

### 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, todo el personal de Intercamp dedicará todo su esfuerzo en conseguir que sea una experiencia que quieras repetir, pero también tu tienes una responsabilidad.

### El día de salida:

A la hora prevista, preséntate a los monitores que irán de azul y llevarán la lista con tu nombre. Ellos te indicarán en que autobús debes ir junto con los demás acampados 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. Tus padres también pueden mirar en la web [www.intercamp.org](http://www.intercamp.org) o llamar a la oficina 91 554 09 45 y escuchar el contestador donde se indicará que has llegado bien. Recuerda llamarles una vez estés instalado/a. Si llegas a la instalación por tus medios, marcarlo en la 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 en la oficina. Si no son tus padres los que van a ir a buscarte, debes llevar una autorización suya o debes hacer que nos la manden a la oficina.

### 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.
- La puntualidad en las actividades es fundamental para que se puedan hacer todas las actividades previstas del día y tu participación activa es fundamental.
- Obedece a los monitores y a tu coordinador.
- Respetar el entorno así como la instalación y el material a tu disposición.
- Prohibido el uso teléfono móvil fuera del los días y horas de llamadas (ni como cámara, ni como despertador).
- 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.
- Si te saltas estas normas básicas, puedes ser amonestado y posteriormente expulsado del campamento.

### 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 tiene 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.

### El inglés:

Se formarán los grupos por edad y nivel. Con ayuda de juegos, películas, canciones y otras actividades, practicarás 2 horas diarias de lunes a viernes de forma divertida. 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.

### Las comidas:

Toda la comida es equilibrada y preparada por profesionales en la misma instalación. 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 serán confiscadas. La comida está adaptada a las actividades que realizas durante el día.

### 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.

En caso de necesitar medicación durante el campamento, debes llevar el tratamiento médico por escrito, y tu tarjeta sanitaria (Muface/Isfas/Seg, Social, etc...) además de informar a tu monitor, lo adjuntarás a la ficha médica de inscripción para que el DUE/ATS te lo administre adecuadamente.

### La ropa:

Estás de campamento, tu debes cargar con tu mochila/maleta, con lo que te aconsejamos que además de no llevar nada de valor, marques la ropa y no la cargues. 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 interior para 8 días (no te olvides de los calcetines)
- 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 tienes suficiente si cuidas un poco lo que haces con la ropa.
- 2 Bañadores (nota: para las chicas, recuerda que el bikini en náutica es mucho más incómodo y te tendrás que poner una camiseta debajo del chaleco salvavidas).
- 1 Jersey fino o camiseta de manga larga.
- 1 Forro polar para por la noche o una sudadera fuerte si eres friolero/a.
- Calzado cómodo de verano.
- Deportivas para las actividades como senderismos y excursiones (si tienes a romperlas, mete 2 pares).
- Gorra, pañuelo, etc... (para protegerte del sol).
- 1 Bolsa para ir metiendo la ropa sucia.
- Chubasquero (solo para Sepúlveda).
- Toalla de baño y piscina/playa.
- Chanclas de agua que sujeten el pie (para no perderlas durante las actividades náuticas), y chanclas para la ducha.
- Neceser de baño con gel, cepillo y pasta de dientes, peine/cepillo.
- 1 Bote de crema protectora solar alta protección (para evitar las quemaduras) y lo más importante: debes usarla.
- Lleva saco de dormir o juego de sábanas de 90 (en 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 (es aconsejable) y linterna (es opcional).

En caso de escapes nocturnos, incluir protector de colchón o braga-pañal (huggies o algo similar).

Para los acampados más pequeños se recomienda a los padres que añadan algo más de ropa interior. Para ayudarles a elegir la ropa se aconseja preparar en bolsas de ropa diaria lo que han de ponerse.

Serás el único responsable de todo lo que lleses, por lo que te aconsejamos que dejes en casa todo lo de valor, ya que Intercamp no se hará responsable de las pérdidas o deterioros.

### 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!**. Las instalaciones cuentan con diferentes instalaciones para practicar deportes variados como el voley, baloncesto, fútbol, natación y gymkhanas deportivas. 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.

### El baneo:

No lleses mas de 50 euros. Al llegar al campamento tu monitor lo guardará y lo pondrá a tu disposición a las horas indicadas para ello. Si no lo quieres perder, dáselo cuando te lo pida. Irá apuntando cuanto llesas y cuanto sacas para ayudarte a que te dure durante el todo el campamento.

### El teléfono:

**Está prohibido llevar móvil.** Las instalaciones tienen cabinas desde las que poder llamar cada 4 días además del día de llegada (días 1º, 5º, 9º y 14º de campamento y 1º, 4º, 8º y 11º día en el caso de Valencia) en turnos específicamente estipulados para ello y contando con que todos llamareis normalmente a la hora de comer o de cenar.

Es bueno que tus padres te den un número de móvil por si no los localizas en el hijo.

Debes llevar dinero o tarjetas telefónicas que se venden en los estancos por 6 y 12 euros y evitan que te gastes el dinero de bolsillo (salvo en Mazagón, Valencia y Los Iboses, que solo funcionan con monedas). Si llesas móvil, solo podrás hacer uso de él en los días y a las horas indicadas para llamar el resto del tiempo no debes llevarlo encima. Te será confiscado si lo empleas fuera de ese horario.

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](mailto:info@intercamp.org) y nos pondremos en contacto con el campamento para que les devuelvas la llamada.