmanes = 24-30€	total = 194-200€

Nota: les germanes tenen un 10% de descompte del total.

Per exemple: Si la germana "X" s'inscriu 3 setmanes (170€) i la germana "Y" s'inscriu 5 setmanes(225€), l'import seria de (170€+225 = 395€). Aplicant el 10% de descompte l'import total a abonar serà de 355,5€ (395€ - 39,5€).

Què cal dur?

- Biquini/Banyador i tovallola Xancletes.
- Opcional: malles elàstiques o bé pantalons curts esportius (a sobre del banyador);
- Samarreta amb/sense mànigues adequada per fer esport;
- Material de dutxa;
- Ulleres de sol i crema de protecció solar;
- Esmorzar/Berenar: Recomanem fruita, entrepans o bé menjar de fàcil digestió;

Planificació diària

Matí:

- 9h Trobada a la porta de la Piscina Municipal;
- 9:15h Entrada a pista (Exercicis, Reptes, Jocs);
- 10:30h Parada per banyar-se i esmorzar;
- 11:30h Tornada a pista (Jocs, Competició);
- 12:30 Parada per banyar-se;
- 12:45h Entrada a la dutxa;
- 13h Recollida al *hall* dels vestidors.

Menjador:

- 13h Jocs;
- 13:30h Piscina;
- 14h Inici dinar;
- 14:30h Jocs de calma;
- 15h Recollida al hall de vestidors.

Tarda:

- 17h Exercicis;
- 18:15h Berenar i piscina;
- 19h Jocs, Reptes, Competicions;
- 20:30h Estiraments i Sortida.

Tarda (els dilluns i dimarts 1-2, 8-9, 15-16 de juliol)

- ✓ Grup infantil
 - 17h Inici entrenament;
 - 18:30h Bany a la piscina;
 - 19h Sortida de la instal·lació.
- ✓ Grup Cadet
 - 18:30h Entrada a la instal·lació + Bany.
 - 19h Inici entrenament.
 - 20:30h Final i sortida instal·lació.

Planificació setmanal

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Activitat 1	Gests VP	Exercicis Jocs	Jocs competitius	Competició	Sortida

En el cas de pluja

Cas 1. En el cas de **tempesta** (llampecs i trons) aleshores, ens aixoplugarem al *hall* de l'edifici de la Piscina durant el temps que duri i, tot seguit, reprendrem l'activitat.

Cas 2. En el cas de **pluja intensa** (ruixat) ens aixopluguem al hall.

Cas 3. En el cas de **pluja intensa** a les 16:30-17h al grup Campus Tardes, aleshores, postposem fins que finalitzi. Ho gestionem a través de whatsapp amb jugadors/es.

Cas 4. En el cas de **pluja moderada o lleu** (sense trons ni llamps) NO suspenem l'activitat.

Sortides

Dates encara per confirmar 100%

DATA	HORARI	SORTIDA	GRUP	OBSERVACIONS
Divendres 10/07	De 9h a 19h	Parc Aquàtic Waterworld	Tots	Bus discrecional
Divendres 17/07	De 9h a 16:30h	Sortida Platja d'Aro	Tots	Bus discrecional
divendres 24/07	De 9h a 16:30h	Sortida a la Platja Gran de l'Estartit	Tots	Bus discrecional

El dissabte 25 de juliol, festa local de Sant Jaume, no afecta a l'activitat.

Circular Informativa Sortida al parc aquàtic.

El divendres 10 de juliol el grup de tardes i de matins anirem tot el dia, de 9h a 19h al Parc Aquàtic Waterworld de Lloret de Mar.

Ens desplaçarem amb transport discrecional contractat des del mateix club. L'hora de convocatòria serà:

- sortida a les 9h al Pavelló de Fontajau.
- l'hora d'arribada serà a les 19h al Pavelló de Fontajau.

Cal dur

- banyador,
- dinar i aigua fresca,
- tovallola, muda de recanvi i xanquetes.
- És recomanable no dur res de valor encara que per la vostra informació hi ha taquilles per guardar objectes de valor amb un cost de 5€ aprox.

En el cas que algú hagués de marxar abans comuniquem-ho als entrenadors amb antelació.

Per qualsevol cosa restem a disposició: Guillem Mas (609034063) i Joan Muñoz (661928503).



Circular Informativa Sortida a la platja de Platja d'Aro

El divendres 17 de juliol 2019, el grup de tardes i de matins anirem tot el dia a la platja del Port d'Aro de Platja d'Aro. Podreu veure en el mapa de més avall la zona exacte on passarem el dia jugant a vòlei i altres jocs. També ens banyarem.

