

CAMPAMENTOS DE VERANO ALCOBENDAS

Campamento Naturaleza y Medioambiente Infantil

Romangordo 2023

Del 17 al 24 de julio



Salida: 17 de Julio a las **9:30 h.** (Llegada prevista a la instalación a las 12:00 h.)

Regreso: 24 de Julio a las **13:00h.** (Salida de la instalación a las 10:30 h)

La salida y regreso se realizan en Plaza Mayor, 1. Alcobendas.

Es imprescindible estar 30 min antes de la hora prevista de salida (9:00 h.)

Los horarios previstos de las llegadas son orientativos.



Localización

Albergue Puerta de Monfrague

C/ de la Cumbre. 10359 – Romangordo. Cáceres



ALOJAMIENTO:

El "Albergue Puerta de Monfragüe" cuenta con una capacidad máxima de 100 plazas. Pertenece a la Provincia de Cáceres (Extremadura) y se encuentra en la ZONA PERIFÉRICA DE PROTECCIÓN del PARQUE NACIONAL DE MONFRAGÜE, y de la zona declarada por la UNESCO RESERVA DE LA BIOSFERA. El edificio de dormitorios tiene una capacidad para 54 personas y se compone de, ocho habitaciones con 3 literas cada una (6 personas por habitación) y armarios dentro de la misma habitación, con dos zonas diferenciadas de servicios y duchas con agua caliente. La Instalación cuenta con salón comedor con aire acondicionado y cocina propia, explanadas verdes para juegos, dos aulas, un patio interior cubierto, pista polideportiva con canasta y portería y enfermería dentro de la Instalación. Uso de la piscina municipal a 300 metros del albergue. El albergue proporciona sábanas, almohada y mantas. En caso necesario se aplicarán todas las medidas para la prevención del contagio por COVID que nos marquen las autoridades sanitarias en el momento del desarrollo del Campamento.



EQUIPAJE:

Recomendamos que se lleve **la ropa marcada** con el nombre del participante, se informa que no se hará colada durante el campamento. Aconsejamos que no lleven ropa de buena calidad.

- ✓ Mochila Grande
- ✓ Mochila pequeña para excursiones (con asas anchas)
- ✓ Ropa variada y cómoda (de manga corta y manga larga)
- ✓ Ropa de abrigo
- ✓ Bañadores (al menos dos)
- ✓ Manguitos en caso de que tu hijo/a no sepa nadar
- ✓ Calzado cómodo y cerrado para caminar
- ✓ Sandalias
- ✓ Chubasquero
- ✓ Toalla de baño, aseo y piscina
- ✓ Pijama
- ✓ Bolsa de aseo (pasta de dientes, cepillo, gel de ducha, champú, peine...)
- ✓ Crema solar (SF superior a 30) y after-sun
- ✓ Crema de cacao o reparadora para labios
- ✓ Gorra con visera
- ✓ Repelente de mosquitos
- ✓ Cantimplora o recipiente para agua
- ✓ Linterna de mano
- ✓ Se recomienda que, si se tiene ya comprado, lleven su propio champú anti piojos, como prevención.
- ✓ Mascarillas disponibles en caso necesario (Centro de salud, otras futuras indicaciones).
- ✓ **Saco de dormir**
- ✓ Esterilla para VIVAC.

Recomendamos no llevar: consolas, portátiles, reproductores, mp3, Ipod y otros objetos de valor. En caso de llevarlos será responsabilidad del participante su cuidado.



DOCUMENTOS PARA PARA PARA SOLICITAR A LAS FAMILIAS:

PREVIAMENTE A LA SALIDA DEL CAMPAMENTO

- ✓ La **autorización para participar en el campamento**, como muy tarde el día de la reunión informativa, junto con la **fotocopia de la tarjeta sanitaria**.
- ✓ Autorización de administrar medicamentos. Sólo en caso necesario si el/la participante tiene que llevar algún medicamento consigo durante los días que dura el campamento.
 - ✓ En caso de medicación, alergias o problemas de tipo alimenticio, u otras enfermedades a tener en cuenta, es necesario entregar un informe médico lo más detallado posible, junto con pauta de prescripción de medicamentos o en su defecto, autorización firmada por los/las tutores/as legales para administrar medicamentos, si lo requiriese.

EL DÍA DE LA SALIDA DEL CAMPAMENTO:

- ✓ Original de la tarjeta sanitaria el día de la salida del campamento.
- * La autorización para asistir al Campamento debe haber sido entregada previamente, junto con la fotocopia de la tarjeta sanitaria, **antes** de la fecha de la reunión informativa: **12 de junio 2023 a las 18 horas, Ciudad Deportiva Valde las Fuentes**. En caso de producirse algún cambio, se informará a través de nuestra página web www.imaginalcobendas.org.



