



**ELBA<sup>®</sup>**  
**BLUE**  
**CAMP**

**ELBAEXCURSIONS.IT**

A stylized graphic of a blue mountain range with white waves below it, positioned at the bottom of the central logo box.

## "ELBA BLUE CAMP®" Settimane Active Watersports, SPECIALI per ADULTI e RAGAZZI/E (8-13)

**Elba Excursions ASD**, Active Club multisport specializzato da anni nelle principali discipline acquatiche, affiliato **CONI/OPES** si occupa di Subacquea e Turismo Sportivo dal 1998.

Elba Excursions è Centro Formazione Istruttori Sub, è Referente per l'Arc. Toscano di MAREVIVO div. Subacquea e Referente OPES div. Subacquea per la Toscana. Gli Istruttori sono tutti formati anche per il salvamento BLS e WLS. I mezzi utilizzati in mare per le attività Subacquee sono dotate di Cassetta di Pronto Soccorso, Bombola di ossigeno e kit somministrazione. Nella sede è operativo un Defibrillatore e c'è il servizio "Assistenza Bagnanti".

La location per i nostri BLUE CAMP è l'ideale per operare in sicurezza, la BAIA BLU. L'area comprende le nostre basi FABRICIA e GROTTI, vicine solo 800mt via mare e 10' in auto. La zona, che è tutta a basso fondale ci consente di non avere traffico marittimo intorno e tanta tranquillità operativa. Siamo oltremodo attenti alla sicurezza, le attività di superficie (Kajak, Canoa, SUP, Snorkelling etc) sono tra gli sport meno pericolosi e la subacquea, al netto di quanto si possa supporre, è al 18° posto per pericolosità, al pari del Bowling!. I partecipanti sono sempre seguiti dagli abili Istruttori e Guide, in mare da mezzi d'appoggio ed il rapporto allievo-istruttore in mare è, nella Subacquea, massimo 1 a 2 / 1 a 4, Snorkelling 1 a 8, Attività di superficie, 2 a 10.

La settimana si svolgerà con ben 2 programmi diurni integrati, "**DAL NUOTO IN GIU'**" per la parte acquatica, nuoto attrezzato in acque confinate (piscina con buca) e al mare, poi la parte Snorkelling e Apnea ed infine "MINI-SUB" con le bombole (max 5mt di profondità). Per i Watersports, con barche e mezzi di tipo: Kajak, Canoa, SUP, pedalò, gommoni, barche etc.

Inoltre si aggiungeranno attività di svago, come: Giochi in Piscina, Ping Pong, Green Volley, Light Trekking "Eco Walking".

Il primo giorno sarà dedicato alla conoscenza della logistica, della struttura ricettiva, le regole e come muoversi all'interno di essa. si faranno conoscere le barche e le attrezzature, iniziando con delle attività a terra e teoriche. Poi si cominceranno ad individuare le capacità di ogni singolo allievo per poterlo avviare agli sport nella maniera più adeguata e personalizzata.

Alla fine della settimana, verranno fatte piccole verifiche per poi consegnare un Certificato di Partecipazione, utile anche come ingresso agevolato e SCONTATO ai Camps accrescitivi ai quali potranno partecipare successivamente.

### **Numero minimo partecipanti 6 pax, massimo 12 (Vedi "Pack Family")**

NB LE "TABELLE PROGRAMMA" CHE SEGUONO, SARANNO ALTERNATE PER MINI GRUPPI, CHI FA ALLA MATTINA UN PROGRAMMA "NEL MARE", POMERIGGIO LO FARA' "SUL MARE" E VICEVERSA.

