

Nome do Projeto: Vela adaptada de lazer na ANL, 2026

Data de Início: 8 de janeiro de 2026

Data de conclusão: 17 de dezembro de 2026

(É suposto continuar nos anos seguintes)



Vela adaptada de lazer na ANL, 2026



O que é e como funciona este projeto da ANL e Associação Salvador?

A ANL, no seu compromisso com a inclusão social, tem **oferta desportiva para pessoas com deficiência**.

- **Há aulas de vela adaptada de lazer**
- **E há uma equipa de competição com quatro atletas constituída na época 2022/23.**

Tanto as aulas de lazer como os treinos da equipa de competição, funcionam numa parceria entre a Associação Naval de Lisboa e a Associação Salvador e têm lugar na sede da ANL, na Doca de Belém. Aqui os alunos têm acesso às instalações do clube, treinador e voluntários, a barcos/equipamento adaptados e ao Rio Tejo onde a experiência da vela adaptada realmente acontece!

- **As aulas de vela de lazer** decorrem às **quintas-feiras de manhã** (09:30/13:00) com o treinador Pedro Pinho e com o **apoio de voluntários** que acompanham os alunos nas embarcações.



Estes **voluntários são velejadores de cruzeiro** que habitualmente participam nas regatas organizadas pela ANL (sócios e não sócios do clube). **Atletas da equipa de competição** de Vela Adaptada também costumam ser voluntários nestas aulas de quinta-feira.

Seja com os velejadores de cruzeiro, seja com os atletas da equipa de competição, os alunos das aulas de lazer estão muito bem acompanhados e têm o privilégio de ter experiência muito enriquecedora!

Vela adaptada de lazer na ANL, 2026



Público-alvo: homens e mulheres com deficiência motora e preferencialmente maiores de idade (condição não obrigatória). Os participantes devem ser (ou vir a ser sócios) da Associação Salvador.

Atividades desenvolvidas:

- Aulas regulares de Vela Adaptada destinadas a pessoas com deficiência motora.
- Está prevista a participação noutras atividades da vida do clube:
 - Participação dos alunos de lazer e competição na regata de Aniversário dos 170 anos do clube entre Oeiras e Lisboa a 2 de maio e onde há outras classes de vela a participar também.
 - A participação no jantar de Natal do clube com todos alunos da escola de vela.

Objetivos da ANL com o projeto:

o nosso **objetivo é que pessoas com deficiência motora tenham acesso à prática desportiva e incentivar à prática regular de atividade física**, neste caso, vela adaptada.

São também objetivos da vela adaptada na ANL:

- Proporcionar qualidade de vida aos alunos através da prática regular da vela adaptada;
- Melhoria da autonomia e tomada de decisões;
- Controlo da embarcação e coordenação física;
- Cooperação entre alunos e voluntários.



Vela adaptada de lazer na ANL, 2026



Recursos:

- Recursos humanos da ANL: 4
- Recursos humanos da A. Salvador: 2;
- Voluntários: 7
- Embarcações Hansa e palamenta: 4;
- Funda para colocar os participantes nos barcos a partir do pontão: 1
- Instalações da ANL e combustível.

O papel dos voluntários:



Os voluntários, também eles velejadores, tornam possíveis as aulas das quintas-feiras uma vez que estes praticantes não são totalmente autónomos, necessitando de ajuda.

Estamos a falar de outros velejadores, (sócios e não sócios da ANL), e dos próprios atletas da equipa de competição da vela adaptada que acompanham os participantes e dão apoio ao treinador.

Há um voluntário por cada embarcação usada nestas aulas e em média temos três voluntários por aula.

Vela adaptada de lazer na ANL, 2026

Recursos específicos usados:



Embarcações Hansa

Têm a particularidade de não virarem na água e de terem a retranca elevada impedindo que bata na cabeça do velejador (ao contrário de embarcações que não são destinadas a pessoas com deficiência)



Funda

Este equipamento serve para colocar o participante dentro da embarcação, elevando-o e rodando a partir do pontão.



Vela adaptada de lazer na ANL, 2026



A **ANL organiza** uma vez por ano um **Open Day em colaboração com a Associação Salvador** com intuito de dar a conhecer e a experimentar a vela adaptada e cativar novos praticantes para as aulas. Em 2026 o evento foi a 19 de abril.

Vídeo do evento aqui: <https://www.facebook.com/reel/1644070123590099>



Mais informações:

Quem quiser frequentar a vela adaptada da ANL, deve fazer a primeira marcação no [site da ANL](#) ou contactar a secretaria (vela@anl.pt ou 213619485).

Caso queira ser voluntário, use o email e telefone acima indicados.

(Slide informativo sobre a equipa de competição)



E como funciona a competição da ANL e Associação Salvador?

- As **aulas da competição da vela adaptada são aos domingos** (manhã e tarde) também na Doca de Belém e com o treinador Pedro Pinho. De momento, a autonomia e nível desportivo dos quatro atletas não exige a participação de voluntários para os auxiliar.

A equipa de competição participa nas **competições nacionais** cujo calendário está abaixo estando prevista a participação no **Campeonato da Europa que será em Barcelona em setembro de 2026**.

21 e 22 de março | Portimão | 1ª Prova de Apuramento Nacional de Classe Hansa

25 e 26 de abril | Coimbra | 2ª PAN de Classe Hansa

16 e 17 de maio | Póvoa de varzim | 3ª PAN de Classe Hansa

12 a 14 de junho | Moura - Alqueva | Campeonato Nacional de Classe Hansa

6 a 13 de setembro | Barcelona | Campeonato da Europa de Hansa



Equipa de competição de vela adaptada e o treinador