IMPORTANTE:

Para la **SALIDA DEL CAMPAMENTO**, en la maleta o mochila, pondremos lo siguiente:

Una bolsa con auto cierre, en la que guardaremos:

- ✓ La tarjeta sanitaria original.
- ✓ El móvil, su cargador y el PIN del teléfono anotado (si las familias consideran que su hijo/a no lo recordará y ven oportuno que sus hijos/as lleven móvil)
- ✓ La medicación si la hubiese, junto con la copia del informe médico, y el consentimiento de los tutores legales, en caso de no haberlo podido entregar en el momento de la entrega de la autorización, por sobrevenir la necesidad de medicación en el momento posterior a la reunión informativa del Campamento.
- ✓ El dinero de bolsillo dentro de un pequeño sobre/monedero con el nombre del/la participante, indicando la cantidad. (El que considere oportuno la familia)

En la parte exterior de la bolsa y con un rotulador indeleble pondremos **el nombre completo del menor**.

Esta bolsa **se pondrá en la maleta** y será entregada al monitor/a que corresponda, cuando lleguen al campamento. Una vez instalados/as, el equipo de monitores/as, procederá a la recogida y comprobación de la documentación aportada por parte de cada participante.

Importante: la organización no se responsabiliza de la pérdida de ningún objeto, móviles, ni dinero, que no sea entregado al gestor/a-monitor/a y se use durante el campamento siguiendo las normas establecidas en esta circular.



MEDICAMENTOS:

Los/las monitores/as NO PUEDEN administrar medicación a los/las participantes y los/las menores no pueden tener consigo ningún medicamento. Si es inevitable que un/a participante **tenga que llevar algún medicamento** al campamento, para poder administrárselo, necesitaremos que nos traigáis la prescripción médica y/o una autorización firmada por los tutores/as legales (podéis descargarla de la web), así como cantidad suficiente de los mismos para todo el desarrollo del campamento.

EN CASO DE ENFERMEDAD SOBREVENIDA DURANTE EL CAMPAMENTO:

El protocolo de atención a participantes con algún problema de pequeña lesión, molestia estomacal, problema cutáneo, etc. es el siguiente:

Valoración por parte de la dirección del centro y del gestor/a del campamento. Asistencia a centro de salud si se estima oportuno y de ahí si fuera necesario, derivación a un hospital, siempre bajo la indicación de un facultativo. En cualquier caso, se informaría previamente a la familia. En casos de otra enfermedad se procede por medio de protocolo de emergencias.

Ante sospecha de COVID, se procederá según protocolo marcado por las autoridades sanitarias.



COMUNICACIÓN:

El uso del teléfono quedará restringido a una franja horaria que se especificará más adelante. En caso de no traer teléfono móvil podréis llamar a vuestros hijos en el mismo horario al teléfono que se os facilitará más adelante.

Toda esta información se facilitará en la reunión informativa, en la página web y el día de la salida del campamento.



OTRAS RECOMENDACIONES:

No es necesario que lleven dinero, ya que tienen cubiertas todas las necesidades. No obstante, podéis entregarles alguna pequeña cantidad para comprarse helado o refresco puntual.



UN DÍA EN EL CAMPAMENTO

HORA	ACTIVIDAD
9:00	Levantarse
9:30	Desayuno
10:00	Recoger/ordenar y aseo personal
10:30	Actividades deportivas y culturales. Deportes alternativos y tradicionales.
13:15	Piscina
14:00	Comida
15:00	Descanso y/o Actividades lúdicas de sobremesa
16:30	Piscina
17:30	Merienda
18:00	Talleres y Actividades Medioambientales
19:30	Tiempo Libre y llamadas
20:00	Ducha
21:00	Cena
22:00	Velada (juegos nocturnos, cuenta historias, actuaciones...)
23:30	A dormir



CONOCIENDO EL ENTORNO

- Lago de Jaraíz: Piraguas, paddle surf y relevos acuáticos.
- La Vera: Garganta de la Olla.
Piscina natural Pilatillas.



