

ALBERGUE XUVENIL "BENIGNO QUIROGA" PORTOMARÍN

DATOS XERAIS: con capacidade para 50 prazas en habitacións de 4 camas. Conta con comedor, cociña, enfermería, sala para actividades e instalacións deportivas do Concello incluída a piscina.

ACCESOS: a 28 km de Lugo, autobuses desde Lugo todos os días.

ENDEREZO: Albergue Xuvenil "BENIGNO QUIROGA", Avda. De Sarria, 20 27178 Portomarín – Lugo. Teléfono: 982 828 573

QUENDA	ANOS NACEMENTO	DESCRIPCIÓN DAS ACTIVIDADES
01-08 de xullo	14-15-16	A MIÑA PRIMEIRA AVENTURA
11-18 de xullo	14-15-16	Potenciación da participación, compañeirismo e solidariedade a través da práctica de actividades deportivas, acuáticas, socioculturais e de tempo libre. Proporcionar aos participantes un pleno contacto coa natureza e o entorno artístico e histórico da zona. Actividades: bicicleta, xogos activos, deportes alternativos, piscina, tiro con arco, slackline, técnicas de vivac, rutas, obradoiro de conservación do medioambiente e reciclaxe, xincanas, ciencia divertida, visita á vila de Portomarín, veladas, etc NOTA: Para ser admitido neste campamento é necesario saber nadar.
21-28 de xullo	14-15-16	
01-08 de agosto	14-15-16	
11-18 de agosto	14-15-16	

NORMAS XERAIS:

1. As persoas participantes estarán atendidas permanentemente por persoal titulado e especializado na organización e no desenvolvemento das actividades de tempo libre.
2. Ningunha persoa participante poderá abandonar o centro sen autorización expresa do/a director/a da actividade, e sempre acompañado por un **adulto autorizado (persoa que asinou os papeis de inscrición)**; no caso de non poder estar presente este, a persoa que efectúe a recollida deberá achegar a fotocopia do DNI de quen autoriza (persoa que asinou os papeis de inscrición) e do autorizado, así como o impreso de autorización que lles será facilitado o día da recepción.
3. **Prégase non facer visitas de non ser necesario**, coa fin de non interferir no desenvolvemento das actividades e limitar ao mínimo imprescindible a entrada de persoas alleas á instalación.
4. **Horario de chamadas:** na información de recepción o equipo directivo comunicará ás familias os días en que se poderá contactar cos/coas menores (cun mínimo de 3 días durante a quenda) e o horario para as chamadas. Nese horario, os/as rapaces/zas disporán dos seus móbiles se os traen ou ben as familias poderán chamar ao menor nos teléfonos

indicados na reunión de recepción. Tamén se permitirá as chamadas fora do horario sinalado por causa xustificada.

5. O centro conta con atención sanitaria. As persoas participantes deberán levar as **tarxetas sanitarias orixinais** (ou seguro médico, MUFACE ou similar, e o talonario de receitas).

O día da incorporación deberase comunicar ao persoal técnico da actividade os medicamentos, en caso de tratamento específico, que estean a tomar; así como as alerxias, doenzas, ou calquera outra incidencia que se considere de interese.

6. Recoméndase que non leven obxectos de valor, nin grandes sumas de diñeiro. Prevese a organización dun banco de cartos e móbiles onde os participantes poderán depositar os seus cartos e tamén os teléfonos (recoméndase poñer un adhesivo co seu nome tanto no teléfono coma no cargador e, no caso de ser necesario, unha lista cos números de teléfono e o PIN, se non se sabe de memoria). Os teléfonos entregaranse apagados.

7. Recoméndase levar a roupa marcada coas iniciais.

8. Na páxina web, no apartado "Documentación para presentar (fase de adxudicación)", estará dispoñible o modelo de autorización para recollida do menor e outra información de interese.

INCORPORACIÓN E RECOLLIDA DAS PERSOAS PARTICIPANTES

- A **incorporación** realizarase o **día do inicio da quenda correspondente**, entre as **10.00 e as 13.00 horas** no Albergue Xuvenil A Benigno Quiroga (Portomarín).

Para comunicar calquera incidencia en relación coa incorporación pode contactar co teléfono: 670418545 durante os tres días anteriores á incorporación ao campamento.

- O día de **remate da quenda, a recollida das persoas participantes** deberá facerse entre as **12:00 e as 14.00** na mesma instalación.

MATERIAL NECESARIO

- Toallas de aseo e de praia
- Bolsa para a roupa sucia. Non se poderá lavar ningún tipo de prenda na instalación.
- Cantimplora

MATERIAL RECOMENDABLE

A maiores, é aconsellable levar:

- Útiles de aseo
- Crema protectora solar
- Traxes de baño
- Sandalias pechadas con velcro
- Sombreiro ou gorra
- Camisetas
- Pantalóns curtos ou bermudas
- Repelente para os mosquitos

- Vestimenta deportiva e de abrigo: chándal, pantalóns, sudadeiras ou forro polar, chuvasqueiro...
- Calzado deportivo que sirva en caso de choiva
- Mochila pequena de asa ancha para saídas
- Roupas interiores suficientes para todos os días da quenda
- Lanterna
- Bolígrafo e caderno

O horario básico da quenda será o seguinte:

08.30 h. Erguerse, aseo persoal, vestimenta axeitada e amaño de dormitorios
09.00 h. Almorzo
09.30 h. Activa-T (desprazamento, de ser o caso).
10.00 h. Actividades de mañá (con interrupción para un refrixerio)
13.50 h. Remate das actividades de mañá, recollida e desinfección do material e aseo
14.10 h. Xantar
15.00 h. Aseo
15.10 h. Tempo libre xestionado e preparación actividades da tarde (desprazamento, de ser o caso)
16.00 h. Actividades de tarde (con interrupción para merendar)
19.50 h. Remate das actividades de tarde, recollida e desinfección do material
20.10 h. Ducha, tempo libre xestionado
21.00 h. Cea
21.30 h. Tempo libre xestionado
22.00 h. Escoita activa
22.20 h. Velada
23.30 h. Deitarse