Ens desplaçarem amb transport discrecional contractat des del mateix club. L'hora de convocatòria serà:

- a les 9h a l'entrada al Pavelló de Fontajau.
- l'hora d'arribada serà a les 16:30h al Pavelló de Fontajau.

Cal dur:

- banyador, ulleres de sol i crema solar;
- dinar i aigua fresca/congelada;
- tovallola, muda de recanvi i xanquetes;
- És recomanable dur algun joc de cartes, pales, etc;
- És recomanable no dur res de valor.

Pel vostre coneixement durem una carpa per protegir-nos del sol les hores de més calor i un entrenador viatjarà amb cotxe particular.

Pel qualsevol cosa restem a disposició: Guillem Mas (609034063) i Joan Muñoz (661928503).

Mapa de la platja de Port d'Aro de Platja d'Aro. En vermell on ens ubicarem



Circular Informativa Sortida a la platja de l'Estartit

El divendres 24 de juliol, el grup de tardes i de matins anirem tot el dia a la platja gran de l'Estartit. Podreu veure en el mapa de més avall la zona exacte on passarem el dia jugant a vòlei i altres jocs. També ens banyarem.

Ens desplaçarem amb transport de bus discrecional. L'hora de convocatòria serà:

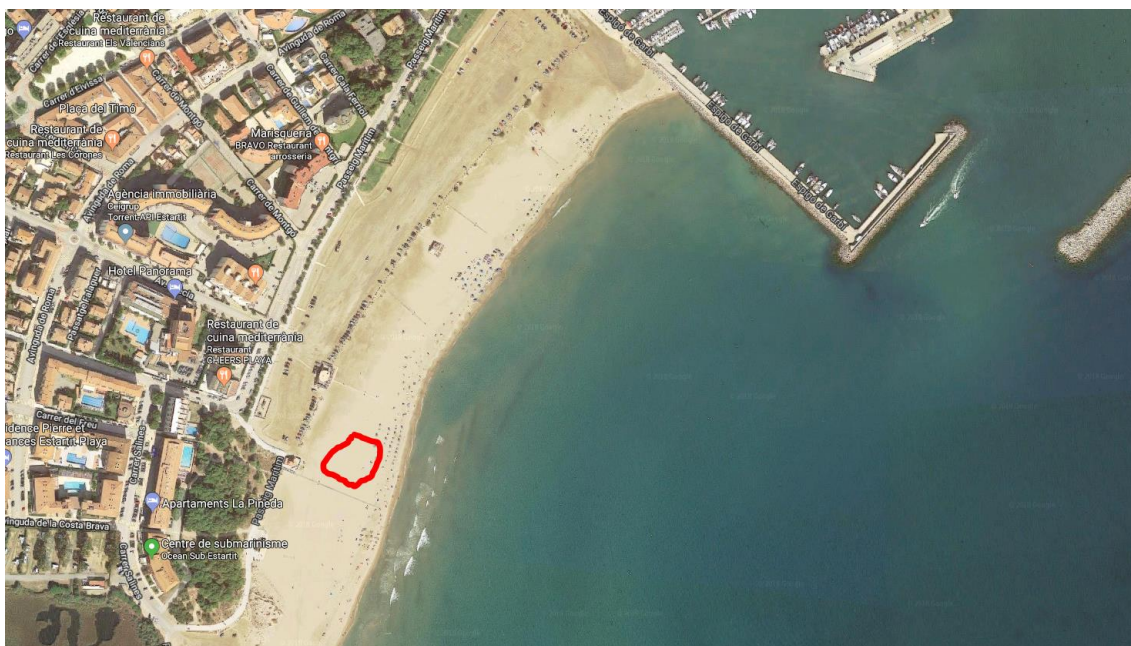
- a les 9h a l'entrada al Pavelló de Fontajau.
- l'hora d'arribada serà a les 16:30h al Pavelló de Fontajau.

Cal dur:

- banyador,
- dinar, aigua fresca,
- tovallola, muda de recanvi i xanquetes,
- És recomanable dur algun joc de cartes, pales, etcètera;
- És recomanable no dur res de valor.

Per qualsevol cosa restem a disposició: Guillem Mas (609034063) i Joan Muñoz (661928503).

Mapa de la Platja de l'Estartit En vermell la zona on ens ubicarem i jugarem.



FAQ (Frequent Answers and Questions)

1. Mai he jugat a voleibol. Puc inscriure'm?

Mai és tard per començar. Precisament, pensem que el Campus és una activitat genial per iniciar-se a aquest esport.