### **Obiettivi Tecnici "DAL NUOTO IN GIU'"/Sports NEL MARE:**

<b>meteo</b>	<b>tecnica</b>	<b>sicurezza</b>
Osservazioni locali	Conoscere le attrezzature	Le regole
Applicazioni nelle attività	Montaggio e utilizzo Nuoto attrezzato Snorkelling Apnea Subacquea Attività in acque libere	Segnaletica internazionale Sistema di coppia Norme generali

## Obiettivi formativi:

- Conoscere il proprio corpo e i movimenti in acqua
- Anatomia, fisiologia, leggi fisiche
- Alimentare le capacità relazionali, il "Sistema di coppia"
- Acquisire sicurezza/autostima
- Rapportarsi con gli altri, interazione
- Muoversi nell'ambiente esterno, conoscere il mare, rispetto della natura

## Obiettivi Tecnici "WATERSPORTS"/Sports SUL MARE:

meteo	tecnica	sicurezza
Osservazioni locali	Conoscere le attrezzature Conoscere i mezzi Manovre di base partenza e arrivo in spiaggia	Le regole Segnaletica Ferma Norme generali

## Tabella programma "ELBA BLUE CAMP®"

9:30	Arrivo	1°giorno Lezione Teorica + Piscina	2°giorno Lezione Watersports	3°giorno Lezione Teorica + Piscina	4°giorno Lezione Watersports	5°giorno Lezione Teorica + in mare	6°giorno Lezione Watersports	Partenza Test finale consegna diplomi
12:30								
Pausa		pranzo	pranzo	pranzo	pranzo	pranzo	pranzo	
15:00	Arrivo, sistemazione, regole e logistiche	<u>Canoa Kajak</u>	Lezione Teorica + Piscina	Lezione Watersports	Divertimento e giochi in piscina	Lezione vela	Lezione Teorica + in mare	Partenza
18:00								
H 20,00	cena	cena	cena	cena	cena	cena	cena	

Le attività extra sono comunque seguite dallo staff, il programma è suscettibile di variazione in base al numero di allievi e alle condizioni meteo marine

Possono partecipare al corso tutti coloro, adulti e ragazzi/e 8 e 13 anni, in grado di nuotare e sostenersi a galla.

Occorre un Certificato medico sportivo con prova audio timpanometrica.

Occorre il necessario per la piscina/mare, costume da nuoto, ciabatte di plastica, accappatoio e il necessario per la pulizia del corpo.

Occorre 1 giacchetto anti vento/pioggia, occhiali da sole, cappellino, protettivo solare (50spf) e dopo sole

CONSIGLIAMO di ridurre al minimo l'abbigliamento, che dovrà includere comunque: 1 tuta sportiva, 1 maglione o pile, pantaloncino e scarpe outdoor.

## **La quota di partecipazione pro capite del pacchetto "ELBA BLUE CAMP®" è di Euro 390,00\***

\*La quota comprende:

- Pacchetto attività e Corsi, incluso attrezzature in uso e noleggio dei mezzi
- Tessera "Socio" con Assicurazione
- Zainetto con kit programma
- Attestato di partecipazione/abilitazione

### **PACK "FAMILY":**

**02 genitori/accompagnatori, 01 ragazzo/a UNA GRATUITA'**

**01 genitore/accompagnatore, 02 ragazzi/e UNA GRATUITA'**

---

## **PERIODI OPZIONABILI**

•

---

## **CONVENZIONI ALLOGGI**

### **Puoi abbinare il pacchetto "ELBA BLUE CAMP®" ad alloggi nelle strutture a noi CONVENZIONATE:**

- HOTEL FABRICIA\*\*\*\* dove abbiamo la nostra sede e si svolgono la maggior parte di attività
- HOTEL GROTTI DEL PARADISO\*\* (Solo B&B) dove abbiamo una nostra unità locale, a 10' in auto dalla ns. sede
- RESIDENCE a 500mt. dalla ns. sede, raggiungibile anche a piedi

**N.B. Per usufruire delle "CONVENZIONI ALLOGGI" indicare la settimana scelta per il camp e il n.° di persone a**

**[elbaexcursions@gmail.com](mailto:elbaexcursions@gmail.com)**

---

## **CONVENZIONI TRAGHETTI**

**Tutti i partecipanti possono usufruire delle nostre convenzioni per i ferries/traghetti, seguendo le istruzioni nel nostro sito:**  
[www.elbaexcursions.it/traghetti-online](http://www.elbaexcursions.it/traghetti-online)

