



# Guía



## **Bienvenido al CAMPAMENTO!**

Querid@ amig@, ¡Bienvenido al campamento!. Próximamente vas a vivir un montón de experiencias nuevas, con nuevos compañeros / amigos, en contacto directo con la naturaleza. Con nosotros, tus monitores/as y profesores/as, compartirás y aprenderás nuevos juegos en la naturaleza, conocerás el entorno y podrás practicar deportes muy variados.

A lo largo de esta breve guía os daremos a conocer, a ti y a tus padres o tutores, cómo se van a desarrollar las actividades de formación y ocio dentro del campamento. ¡Déjate guiar!

### **Monitores/ profesores**

El monitor/a es la persona que, siendo responsable de que lo pases genial, también disfrutará enseñándote un montón de cosas.

En él puedes y debes confiar. Antes de ser monitor/a, fue de campamento como tú y conoce perfectamente lo que puedes sentir y necesitar en cada momento; por ello, no dudes en contárselo.

Recuerda que te acompañará desde el comienzo hasta el final del campamento, ¡confía en él!

### **Comidas**

Las comidas son obligatorias y serán cuatro al día: desayuno, comida, merienda y cena.

Piensa que la comida es el combustible que necesita nuestro cuerpo para poder disfrutar de todas las actividades programadas. Si tienes energía podrás disfrutar completamente de todas ellas. La comida en el campamento no es ni mejor ni peor que la de casa, sino diferente. Si llevas una dieta especial o tienes algún tipo de alergia alimenticia, deberás aportar un informe.

No olvides lavarte las manos antes de comer, ni los dientes después de cada comida.

### **Teléfono y comunicación**

Durante los primeros días los niños/as llamarán a casa, quedando un servicio de información en el teléfono de nuestra oficina de Madrid.

Posteriormente, y durante la estancia en el campamento, los niños/as llamarán cuando lo consideren necesario, fuera del horario de actividades.

Recomendamos llamar solo en casos **URGENTES**, recordar que estamos en la naturaleza y que en ocasiones no estaremos dentro de la Instalación.

Nuestra intención es que no llevéis teléfonos móviles, pero si lo hacéis, **solo se podrán utilizar en los tiempos marcados (por las tarde/noche después de la ducha y antes de la cena)**.

## **Cómo haremos el viaje**

Días antes de la salida, recibirás todos los datos relativos al punto de encuentro y horarios, procura ser puntual (recomendamos estar media hora antes). También te enviaremos toda la información restante que corresponda a tu campamento.

El equipo de monitores/as y coordinación irán identificados, si tienes alguna duda acude a ellos o al personal de IDEOTUR. No pierdas de vista tu equipaje y sigue las indicaciones de la organización y no te separes del grupo.

El regreso se hará de igual forma que la salida.

### **Enfermería**

En cada Instalación contaremos con personal que se encargará, en caso de enfermedad o accidente, de prestar los primeros servicios.

Si tienes alguna alergia, enfermedad o sigues algún tratamiento, lleva informe médico y la medicación.

Si no te encuentras bien comunícaselo a tu monitor/a y él se encargará de atenderte.

No olvides la tarjeta de la Seguridad Social o mutua correspondiente, y fotocopia de la cartilla de vacunación será necesaria para un caso urgente.

### **Dinero de bolsillo**

A la llegada al campamento y una vez organizados los grupos, cada monitor/a recogerá tu dinero y se establecerá un servicio de “banco” concretando los días que podrás solicitar dicho dinero.

No aconsejamos llevar grandes cantidades. Te recomendamos unos 2 € día para esta actividad de 15 días. Asimismo, no recomendamos llevar cosas de gran valor como cámara de fotos, reloj, videojuegos, teléfonos móviles, mp3, etc. IDEOTUR NO se hará responsable en caso de pérdida o deterioro.

### **Ropa**

Intenta hacer la maleta tu mismo o por lo menos estar presente cuando te la hagan, así sabrás lo que llevas.

Recuerda que vamos de campamento, por lo que la ropa será cómoda, no de mucho valor y deberá ir marcada en negrita y subrayado para evitar confusiones.

Hay varios sistemas para el marcado, utiliza el que te resulte más fácil y familiar.

No daremos una lista cerrada, lleva lo que creas conveniente pero te recomendamos: Saco de dormir, camisetas, calcetines, pantalones cortos y alguno largo, ropa interior para 15 días, jersey y chubasquero, pijamas, bañadores y dos pares zapatillas **de deporte, toallas de ducha y piscina, chanclas, cantimplora, linterna y gorra.**

## **Aseo personal**

Recuerda que para una buena convivencia es fundamental que exista una buena higiene y aseo personal.

No olvides:

Gel de baño, colonia, champú, crema de alta protección solar, jabón de manos, cacao para los labios, cepillo y pasta de dientes, repelente de insectos, peine o cepillo para el pelo, crema hidratante.

### **Actividades deportivas, excursiones...**

Nuestros campamentos cuentan con instalaciones de todo tipo para la práctica de tus deportes favoritos.

También, y dependiendo de cada campamento, podrás jugar al fútbol, baloncesto, voleibol, natación, hacer rapell, tiro con arco, tirolina, piragua, escalada, etc.

También realizaremos todo tipo de talleres de manualidades, expresión corporal, sendas ecológicas y medioambientales, concursos, todo tipo de juegos tradicionales, bailes y canciones, veladas nocturnas, excursiones, senderismo, orientación, etc.

### **Normas de convivencia:**

No podrás abandonar la Instalación sin el permiso de tu monitor/a.

Todas las comidas son obligatorias. Si sigues algún tipo de dieta o eres alérgico a cualquier alimento, es imprescindible que lo comuniques por escrito el primer día de campamento.

Durante el día, evita en lo posible entrar en las habitaciones, a no ser que sea necesario. Procura tener tus cosas en orden y con limpieza.

Cuida el entorno y respeta las normas de convivencia. No tires cosas al suelo.

La asistencia a clases o actividades es obligatoria, salvo problemas concretos y justificados. Deberás ser puntual.

Está **TOTALMENTE PROHIBIDO** salir de la Instalación, a no ser que vayas de excursión o a realizar cualquier tipo de actividad fuera de ella.

En estos casos siempre te acompañarán tus monitores/as, personal del campamento o la organización.

No realizarás u organizarás actividades por tu cuenta sin el asesoramiento de monitores/as o coordinadores/as.

ESPERAMOS ESTA  
INFORMACIÓN HAYA SIDO DE  
TU INTERÉS