



DOSSIER

A.D.N. CÁCERES



2023

ÍNDICE

01 SOBRE NOSOTROS

02 VALORES

03 NUESTRO TROFEO

04 RESUMEN

05 DOCUMENTACIÓN ADJUNTA

01

SOBRE NOSOTROS

Asociación Deportiva Natación Cáceres

(ADN) un club de Salvamento y Socorrismo que nace en la temporada 1997/1998 con el objetivo de fomentar el deporte de la Natación y el Salvamento deportivo en la ciudad de Cáceres.

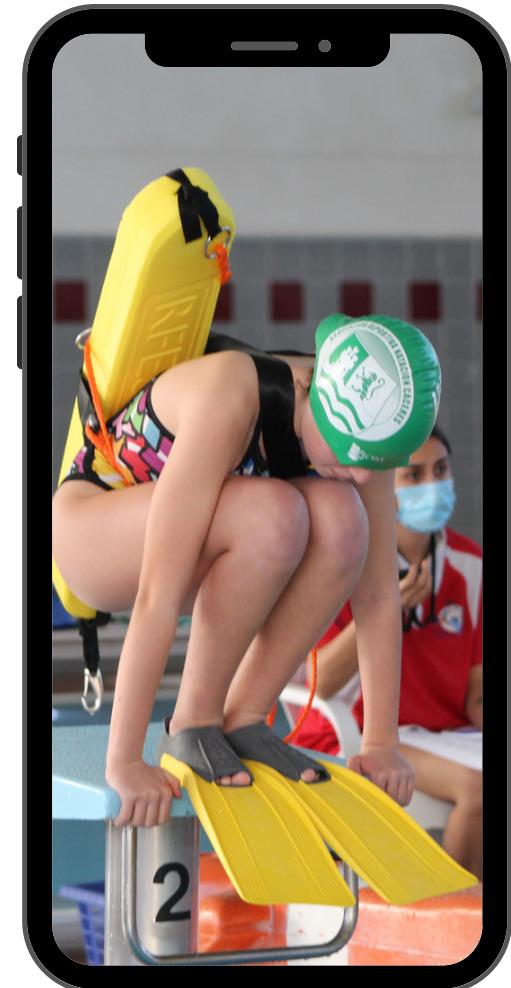
El Salvamento y Socorrismo

complementa los estilos de **natación** con diferentes técnicas y materiales para el **rescate** de personas en el medio acuático.

Actualmente el equipo lo integran **más de 100 deportistas**, con categorías desde los pre-benjamines de 5 años a los masters de más de 30.

Nacimos bajo el lema:

**"Por tu seguridad,
aprende a nadar.
Por la de todos,
aprende a salvar"**



Creemos que todas las personas deberían tener conocimientos sobre supervivencia y recursos básicos para desarrollarlos con destreza en el medio acuático. Por ello nuestro propósito es seguir promoviendo, formando y difundiendo el Salvamento y Socorrismo **COMO DEPORTE Y COMO ACTITUD DE VIDA.**

Nuestro **objetivo** es el de **difundir la práctica del deporte de salvamento y socorrismo** de una forma divertida y, además, tener un acercamiento a las **técnicas básicas de primeros auxilios** y pautas de actuación ante un accidente en el medio acuático. Así como desarrollar la sociabilización, afectividad y el **carácter humanitario y solidario que intrínsecamente posee esta actividad física**.



El Salvamento Deportivo suma la actividad física a una preparación para realizar labores de rescate en el medio acuático. Gracias a esto, en numerosas ocasiones un deportista de esta especialidad ha ayudado en su vida cotidiana a rescatar del agua a personas que se encontraron en peligro.

Cuando se habla de **deporte completo**, normalmente, se piensa sólo en las **exigencias** de tipo físico y psicológico. Sin embargo, el Salvamento Deportivo permite añadir otro tipo de exigencias: **las humanitarias**. Estas le aportan un aspecto muy buscado en educación, su carácter integral, al comprobarse que todo lo que se hace puede servir de entrenamiento perfecto para la realización de rescates, tanto en aguas cerradas (piscina) como en aguas abiertas (pantanos, ríos, mares, etc.).





Una sección que podemos disfrutar los que practicamos Salvamento y Socorrismo, y que pocos deportes tienen, es que pueden adaptar sus pruebas y materiales a la climatología.

Durante el verano, con la llegada del buen tiempo, montamos en nuestra furgoneta a los y las deportistas y los llevamos por los diferentes embalses extremeños para desarrollar pruebas de rescate con tablas y skis en aguas abiertas.