ACTIVIDADES:

TALLERES CREATIVOS

- Taller de reciclaje – insignias.
- Taller de pulseras de aceite.
- Taller de llaveros

ACTIVIDADES DE MEDIO AMBIENTE

- Rutas senderistas. Viejo Alcornoque
- Ruta museos Romangordo (Eco museo y ruta de los ingleses).
- Taller de jabones.
- El jardín de los aromas. Centro de Interpretación de la Flora.
- Yincanas
- Georace. Carrera de orientación
- Baño en piscina natural
- Visita a Centro de Educación ambiental.
- Vivac

ACTIVIDADES DEPORTIVAS

- Pasan todos los participantes, pero en grupos más reducidos para hacerlas mejor. Se centrarán en el medio ambiente y valores de convivencia.
- Escalada y Tirolina
- Juegos populares
- Deportes y juegos acuáticos
- Batalla naval.
- Ruta MTB
- Tiro con arco
- Campeonato de Kubb
- Piraguas
- Paddle surf
- Spike ball

ACTIVIDADES NOCTURNAS (juegos y la fiesta de la última noche)

- Diferentes juegos para que también se disfrute de las horas sin luz de sol. La más esperada, la fiesta del penúltimo día.
- Carrera de códigos
- Aliens
- Cluedo (Juego de Pistas)
- Ruta de trampantojos.
- Cine y Vivac
- Reina (Juegos de estrategia)
- Ángeles y demonios (Juego de rol)
- Fiesta

ACTIVIDADES FUERA (VIVAC)

Dos días los vamos a pasar en el Albergue Vera realizando diferentes actividades.



MENÚ:

Los menús son supervisados por el Departamento de Salud del Ayuntamiento de Alcobendas en cuanto al equilibrio nutricional. El menú es orientativo y se adapta a las diferentes alergias e intolerancias alimentarias.

	DESAYUNO	ALMUERZO	COMIDA	MERIENDA	CENA
1		Fruta	Puré de patata Filete de pollo empanado Fruta	Bocadillo de crema cacao / Fruta	Guisantes con Jamón Salchichas frescas Yogur Naturas
2	Leche con Nesquik/Fruta Pan-Aceite-Tomate Galletas	Fruta	Albóndigas con salsa y patatas Ensalada Fruta	Bocadillo de Jamón York / Fruta	Sopa de fideos Merluza a la romana Ensalada Fruta
3	Leche con Nesquik/Fruta Pan Integral-Aceite-Tomate Cereales de maíz	Fruta	Picnic: Bocadillo de filetes de pollo. Fruta/ Agua	Bocadillo de Queso/ Fruta	Ensalada campera Hamburguesa de pollo Fruta
4	Leche con Nesquik/Fruta Pan-Aceite-Tomate Magdalenas	Fruta	Cocido completo Fruta	Bocadillo de Salchichón / Fruta	Arroz tres delicias Tortilla francesa Fruta
5	Leche con Nesquik/Fruta Pan Integral-Aceite-Tomate Cereales de arroz	Fruta	Espaguetis con tomate Chuleta ternera con patatas fritas Frutas	Bocadillo de Pate / Fruta	Puré de verduras Alitas de pollo (fritas) Yogur Natural
6	Leche con Nesquik/Fruta Pan-Aceite-Tomate Cereales de maíz	Fruta	Picnic: Bocadillo de lomo Fruta/Agua	Bocadillo de Mortadela / Fruta	Ensalada de pasta Mero en salsa Fruta
7	Leche con Nesquik/Fruta Pan Integral-Aceite-Tomate Croissant	Fruta	Paella Ensalada Natillas	Bocadillo de Jamón York / Fruta	Hamburguesa de cerdo con patatas fritas Aperitivos/ Helado
8	Leche con Nesquik/Fruta Pan-Aceite-Tomate Galletas				



PLANNING ACTIVIDADES:

Este planning es totalmente orientativo. Hace alusión a la estructura del campamento desde el primero hasta el último día del campamento en sus fechas correspondientes.

	1ª MAÑANA	2ª MAÑANA	1ª TARDE	2ª TARDE	VELADA
1		LLEGADA AL ALBERGUE	DINÁMICAS DE PRESENTACIÓN	TALLER DE INSIGNIAS	CARRERA DE CÓDIGOS
2	TALLER DE JABONES	BEISBOL SPLASH	ATRAPA LA BANDERA		ALIENS
3	LAGO JARAIZ PADDEL SURF CANOAS	PADDEL SURF CANOAS BAÑO LAGO	ESCALADA TIROLINA	ESCALADA TIROLINA	CINE Y VIVAC
4	RUTA SENDERISTA GARGANTA LA OLLA	DINAMICA DE CONOCIMIENTO	BAÑO EN PISCINA NATURAL	REGRESO AL ALBERGUE	LA REINA
5	RUTA EN BICICLETA	TALLER DE LLAVERO	BATALLA NAVAL	JUEGOS POPULARES	CLUEDO
6	DÍA TEMATICO	DÍA TEMATICO	DÍA TEMATICO	DÍA TEMATICO	ÁNGELES Y DEMONIOS
7	RUTA DE CENTRO DE INTERPRETACIÓN	TALLER DE PULSERA DE ACEITE	TIRO CON ARCO	CAMPEONATO DE KUBB	FIESTA
8	REGRESO A ALCOBENDAS				