

GUÍA DEL ESTUDIANTE

CONSEJOS PRÁCTICOS

TU PAPEL EN EL CAMPAMENTO:

Recuerda que te has apuntado a un campamento en el que el objetivo principal es que te diviertas y conozcas gente nueva con la que pasártelo bien. Para ello, el personal de Intercamp al completo, dedica todo su esfuerzo, en conseguir que sea una experiencia que quieras repetir. Te pedimos que participes en lo que te proponemos.

EL DÍA DE SALIDA:

- Con tu maleta y tu mochila de Intercamp, a la hora prevista, debes presentarte a los monitores que irán de azul para que te digan cual es el autobús que te corresponde con tus amigos y demás participantes de tu edad. Mete la maleta y espera a que te indiquen el momento de subir. Despídete y súbete dando tu nombre al monitor de la puerta. La puntualidad es importante para no hacer esperar al resto de tus compañeros. El autobús solo esperará 10 minutos.
- Una vez que llegues al campamento Intercamp enviará un SMS a tus padres para avisarles de tu llegada. Ellos también pueden mirar en la web www.intercamp.org o llamar a la oficina 91 554 09 45.
- Recuerda llamarles ese mismo día cuando te lo diga el monitor una vez estés instalado/a.
- Si llegas a la instalación por tus medios, tus padres deben indicarlo en la hoja de inscripción o avisarlo en la oficina.

EL DÍA DE REGRESO:

A la hora indicada, llegarás al mismo punto de donde saliste. Si lo desean tus padres pueden mirar en <http://www.intercamp.org/novedades.htm> por si hay algún cambio. Si van a ir a buscarte, deben indicarlo en la inscripción o avisarlo a la oficina. Si no son tus padres los que van a ir a buscarte, deben enviar una autorización con su firma la oficina por e-mail o por fax. Si van a ir a recogerte a la instalación o antes de tiempo, deben comunicarlo al menos 48 horas antes para que estés listo/a.

LAS COMIDAS:

Toda la comida es equilibrada y preparada por profesionales en la misma instalación y está adaptada a las actividades que realizas durante el día. Debes comerte todo lo que te pongan en el plato o pedir que te sirvan menor cantidad. Si necesitas alimentación especial, has de decirlo antes de ir al campamento, para que lo tengan en cuenta y una vez conozcas a tu monitor, presentarte y recordárselo. Si eres celíaco, en la oficina te darán el menú para que puedas llevar los productos adecuados a tu dieta, solo tienes que pedirlo. Evita abusar de las chuches antes de comer o te las confiscarán.

NORMAS DE CONVIVENCIA:

- Como en casa, debes obedecer y respetar a tus compañeros y monitores.
- No se aceptarán, ni las agresiones verbales ni las físicas a compañeros ni a monitores. Es causa de expulsión directa.
- Tienes totalmente prohibido fumar y beber alcohol durante el campamento.
- Para que te dé tiempo a hacer todas las actividades previstas, es fundamental que seas puntual.
- Respeta el entorno así como la instalación y el material a tu disposición.
- Está prohibido el uso teléfono móvil fuera del los días y horas de llamadas (ni como cámara, ni como despertador). Los juegos electrónicos (nintendo, psp, etc.) deben quedarse en casa. Estás de campamento, te mereces hacer algo distinto.
- Llama a casa cuando te lo indiquen los monitores en los días fijados para ello.
- Mantén tus cosas recogidas y guardadas en la habitación para que puedan limpiar bien.
- Mete en la mochila de Intercamp lo que puedas necesitar a lo largo del día según lo que te digan los monitores. Recuerda que el acceso a las habitaciones durante las actividades está limitado.

Si te saltas estas normas básicas, puedes ser amonestado y posteriormente expulsado del campamento.

EL INGLÉS:

Se formarán los grupos por edad y nivel. De forma divertida y con ayuda de juegos, películas, canciones y otras actividades, practicarás 20 horas en Sepúlveda y Mazagón; 36 horas en La Serena. Si tu nivel es muy alto o eres bilingüe esperamos que participes y ayudes a tus compañeros, así también tu lo pasarás bien. No debes llevar nada de material, todo te lo entregarán allí, solo tienes que participar en clase, verás que no se imparte como en el colegio.

EL BANCO:

30€/50€ es más que suficiente. Al instalarte en tu habitación, tu monitor lo guardará e irá apuntando cuanto sacas cada día y cuanto te queda para ayudarte a que te dure durante el todo el campamento. Lo pondrá a tu disposición a las horas indicadas para ello. Si no se lo entregas y lo pierdes, nada se podrá hacer.

TU MONITOR:

Desde la salida hasta el regreso, es la persona a la que tienes que acudir en caso de necesitar cualquier cosa. Ellos son conscientes de la responsabilidad que tienen contigo y en todo momento estarán a tu lado para lo que necesites. No dudes en contarles tus problemas o quejas, están ahí para ayudarte a que te lo pases bien.

