

Monitores

El monitor/a es la persona responsable junto a tus profesores de acompañarte durante toda la actividad.

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 y deberás seguir todas sus instrucciones.

Comidas

Interrumpiremos las actividades en cinco ocasiones cada día: desayuno, almuerzo, 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 albergue 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.

En caso de urgencia se podrá llamar a cualquier hora y preguntar por el/la coordinador/a, es la persona responsable del campamento.

Enfermería

En la instalación habrá un sanitario que se encargará, en caso de enfermedad o accidente, de atenderte.

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

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

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

Dinero de bolsillo

No es necesario llevar mucho dinero, Recomendamos no llevar más de 20€.

Asimismo, no recomendamos llevar cosas de gran valor como teléfono, cámara de fotos (si acaso de un solo uso), videojuegos, etc. Ideotur no se hará responsable de las pertenencias de los estudiantes.

Ropa y material

Intenta hacer la maleta tú mismo-a 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 aconsejamos que vaya marcada para evitar confusiones.

No daremos una lista cerrada, lleva lo que creas conveniente pero te recomendamos ropa para 1 semana.

Camisetas, calcetines, pantalones, ropa interior, jerseys, gorra para sol, chubasquero, pijamas, ropa de deporte: chándal, zapatillas de deporte, y o trekking toallas de ducha y chanclas para la ducha y una cantimplora.

¡¡¡Estamos en la Sierra, no lo olvides!!!

En caso de necesidad se cuenta con lavadoras en la instalación.



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, , cacao para los labios, cepillo y pasta de dientes, pañuelos de papel, peine o cepillo para el pelo y crema hidratante.

Actividades deportivas, excursiones...

Contamos con instalaciones de todo tipo para la práctica de tus deportes favoritos.

También, podrás jugar al fútbol, baloncesto, voleibol, natación, hacer rappell, btt, tiro con arco, piragüismo, escalada, puente tibetano, 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, marchas y senderismo, etc.

Horario General: (ejemplo)

08,00	Levantarse.
08,30	Desayuno.
10,00	Comienzo de las Actividades.
14,00	Comida.
14,30	Tiempo Libre guiado.
16,00	Actividad relacionada con el proyecto
17,00	Merienda
17,30	Actividad sociocultural
18,30	Proyectos escolares
20,00	Aseo Personal
21,00	Cena
22,00	Actividad Nocturna.
23,30	Acostarse.
00,00	Silencio.