



Intendencia de Montevideo  
Federación Uruguaya de Remo  
Club La Estacada

## Escuela de iniciación deportiva - Remo

La escuela de iniciación deportiva en remo es un proyecto de la Secretaría de Deportes de la Intendencia Municipal de Montevideo que se viene realizando anualmente desde el año 2010. El objetivo de la misma es ofrecer de forma gratuita, la posibilidad de practicar este deporte a chicos y chicas de hasta 16 años. Estas escuelas se enmarcan en la misión de dicho departamento de ampliar el derecho a la práctica de la actividad física, fortaleciendo la participación ciudadana organizada, la integración y la inclusión social, con la consecuente mejora de la calidad de vida de vecinas y vecinos.

El remo es el deporte que más medallas le ha reportado al deporte Uruguayo en Juegos Olímpicos, y también de los más galardonados en juegos ODESUR y Panamericanos. Quien ingresa a practicar este deporte entra a un mundo cargado de historia, pero que vive también un gran presente, con los logros deportivos obtenidos en el último ciclo olímpico.

Los botes que se usarán en esta escuela son botes de fabricación nacional, con moldes de los tradicionales botes de remo de paseo de la ciudad de Tigre, Argentina. En lugar de ser de madera, son construidos en fibra, para hacerlos más livianos y maniobrables. Los mismos fueron construidos en los talleres del COMPEN, mediante un convenio entre la Federación Uruguaya de Remo (FUR) y el Patronato Nacional de Encarcelados y Liberados. Este convenio, además de hacer accesibles a los clubes botes de calidad, es muestra del compromiso social de la FUR; así como lo es este programa de escuelas de iniciación deportiva, propuesta por la Intendencia Municipal de Montevideo, y al que nuestra federación se acoge.

La propuesta de esta escuela sería imposible sin el apoyo del Club La Estacada, que brinda la infraestructura para realizar la actividad. Por ello es que debemos cuidar sus instalaciones al participar en la misma, recordando que somos invitados en este club, cuyo fin ha sido siempre promover la actividad deportiva en la sociedad. Es importante e indispensable también cuidar el material flotante, brindado por la federación, tanto los botes como los remos, carros y demás implementos, para asegurar la continuidad de la escuela.

Las clases tendrán lugar todos los lunes, miércoles y viernes de 10 a 11.30 horas, salvo cuando la Dirección Nacional de Meteorología emite alertas naranja o roja; en ese caso prefectura ordena el cierre de puertos, y no

podremos salir a remar. En el resto de los casos, inclusive lluvia, es posible remar, siempre que contemos con la indumentaria adecuada.

En el remo, el movimiento se da mediante la propulsión de una embarcación en el agua mediante la fuerza muscular de los remeros usando los remos como palancas de segundo grado, sentados de espaldas a la dirección del movimiento. Para ello, además de brazos y espalda, se utilizan las piernas que se desplazan en un carrito móvil, que corre sobre dos guías en el casco del bote.

La indumentaria adecuada, sin entrar en ropa de competición o entrenamiento competitivo, es aquella apta para deportes, pero que sea justa al cuerpo, tanto para no engancharse los remos en la camiseta, como para no enganchar los pantalones con el carrito. Es indispensable el uso de gorra para el sol, debido a los riesgos de los rayos UV, y colocarse protector solar media hora antes del inicio de la práctica, aún en días nublados. Hay que recordar que en el bote el sol se recibe directamente, pero también a través de su reflejo en el agua.

En cuanto a la seguridad, todos los remeros y timoneles saldrán haciendo uso de chalecos salvavidas. Por otra parte, las embarcaciones son las más seguras dentro de este deporte, con unas dimensiones que permiten al remero incluso soltar los remos sin que el bote se mueva. El remo es un deporte de aguas tranquilas, y la ensenada en la que se encuentra el club ofrece un buen reparo contra el espigón, por lo que se evitará circular en aguas peligrosas. Incluso en el difícil caso que un bote dé la “vuelta de campana”, el bote se transforma en un implemento de seguridad, debido a su gran flotabilidad por los compartimientos estancos con los que cuenta.

Además, antes y después de cada sesión de instrucción/entrenamiento, se dará el parte de despacho y regreso correspondiente a la Prefectura Nacional Naval en su sede de Trouville, contemplando así la seguridad de los remeros. Si bien el remo es un deporte de escaso riesgo, al estar en el mar la seguridad siempre será una prioridad.

En definitiva, quienes participan en esta escuela, aprenderán a remar de forma gratuita, segura y entretenida, asegurando el objetivo de la misma, que es iniciar a los chicos en este deporte, y si el éxito nos acompaña, sumar sus nombres a la larga lista de competidores que son la gloria de nuestro deporte.

Esperamos que esta información sea suficiente, y cualquier información adicional que sea necesaria, pueden consultar con el instructor, Joaquín Mones, al celular 099 677 535. Agradecemos que nos confíen el cuidado de sus hijos, y que nos den la oportunidad de acercar este deporte que tanto queremos a nuestra juventud.



Aquíles De Cesare

Secretaría de Deportes

Coordinador

Intendencia Municipal de Montevideo

Club La Estacada



Fernando Ucha

Presidente

Federación Uruguaya de Remo

## Inscripción - Datos del Deportista.

Nombres y Apellidos: \_\_\_\_\_

Cédula de Identidad: \_\_\_\_\_

Vencimiento de la Ficha Médica/Carnet de Salud/Carnet del Adolescente (dd/mm/aa): \_\_\_\_\_

Fecha de Nacimiento: \_\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_

Barrio: \_\_\_\_\_

Teléfono de la casa: \_\_\_\_\_

Celular: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Emergencia Médica: \_\_\_\_\_ Mutualista: \_\_\_\_\_

Sabe nadar:    SI        NO

Experiencia deportiva: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

-----  
-----  
-----

**Autorización de los padres.**

*Autorizo a participar a mi hijo/hija en la Escuela de Iniciación Deportiva de Remo de la Intendencia Municipal de Montevideo, la Federación Uruguaya de Remo, y el Club La Estacada, que se desarrollará en la sede náutica de dicho club, los días lunes, miércoles y viernes de 10 a 11:30 horas, mientras dure el mencionado convenio. Así mismo, me comprometo y me hago responsable por la buena conducta del mismo/la misma, así como también autorizo que las imágenes o grabaciones que puedan ser tomadas en el desempeño de la misma puedan ser utilizadas con fines de difusión de esta iniciativa.*

Nombre del Padre: _____	_____	Celular: _____
_____	Celular: _____	E-Mail: _____
Celular: _____	E-Mail: _____	Firma: _____
E-Mail: _____	Firma: _____	
Firma: _____	Tutor/otro contacto:	
Nombre de la Madre: _____	_____	