



## 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	DESCRICIÓN DAS ACTIVIDADES
01-08 de xullo	12-13-14	<b>A MIÑA PRIMEIRA AVENTURA</b>
11-18 de xullo	12-13-14	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, piscina, tiro con arco, slackline, técnicas de vivac, rutas, obradoiro de conservación do medioambiente e reciclaxe, xogos activos, xincanas, ciencia divertida, visita á vila de Portomarín, veladas, etc  <b>NOTA:</b> Para ser admitido neste campamento é necesario saber nadar.
21-28 de xullo	12-13-14	
01-08 de agosto	12-13-14	
11-18 de agosto	12-13-14	

### 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. Para poder falar coas persoas participantes o horario será o establecido polo equipo directivo, do que se dará información na reunión de recepción. Nese horario, os/as rapaces/zas disporán dos seus móbiles se os traen ou ben poderase chamar ao teléfono que sexa indicado na reunión de recepción.



**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 e levarase a declaración de saúde (anexo VI) actualizada, de ser necesario.

**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.** Nesta web, no apartado "Documentación para presentar (fase de adxudicación)" están dispoñibles os modelos de documentos (cuestionario de saúde e autonomía persoal e declaración de saber nadar (anexo VI), declaración sobre a autorización de imaxes (anexo VII), 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: 613294940** 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, chubasqueiro...



- Calzado deportivo que sirva en caso de choiva
- Mochila pequena de asa ancha para saídas
- Roupa interior suficiente 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