



GUÍA DEL PARTICIPANTE



Campamento de Verano
CADE 2020



Campamento de Verano 2020

Bienvenido al campamento: Con Centros Cade un verano diferente

Sabemos que tu comportamiento va a ser lo más respetuoso posible. No obstante te recordamos una serie de indicaciones que no debes olvidar. Todas ellas son importantes, y en su conjunto han sido pensadas para tu seguridad. Recuerda que... **DEBES SEGUIR SIEMPRE LAS INDICACIONES DE TU MONITOR/A:**

No podrás abandonar la instalación sin permiso de tu monitor

Todas las comidas son obligatorias. Si posees algún tipo de dieta o eres alérgico a algún alimento recuérdales a tus padres que lo indiquen en la **Ficha Médica**.

- ✚ Durante el día, y a no ser que te lo indiquen tus monitores, evita en lo posible entrar en los dormitorios y, por favor, procura tener dentro de ellos tus cosas en orden.
- ✚ Se cuidadoso con el medio ambiente y con todo lo que te rodea. No tires nada al suelo.
- ✚ La asistencia a las actividades es obligatoria y debes ser puntual. De todas formas no debes preocuparte, tus monitores te darán las indicaciones oportunas para cada actividad. No lo olvides, ¡Todos debemos participar y divertirnos!
- ✚ Cuando se apaguen las luces de las habitaciones y sea la hora de dormir, procura acostarte en silencio y no hagas ruido para no molestar a los demás.
- ✚ Está totalmente prohibido salir del albergue a no ser que nos vayamos de marcha o a realizar cualquier tipo de actividad. En estos casos siempre irás



acompañado por tus monitores y otros responsables. Nunca deberás organizar o realizar actividades por tu cuenta sin el asesoramiento de tu monitor.

- ✚ Cuida de las cosas que te rodean. En caso de que deteriores o rompas algo intencionadamente será tu responsabilidad y la de tu familia, por lo que los gastos de los arreglos oportunos correrán de tu parte.
- ✚ Tu monitor es tu guía esos días, no se permitirán las faltas de respeto al igual que a tus compañeros.

LAS COMIDAS

La base para que rindas y disfrutes al máximo las actividades que te vamos a proponer está en una buena alimentación. Nuestros menús están estudiados para que te aporten toda la energía que necesitas, y es igual para todos (niños/as, jóvenes, monitores y dirección).

Por ello evita las chucherías y no olvides lavarte las manos antes de sentarte en la mesa. Recuerda que si posees algún tipo de dieta o eres alérgico a algún alimento, tus padres deben escribirlo en la Ficha Médica.

LA ROPA

Ten en cuenta que nos vamos 10 días de CAMPAMENTO y las actividades que realizaremos serán diferentes a las que estás acostumbrado a realizar en tu ciudad, por ello te recomendamos que lleves ropa cómoda, a la que no otorgues mucho valor, y no te cueste trabajo lavarla. **ES CONVENIENTE QUE MARQUES TODAS TUS PRENDAS** para no confundirlas con las de otros, ya que así serán más fáciles de identificar. Nosotros te aconsejamos que no olvides llevarte en tu mochila:

- 4 ó 5 Pantalones cortos.
- 2 ó 3 Pantalones largos de deporte.
- 10 pares de calcetines.
- 10 Camisetas.
- 10 mudas de ropa interior.
- 2 pares de Zapatillas Deportivas.



- 1 Sandalias bien sujetas al pie (No son aconsejables las” chancas de dedo”)
- 2 Sudaderas.
- 2 Jersey o ropa de abrigo (Forro Polar...).
- 1 Pijama.
- 2 Bañadores.
- 1 Toalla de piscina.
- 1 Toalla de aseo (no muy grande).
- 1 chubasquero.

