



CAMPAMENTO MULTIAVENTURA EN SIERRA DE GUADARRAMA

La instalación

Albergue el Colladito, en Miraflores de la Sierra (Madrid)

Localización: Miraflores de la Sierra está situado en la provincia de Madrid, 56 kilómetros al norte de la capital. La localidad se encuentra enclavada en Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama, a un altitud de 1.147 metros.

Dirección: Camino Fuente de la Teja, 11, 28760 Miraflores de la Sierra, Madrid

Instalaciones: La instalación cuenta con alojamiento en cabañas de madera con baño propio. Diferentes aulas y salas multiuso, comedor y cocinas.

Instalaciones exteriores: Pista polideportiva. Piscina cercada con valla de seguridad. Extenso pinar. Parque de juegos en altura. Tirolinas. Vía ferrata. Calles de arco. Rocódromo.

Programa de actividades

Actividades

- Baloncesto
- Cicloturismo
- Fútbol
- Juegos colaborativos
- Juegos de agua
- Observación astronómica
- Observación de fauna
- Olimpiadas deportivas
- Orientación
- Petanca
- Piragua
- Piscina
- Senderismo de interpretación
- Slackline
- Taller de comedero de aves
- Taller de reciclaje
- Tiro con arco



- Trekking
- Vivac

Excursiones:

- Real Sitio y Villa de Aranjuez
- Segovia
- Real Sitio de La Granja de San Ildefonso
- Arboreto Félix Rodríguez de la Fuente

Desplazamientos

	Fecha	Punto de encuentro	Hora
Salida	02-07-24	PALACIO DE LOS DEPORTES DE MURCIA Puerta principal en la calle Molina del Segura, frente a centro comercial Carrefour Atalayas La comida se realiza en una parada en ruta. Aconsejamos llevar bocadillo y agua/zumo Si realizas el viaje por tu cuenta la hora de presentación en la instalación es de 16:00 a 17:00.	10:30
Regreso	15-07-24	PALACIO DE LOS DEPORTES DE MURCIA Puerta principal en la calle Molina del Segura, frente a centro comercial Carrefour Atalayas Si no realizas el viaje de regreso con el grupo, la hora de recogida en la instalación es de 9:00 a 10:00.	18:30

ROGAMOS PUNTUALIDAD

La hora indicada en la tabla es la hora de salida del bus, por lo que recomendamos presentarse, al menos, 20 minutos antes de la hora indicada.

Si haces el viaje por tu cuenta deberás comunicarlo con anterioridad al Servicio de Juventud del Ayuntamiento de Murcia

Tanto en el día de salida, como en la llegada y durante los desplazamientos, habrá dos monitores convenientemente identificados. Si tienes alguna duda acude a ellas.

No pierdas de vista tu equipaje, sigue las indicaciones de la organización y no te separes del grupo.



Consejos prácticos

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

Botiquín y primeros auxilios 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 y él se encargará de atenderte. **No olvides la tarjeta ORIGINAL de la Seguridad Social o Mutua correspondiente.**

Comidas Las comidas son obligatorias y serán cuatro al día: desayuno, comida, merienda y cena. **Si llevas una dieta especial o tienes algún tipo de alergia alimenticia, deberás aportar un informe médico.** No está permitido introducir, consumir o almacenar ningún tipo de alimento en las cabañas para evitar insectos y/o roedores. El personal de limpieza o los monitores procederán a retirar cualquier alimento que haya en las cabañas.

Dinero de bolsillo A la llegada al campamento y una vez organizados los grupos, cada monitor recogerá tu dinero y se establecerá un servicio de “banco” concretando los días que podrás solicitar dicho dinero. Aconsejamos llevar no más de **20 €**. Asimismo, no recomendamos llevar cosas de gran valor como cámara de fotos, reloj, teléfono móvil, etc. No está permitido llevar videojuegos. Ni los monitores ni la empresa organizadora se harán responsables en caso de pérdida o deterioro.

Equipaje Intenta hacer la maleta tú 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 para evitar confusiones. Hay varios sistemas para el marcado, utiliza el que te resulte más fácil y familiar. No olvides:

- Bañadores
- Bolsa o neceser de aseo personal
- Bolsa para la ropa sucia
- Calcetines
- Calzado adecuado para senderismo por terreno de montaña
- Calzado cómodo deportivo
- Camisetas
- Cantimplora
- Chanclas de piscina
- Crema solar e hidratante

- Gafas para el sol (cordino para sujetarlas)
- Gorra
- Linterna con pilas de recambio
- Mochila pequeña, para llevar a las excursiones
- Mochila/bolsa de viaje evitando las maletas
- Pantalones cortos y largos (deportivos, mallas, etc.)
- Ropa de abrigo (sudaderas, chubasquero, chaqueta/forro polar)
- Ropa interior
- Saco de dormir y esterilla
- Toallas de lavabo, ducha y piscina
- Camiseta blanca, no es necesario que sea nueva porque van a pintarla.