Así también pueden conocer y disfrutar los maravillosos enclaves naturales que tenemos en Extremadura.

Para nuestro club ha supuesto una importante inversión de material específico, pero es una experiencia deportiva muy divertida y diferente.



¡25 AÑOS NO SE CUMPLEN TODOS LOS DÍAS!



02

VALORES

Los valores de nuestro club se basa en tres principales pilares



Competición al máximo nivel

Nuestro club de salvamento y socorrismo está compuesto por deportistas, divididos en **5 categorías de edades**, que participan en competiciones JUDEX, Campeonatos Nacionales e Internacionales.

A lo largo de estos 25 años de trayectoria del Club ADN Cáceres hemos tenido el orgullo de ser varias veces campeones de Extremadura Y campeones de España en distintas categorías.

Asimismo, contamos con deportistas a nivel individual Campeones de Europa y del Mundo. Como ejemplo podemos destacar socorristas extremeños como Susana Librada, Eladio Barrado o Rafael Castellanos que obtuvieron medallas en campeonatos de Europa como el de Alemania en 2005 y en los Campeonatos del Mundo de Italia 2004 o Australia de 2006. Y otros deportistas de ADN que han formado parte de la selección española de salvamento y socorrismo en diversas convocatorias internacionales tanto europeas como mundiales.



También conseguimos entrar en el **programa de alto nivel** de la D. G. de Deportes de la Junta de Extremadura donde tuvimos a nuestro socorrista **José Miranda García**, que ya fue campeón de España cadete y juvenil, y que tiene en posesión un récord de España.



Como méritos deportivos en esta última temporada, cabe destacar una medalla de bronce en el Campeonato de España de Playa. En el Campeonato de Extremadura hemos ganado como Mejor Equipo 5 de las 10 categorías, de las cuales 4 de ellas son de la categoría femenina.





Inclusión

ADN Cáceres siempre ha contado con una línea de trabajo orientada a la promoción del deporte en colectivos especiales.

Estos grupos han sido muy afectados por la situación sanitaria y, como grupos de riesgo, se han visto obligados a eliminar de sus programas las actividades deportivas como la nuestra, que esperamos poder retomar en cuanto las posibilidades nos lo permitan.



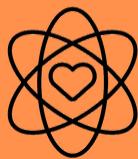
Además de las clases de **Natación terapéutica y mantenimiento a TERCERA EDAD**, también hemos colaborado con la Asociación **DOWN CÁCERES** y con **ASPAINCA**, para impartir clases de natación y salvamento a personas con Síndrome de Down y Discapacidad, que luego participan activamente en nuestro Trofeo anual.



También, gracias a la **ASOCIACIÓN ESPAÑOLA CONTRA EL CÁNCER**, podemos ayudar con trabajo en la piscina a personas que han superado o están superando un cáncer a recuperar la forma física y mejorar su calidad de vida a través del medio acuático. El 90% de nuestras alumnas acudían por haber superado un Cáncer de Mama. Desde el ADN Cáceres mostramos un apoyo constante a su lucha y curación.



Asimismo, los trofeos que llevamos entregando a los ganadores de las 18 ediciones de nuestro evento deportivo anual, el Trofeo Diputación Ciudad de Cáceres de Salvamento y Socorrismo, SON PRODUCTOS ORIGINALES Y ÚNICOS ELABORADOS ARTESANALMENTE en el Centro de **PLENA INCLUSIÓN** de Mérida (Aprosuba-7).



Educación

El objetivo principal en el desarrollo de nuestra actividad es educar a través del deporte, y así favorecer a través de los valores que se transmiten del mismo la educación integral de las personas.

A nivel general nos marcamos los siguientes objetivos, que luego adaptamos a cada etapa y nivel:

- Desarrollar el **gusto por la práctica deportiva** como un medio de salud y una **forma de vida saludable**.
- Desarrollar las **capacidades físicas** básicas, habilidades, destrezas y la coordinación dinámica general tanto fuera como dentro del agua.
- Fomentar las relaciones afectivas sociales a través de la **integración** con los demás, aceptación de normas grupales, comunicación con el cuerpo.
- Valorar el **esfuerzo** como medio de superación personal y del equipo.
- Conocer las **normas** básicas de higiene y de seguridad en el medio acuático así como nociones básicas en materia de primeros auxilios.
- **Fomentar el aprecio por la vida propia y la de los demás.**

A su vez, hemos hecho campañas en **colegios de Cáceres** para concienciar sobre las precauciones que deben tener los niños y niñas en edad infantil en el medio acuático y su entorno. Así como a actuar en situaciones de emergencia, dentro de sus capacidades.