(No te preocupes si no llevas todas las cantidades indicadas, uno de los días realizaremos nuestra propia colada)

EQUIPO RECOMENDADO

Además de las prendas de ropa que acabamos de enunciarte, es preciso que también traigas al campamento:

- Otra Mochila pequeña.
- Una gorra o visera.
- Una cantimplora.
- Una linterna con pilas de repuesto.
- Una pastilla de jabón neutro para la ropa.
- Crema solar para la piel y los labios.
- Saco de dormir.
- Útiles de aseo personal:
 - Cepillo y pasta de dientes.
 - Peine o cepillo para el pelo.
 - Gel de baño.
 - Champú.
 - Etc.

ES MUY IMPORTANTE QUE MARQUES TODAS TUS PERTENENCIAS Y QUE NO TRAIGAS NADA CON VALOR ESPECIAL.



TUS MONITORES

Son las personas que estarán a tu lado en todo momento. Tienen aproximadamente entre 19 y 30 años y conocen perfectamente todas aquellas tareas de las que están encargados. Además, han vivido en muchas ocasiones experiencias similares a la que tú vas a vivir en el campamento de verano. Son conscientes de la importantísima responsabilidad que tienen contigo.

No dudes en pedirles ayuda, consejo o incluso presentarles tus quejas en cualquier momento. Si lo deseas podréis ser buenos amigos.

LAS COMUNICACIONES Y LAS VISITAS

Ante todo no puedes olvidar que nos vamos de campamento, un buen momento para cambiar nuestra forma de vida y algunas de las cosas a las que estamos acostumbrados.

Durante estos días tus padres tendrán alguna ocasión en la que podrán llamarte al campamento para que les cuentes qué tal van las cosas, pero tampoco debes agobiarte por ello.

Por cierto, creemos que es especialmente necesario mencionar algo acerca de los teléfonos móviles. En nuestra opinión, no tienen mucha cabida dentro de nuestras actividades, ya que romperían por completo la dinámica del campamento, excepto en ocasiones de extrema urgencia y necesidad, y en ese caso son tus monitores quienes deberán hacer uso de ellos.



Por eso te pedimos que **si posees alguno NO lo traigas**. Si lo traes, los monitores se harán cargo de ello hasta acabado el campamento.

Cualquier incidencia o asunto que fuera importante informar a los padres será realizado desde Centros Cade, de cualquier forma si fuera necesario transmitirte algún mensaje **muy urgente**, tus padres o familiares dispondrán de un número de teléfono donde contactar contigo.

Respecto a las visitas de los familiares durante el campamento, pensamos que no son muy recomendables para los niños y jóvenes, (...ni para los padres...), por eso consideramos que no es oportuno preparar un Día de Padres ni permitir ninguna visita.

NORMAS DE COMPORTAMIENTO

No está permitido fumar en el campamento, tampoco se pueden beber bebidas alcohólicas ni consumir cualquier otro tipo de drogas o sustancias no legales. El resto de normas presentes en el campamento las hemos mencionado con anterioridad o las veremos ya en el albergue, y son las necesarias para lograr una armoniosa convivencia entre todos.

MEDICACIÓN.

Es muy importante que cuando llegues **tengas a mano un neceser con toda la medicación**, si es que precisas de algún tipo de medicación, para TODA tu estancia en el campamento.

Tienes que prepararla en pastilleros como el de la imagen.

Tanto el neceser como el pastillero deben estar marcados con tu nombre y apellidos.

En la ficha de medicación debe aparecer tu nombre, el tipo de medicación que tomas, las dosis, y debe estar firmada y autorizada por tus padres.

A la llegada al punto de salida el enfermero y los coordinadores recogerán la medicación, el enfermero será el encargado de proporcionártela cuando la necesites.



Si no te sientes bien no dudes en decírselo a tu monitor y él se encargará de llevarte a Centro de Salud más cercano.

Por cierto, ¡NO OLVIDES, SI NO LA HAS ENTREGADO YA, LLEVAR UNA FOTOCOPIA DE LA CARTILLA DE LA SEGURIDAD SOCIAL O SEGURO PRIVADO DE TUS PADRES! en caso de urgencia.