Medicamentos: Si algún participante debe seguir algún tratamiento, deberá entregar al monitor, dentro de una bolsa con cierre, rotulada con el nombre del participante, tanto el medicamento como un informe médico que indique la posología. Los monitores custodiarán los medicamentos y se encargarán de que los participantes sigan las prescripciones médicas. Los monitores no están autorizados a administrar medicamentos. **No se aceptarán medicamentos** que no vayan acompañados del correspondiente informe médico.

Monitores Los monitores son las personas que, siendo responsables de que lo pases genial, también disfrutarán enseñándote un montón de cosas. En ellos puedes y debes confiar. Recuerda que te acompañarán desde el comienzo hasta el final del campamento, ¡confía en ellos!

Normas de convivencia: 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 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. **No** realizarás u organizarás actividades por tu cuenta sin el asesoramiento de monitores o del coordinador.

Ruta en bicicleta: Dentro de la programación del campamento, se hará una ruta sencilla en bicicleta por Madrid Río y Casa de Campo. Si algún participante no supiera montar en bicicleta debe indicarlo a los monitores al inicio del campamento ya que hay prevista una actividad alternativa para estos casos.



Normativa General

Primera Todos los participantes están bajo las directrices y normas del grupo, independientemente de su edad. Tanto los participantes como sus responsables legales aceptan el cumplimiento de estas normas. Los participantes deberán seguir las directrices de los monitores en todo momento. No se puede abandonar la dinámica del grupo o la instalación si no es en compañía de un monitor o sin el permiso expreso de los padres o tutores legales.

Segunda No está permitido ningún tipo de comportamiento violento, ni físico, ni verbal. Máximo respeto al resto de compañeros y monitores.

Tercera Máximo respeto al material, tanto propio, como de los compañeros, organización o de las instalaciones.

Cuarta Durante la realización de las actividades no está permitido el uso de dispositivos electrónicos.

Quinta Respeto de los horarios.

Sexta La higiene personal y el orden son muy importantes, y se cuidarán en beneficio de la convivencia entre todos.

Séptima Las actividades son mixtas, excepto en el uso de los dormitorios. Salvo en los casos donde previamente se indique.

Octava No está permitido fumar, vapear, consumir alcohol o cualquier otro tipo de drogas o estupefacientes.

Novena No está permitida la posesión de ningún tipo de armas, elementos cortantes o punzantes.

Cualquier incumplimiento de alguno de estos criterios y normas supondrá su estudio por el equipo organizativo y el Servicio de Juventud del Ayuntamiento de Murcia, en comunicación con los responsables legales, tomando las medidas oportunas y reservándose el derecho de expulsión de la actividad si lo considerasen oportuno.

De igual manera, cualquier comportamiento que se diera en la actividad por parte de algún participante, que pudiera influir negativamente en el adecuado desarrollo de esta, será valorado por el equipo organizativo y el Servicio de Juventud del Ayuntamiento de Murcia que actuará en consecuencia. En caso de expulsión del participante por incumplimiento de las normas este no tendrá derecho a devolución alguna.



Comunicación con las familias

Las familias de los participantes tendrán a su disposición el teléfono del coordinador del campamento: **623 985 916**. Estará operativo desde las 8:00 del 2 de julio hasta las 19:00 del 15 de julio

Este número de teléfono **no es un servicio de información**. Su función es atender posibles emergencias. Por lo tanto, no se prestará ningún tipo de información sobre los participantes a través de este.

Durante la estancia en el campamento, los participantes utilizarán su teléfono móvil en las fechas y horarios establecidos.

Día	Horario
2 de julio	16:00 a 16:45
8 de julio	22:00 a 22:45
12 de julio	22:00 a 22:45
14 de julio	20:00 a 20:45

A la llegada al campamento, cada participante deberá entregar su teléfono móvil a los monitores, que serán quienes los custodien. El teléfono y su cargador deberán ir dentro de una bolsa con cierre (cremallera, zip o similar). En el exterior de la bolsa figurará, de forma indeleble, el nombre y apellidos del participante y el número PIN.

Si algún participante no tuviera móvil, podrá hacer llamadas a su familia desde el teléfono de coordinación en las fechas y horarios indicados.

POR FAVOR, RESPETA LOS HORARIOS