A los niños que **aprenden a nadar** con nosotros también les inculcamos nociones de **RCP** y **prevención de riesgos acuáticos** desde pequeños.



Por otro lado, se tienen en cuenta una serie de valores y se busca hacer partícipe a todos los integrantes de la Asociación:

- **Igualdad efectiva entre hombres y mujeres:** de manera que todas las actividades serán realizadas por igual con independencia del sexo, favoreciendo las agrupaciones mixtas y la realización de pruebas cooperativas.
- **Competencia emocional:** partiendo del autoconocimiento y favoreciendo la verbalización de sensaciones, tanto físicas tras la realización de ejercicios o pruebas, como de estados de ánimo.
- **Educación cívica y actitudes de compromiso social:** a través del trabajo en equipo y la cooperación así como el aprendizaje de técnicas de rescate y primeros auxilios que se llevarán a cabo de forma solidaria siempre que sea necesario.
- **Educación inclusiva:** fomentando el respeto y la cooperación con personas con diversidad funcional.
- **Educación para la salud:** buscando promover hábitos de ocio saludable e incorporando a las conversaciones temas como la alimentación, el descanso, hábitos de riesgo, la prevención de conductas de riesgo...



Hemos gestionado las Escuelas Municipales de Natación y de Salvamento durante 15 años, facilitando el aprendizaje de la natación a niños y niñas de nuestra ciudad desde los 3 años de edad.

03

NUESTRO TROFEO



A lo largo de las 18 ediciones de este evento deportivo, hemos conseguido que se considere como el encuentro más importante que se desarrolla a nivel de Salvamento y Socorrismo en Extremadura y pioneros en España en inclusión en este ámbito.

El evento consiste en una jornada de promoción, con participación de los más peques de nuestra Escuela de salvamento, y una jornada de competición donde los equipos muestran su alto nivel para conseguir marcas mínimas para los Campeonatos de Extremadura y de España.



Previamente a la situación COVID, contamos más de 400 participantes entre las dos jornadas, se volvió a dar una destacada acogida al deporte inclusivo, donde participaron personas con discapacidad tanto física como intelectual, al tiempo que desarrollamos y dimos a conocer las virtudes de este deporte a todas las categorías escolares y ante sus familias.

Además volvimos a convocar a las mejores promesas del Salvamento y Socorrismo a nivel nacional, logrando buenas marcas que pudieron dar acceso a muchos deportistas a los campeonatos nacionales.

Son muchos los preparativos: personal, premios y regalos, reservas de alojamiento y comidas, instalaciones, jornadas de difusión, talleres por colegios y asociaciones de la localidad..., pero todo cobra sentido al llegar la fecha señalada.

Buscamos que durante un fin de semana Cáceres se convierta en una "fiesta" del Salvamento y todo el mundo disfrute de lo bonito que es nuestro deporte.

Sabemos que conseguirlo es una cuestión de tiempo y actitud y que jornadas como esta permiten mostrar el gran interés deportivo, educativo y humanitario que tiene una actividad de estas características.



 el Periódico

DEPORTES
SACRAMENTO Y SOCORRISMO

Más de 400 deportistas participan en XV Trofeo Ciudad de Cáceres

Svet Tarancón y Den Benito, los clubes ganadores



26/06/2015
Jóvenes socorristas del ADN Cáceres - CEDIDA ADN CÁCERES

Escuchar
Hablar



En fechas navideñas, organizamos el TROFEO DE NAVIDAD ADN CÁCERES, donde desde los más pequeños de la Escuela de Salvamento hasta los deportistas del Club realizan una exhibición de lo aprendido a los familiares y amigos. Este evento es popular entre los participantes por el carácter participativo e integrador de todas las edades de forma amena y practicando este deporte tan solidario y en unas fechas tan señaladas.



04

RESUMEN

Promover el deporte como **hábito de vida saludable** desde la etapa infantil

Transmitir valores humanitarios como es el aprender a rescatar a cualquier persona

Incluir a la ciudad de Cáceres en la **competición de máximo nivel**, con el objetivo de ser campeones de España

Ofrecer la posibilidad de la práctica deportiva a la mayor franja de público posible. De cualquier sexo, edad o condición física, fomentando la inclusión e igualdad de oportunidades en el Deporte.

Dar a conocer el Salvamento y Socorrismo como Deporte



05

DOCUMENTACIÓN ADJUNTA

Se adjuntan Estatutos de creación de la Asociación

Galería de imágenes



ADN CÁCERES

info@adncaceres.com

927 21 33 82 - 662 62 72 40

Calle Oaxaca 38, Cáceres