BANCO

Nosotros te recomendamos que no lleves mucho dinero, ya que no lo vas a necesitar, pues todas tus necesidades están cubiertas. .

Si acaso para comprar alguna cosilla en nuestras excursiones al pueblo, te recomendamos llevar **un máximo de 20 € en monedas.**

Tampoco debes llevarte cosas de gran valor, como cámaras de fotos, relojes o pulseras, ya que sólo te causarán preocupación y debes responsabilizarte de ellas.

En el campamento un monitor se encargará de hacer las funciones de banco, para que así no pierdas el dinero o las cosas de valor que te hayas llevado, y te las entregará cuando las necesites.

Por ello os pedimos que llevéis ese dinero en un sobre cerrado o monedero, con tu nombre y la cantidad.

TANTO LA MEDICACIÓN COMO EL DINERO SERÁN RECOGIDOS EN EL PUNTO DE SALIDA POR ENFERMERO Y COORDINADORES, RECUERDA LLEVARLOS A MANO.



¿QUÉ VAMOS A HACER ALLI?

Este es el horario que tendremos cada día:

HORARIO DIARIO	
9:00 h.	NOS LEVANTAMOS CON MÚSICA Y NOS ASEAMOS
9:30 h.	DESAYUNAMOS Y ORDENAMOS LAS HABITACIONES
10:30 h.	ASAMBLEA
11:00 h.	ACTIVIDADES DE LA MAÑANA (excursiones, senderismo, gymkhana, ...)
14:00 h.	COMIDA
15:00 h.	TIEMPO LIBRE CON RINCONES DE JUEGO Y ACTIVIDADES DEPORTIVAS
16:00 h.	ACTIVIDADES DE LA TARDE: iTALLER ARTÍSTICO!!(Malabares, diseño, reciclaje...)/ MULTIAVENTURA
17:00	PISCINA/ ACTIVIDADES ACUÁTICAS
18:00 h.	MERIENDA
18:30 h.	JUEGOS Y DINÁMICAS DE GRUPO
20:00 h.	DUCHA
21:00 h.	CENA Y TIEMPO LIBRE
22:00 h.	VELADAS (juegos nocturnos, gymkhanas, la casa del terror...)
23:00 h.	A DORMIR
23:15 h.	SILENCIO



¿DÓNDE NOS VAMOS?

Nos vamos al centro de turismo "El Guijo" situado en un magnífico entorno natural a orillas del embalse de Santa Teresa en la localidad de Guijo de Ávila, Salamanca.

Nos alojaremos en cabañas de madera, en una finca de más de 7 hectáreas de encinas y fresnos plagada de numerosos servicios e instalaciones (enfermería, pistas deportivas, bar/restaurante, rocódromo, recinto de tiro con arco, piscina, salas multiusos, embarcadero, club náutico...) Podéis ver las instalaciones en el siguiente enlace: <http://guijodeavila.com/alojamientos-e-instalaciones/>

Este año disfrutaremos de todas las actividades de multiaventura que nos ofrece el entorno; Realizaremos cursos impartidos por profesionales de piragüismo, tiro con arco, hidropedales, padel surf y escalada.

LOS VIAJES.

Nuestra aventura tendrá una duración de 10 días y comenzará el día **1 de julio a las 10:00 a.m.** desde el Centro CADE de Aravaca en la C/ Jimena Menéndez Pidal, 8-a

¡Recuerda que debes ser puntual!

Una vez allí, identificarás perfectamente a los monitores. Preséntate a ellos e inmediatamente te indicarán qué es lo que debes hacer. Sigue sus indicaciones, ya que ellos están allí para organizar el grupo. **La hora de regreso el 10 de julio será a las 14:00 horas en el mismo punto.**

Por el momento nada más. Esperamos que esta guía te haya servido para orientarte en los preparativos del campamento de verano. De todas formas no dudes en ponerte en contacto con nosotros/as si tienes alguna duda. Estaremos encantados/as de poder ayudarte.