2. En el cas que m'agradi el voleibol, el podré seguir practicant durant l'hivern?

Sí, cada cop són més els clubs i entitats de la ciutat de Girona que projecten equips de voleibol de tots els nivells.

3. Puc, un cop esgotades les sessions, ampliar-ne el nombre?

Sí, sempre i quan es sosté una justificació i el nombre d'inscrits s'adeqüi al límit. Comunica-ho als entrenadors si queden places lliures i efectua la transferència restant.

4. Quant hauré de pagar per una ampliació de sessions?

La diferència. És a dir, 2 setmanes valen 140€ i, si es volen fer 3 setmanes valen 170€. Aleshores, s'haurà d'efectuar els 30€ de diferència al compte corrent.

5. Puc inscriure'm només a les sessions dilluns, dimecres i divendres?

No. Recomanem fer tota la setmana sencera (de dilluns a divendres) ja que es persegueixen uns objectius en bloc concrets.

6. El/la jugador/a s'ha posat **malalt/a**. Pot recuperar les sessions perdudes?

Sí. Comunicant-ho als entrenadors sempre i quan hi hagi places lliures.

7. Hi ha servei de **menjador** i guarderia?

Guarderia no. Menjador sí, de dilluns a divendres de 13h a 15h al mateix Complex Esportiu de la Devesa, zona Pícnic.

8. Pot fer la sortida del **Parc Aquàtic** el jugador/a encara que no estigui inscrit/a durant aquella setmana?

No. Tanmateix, pregunteu als entrenadors si sobren places al bus.

9. En cas d'accident o **lesió el procediment** serà el següent:

- a. Primers auxilis mínims. (socorristes de la piscina municipal);
- b. Trucar a la família perquè vinguin, si poden, a recollir el/la jugador/a;
- c. En cas de no poder recollir-la, la durem a Urgències a la Clínica i si fa falta a casa;
- d. L'entrenador us facilitarà el parte mèdic d'accidents.

10. El jugador/a es ressent de **la lesió hores més tard** de la sessió.

Important. Truqueu al 609034063 (Guillem) abans d'anar a la clínica per urgències ja que us facilitarà el parte. Sense aquest no us atendran.

11. Pot el jugador/a **sortir del complex** per comprar menjar?

No, al mateix complex hi ha un bar-xiringuitu que ofereixen caramels, bosses de patates, refrescs, entrepans i biquinis i frankfurts.

12. Hi ha **nevera** per guardar el menjar o objectes de valor?

No, poden guardar-ho a la taquilla del vestidor utilitzant una moneda d'1€ de dipòsit. Si no es guardarà a les pistes on no toca el sol.

13. Puc inscriure'm al menjador únicament els dilluns i dimecres de cada setmana?

Sí, abonant la tarifa corresponent de 3€/dia a l'instant. A més, s'ha d'especificar en la inscripció.

14. Puc inscriure'm al **menjador eventualment** i al mateix dia en cas de necessitat imprevisible?

Sí, abonant la tarifa corresponent de 3€/dia. Tanmateix, us demanem a les famílies una previsió per contractar els monitors necessaris.

15. Puc recollir el jugador/a fora d'horari, és a dir, a les 12:30h o bé a les 14:30h?

Sí, avisant als entrenadors prèviament o bé entrant a consergeria i demanant pel nen/a.

16. En cas d'ampliació de sessions o de fer ús del menjador de manera eventual, com i quan haig d'ingressar els diners?

Abans de la finalització del CVP, el 31 de juliol, haureu d'haver abonat aquesta diferència via transferència o pagament en mà si significa una petita quantitat.

Resum reunió de pares i mares

Dilluns 15 de juny 2020 a les 20h a la Sala UdG del Pavelló de Fontajau

30 minuts.

- Adreçat a les famílies del Campus Matins i Tardes. Si volen poden venir els/les jugadors/es.
- Ordre del dia:
 1. Introducció i presentació monitors.
 2. Metodologia i Planning d'activitats.
 3. Altres.

1. Introducció

Explicació espais, activitats, sortides i preus.

2 Metodologia i Planning d'activitats

Parlarem de la metodologia d'aprenentatge i de cada una de les activitats i sortides.

Presentarem l'equip d'entrenadors i monitors.

3. Altres, Precs i Preguntes

1. En cas d'accident o **lesió el procediment** a seguir.
2. Es prega a les jugadores puntualitat i, en cas contrari, avís previ a l'entrenador.
3. Les de servei menjador poden dur cartes i jocs de taula per fer la digestió amb calma.

Resoldre dubtes o qualsevol cosa.