GUÍA DEL ESTUDIANTE

CONSEJOS PRÁCTICOS

EL TELÉFONO:

NO ES ACONSEJABLE LLEVAR MÓVIL pero si lo llevas, debes entregárselo al monitor que lo guardará y te lo entregará los días de llamada que en el caso de Sepúlveda, La Serena y Mazagón serán el 1º, 5º, 9º y 14º día de campamento en los turnos dedicados a ese efecto. En Valencia solo podrás utilizarlo los días 1º, 4º, 8º y 11º de campamento en los turnos especificados para ello. El resto del tiempo no lo lleves encima ya que te será confiscado. Es bueno que tus padres te den un número de móvil por si no les localizas en el fijo. Si tus padres necesitan ponerse en contacto contigo por alguna urgencia, pueden llamar a la oficina o enviar un e-mail a info@intercamp.org y nos pondremos en contacto con el campamento para que les devuelvas la llamada.

LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS, NÁUTICAS, DE MULTIAVENTURA Y EXCURSIONES:

El campamento elegido está preparado para la práctica de tus deportes favoritos, con lo que esperamos que participes y disfrutes. Solo en el caso de la escalada o la tirolina, podrás elegir si hacerla o no. Si te da miedo o tienes vértigo, los monitores no van a obligarte; pero en cualquier caso, estarás con tus compañeros durante el desarrollo de la misma ¡anímate, es divertido! Los campamentos cuentan con diferentes instalaciones donde practicar deportes variados como el vóley, baloncesto, fútbol, natación y gymkhanas deportivas. Las escuelas de vela te proporcionarán todo el material necesario para tu seguridad y poder practicar, vela/windsurf y piragua. Las excursiones te pondrán en contacto con la naturaleza y con la cultura, en las que visitarás y aprenderás mucho de un entorno diferente al de casa.

LA ENFERMERÍA:

Cada instalación se encuentra cerca de un centro médico y/o hospital además de contar con el personal sanitario (DUE/ATS) que te proporcionará los primeros servicios en caso de enfermedad o accidente y que te cuidará. Avísales si te encuentras mal. En caso de necesitar medicación durante el campamento, debes llevar el tratamiento médico por escrito, y tu tarjeta sanitaria (Muface/Isfas/Seg.social). Además de informar a tu monitor, lo adjuntarás a la ficha médica de inscripción para que el DUE/ATS te lo administre adecuadamente. Si cuando te apuntaste no tenías ninguno y ahora sí solo has de hacerlo llegar a la oficina por fax o por e-mail.

LA ROPA:

Estás de campamento, mete en la maleta lo que puedas cargar tú, te aconsejamos que además de no

llevar nada de valor, marques la ropa con tu nombre.

Serás el único responsable de todo lo que lleves, por lo que te aconsejamos no lleves lo que no quieras perder. Las cosas de valor como el reloj, pendientes y cadenas de oro, déjalas en casa, Intercamp no se hará responsable de las pérdidas o deterioros.

Esta lista es una idea de lo que debes meter en ella teniendo en cuenta que, salvo en Valencia, a mitad de quincena se te hará una colada en la lavandería. En Mazagón la colada la harás tu mismo/a:

- Ropa de campamento para 8 días (no es el momento de llevar tus prendas más nuevas o delicadas) y siempre marcada de forma que puedas reconocerla cuando te sea devuelta tras la lavandería. Con 3 pantalones cortos, 1 pantalón largo o 1 chándal completo y 7 camisetas, ropa interior para 8 días (no te olvides de los calcetines)
- 2 Bañadores. Un consejo para las chicas, si llevas bikini, en náutica deberías ponerte una camiseta debajo del chaleco salvavidas.
- Lleva crema de alta protección y pantalla total para aquellos que se quemen fácilmente. No olvides ponerla.
- 1 Jersey fino o camiseta de manga larga.
- 1 Forro polar para por la noche o una sudadera fuerte si eres friolero/a.
- Calzado habitual y cómodo de verano. Deportivas para las actividades como senderismos y excursiones. Si tiendes a romperlas, mete 2 pares. Chanclas de agua que sujeten el pie (para no perderlas durante las actividades náuticas). Chanclas para la ducha.
- Gorra, pañuelo, etc. para protegerte del sol.
- 1 Bolsa de rejilla, para ir metiendo la ropa sucia.
- Se aconseja llevar el chubasquero para los campamentos de Sepúlveda.
- Toallas para la ducha y para la piscina/playa.
- Neceser de baño con: gel/champú cepillo y pasta de dientes, peine/cepillo, crema hidratante y protección labial.
- En Sepúlveda es necesario lleva saco de dormir o juego de sábanas de 90 y en La Serena, Mazagón y Valencia no hace falta, te serán proporcionadas allí.
- Lleva tu medicación y el tratamiento en una bolsa con tu nombre (para entregársela a tu monitor cuando llegues a la habitación).
- Cantimplora y linterna son opcionales aunque aconsejable.
- En caso de escapes nocturnos, incluir protector de colchón o braga-pañal (huggies o similar).
- Para los acampados más pequeños se recomienda a los padres que añadan algo más de ropa interior y metan la ropa en bolsas de ropa diaria, así sabrán que ponerse o serán ayudados por su monitor.