



CLUB DE REGATAS

4 v i e n t o s

LANZAROTE

SECCIÓN NÁUTICA

ANEXO IV MANUAL INSTRUCCIONES: “QUÉ LLEVAR Y QUÉ NO LLEVAR A MI CAMPUS DIVULGATIVO”

¿Qué debe llevar mi hijo/a al Campus Divulgativo?

Con el fin de comunicar de forma directa y con todo detalle, temas como el equipaje, documentación, medicación y cualquier material relevante, que el niño/a debe llevar al Campus Divulgativo de Juegos y Deportes Tradicionales de Canarias, de forma que garantice una estancia idónea y confortable.

De forma general, les dejamos una serie de **indicaciones** o pautas para que puedan consultarlas y tener una **orientación acertada**. Todas éstas, dependerán básicamente de la duración del Campus [Campamento] y la temática del mismo.

Preparar el equipaje para el campamento de verano:

Llega la hora de realizar el equipaje y se juntan los nervios con la ilusión, por ello, es necesario seguir una serie de consejos y apartados a la hora de hacer nuestra maleta:

1.- Ropa y Calzado:

El Campamento es un buen lugar para llevar todo aquello que podamos aprovechar, en determinadas actividades incluso se sugiere utilizar ropa vieja. El calzado también es aconsejable usado, para que no nos produzca rozaduras. Se aconseja **marcar la ropa**.

- ✚ Ropa interior [mudas].
- ✚ Pantalones tipo bermudas y largos.
- ✚ Camisetas de manga corta.
- ✚ Jersey y sudaderas.
- ✚ Chubasquero [Vela Latina y posibles chubascos].
- ✚ Zapatillas de deporte.
- ✚ Chanclas.
- ✚ Chándal.
- ✚ Escarpines [para Vela Latina].
- ✚ 2 pijamas cortos o largos (dependiendo del lugar y fecha del Campamento).





CLUB DE REGATAS

4 v i e n t o s

L A N Z A R O T E

SECCIÓN NÁUTICA

2.- Para baños (vela, piscina, playa):

- ✚ *Toalla de playa.*
- ✚ *Dos bañadores mínimo.*
- ✚ *Una licra para protegernos del sol. En su defecto camiseta vieja.*
- ✚ *Crema con protección solar con factor preferiblemente +50 y resistente al agua.*
- ✚ *Loción para después del sol.*
- ✚ *Una barra labial [tipo cacao].*
- ✚ *Gafas de Sol y Gorra / Visera.*

3.- Higiene personal:

- ✚ *Toalla de ducha y Toalla de mano [lo pone el Hotel].*
- ✚ *Champú y gel de baño [posiblemente el Hotel lo proporcione].*
- ✚ *Peine o cepillo para el pelo.*
- ✚ *Colonia, desodorante.*
- ✚ *Cepillo y pasta de dientes.*
- ✚ *Neceser.*

4.- Objetos útiles:

- ✚ *Maleta de Ruedas.*
- ✚ *Mochila para las Actividades.*
- ✚ *Móvil para comunicarse o tablet.*
- ✚ *Cantimplora o botella de agua [de aluminio a ser posible].*
- ✚ *...etc.*

5.- Dinero de bolsillo.

Por norma general, todos los campamentos residenciales incluyen régimen de alojamiento en pensión completa, por lo que todo participante tendrá sus necesidades básicas cubiertas. No obstante, se recomienda que los niños lleven una cantidad de dinero (no excesivo) al campamento, para aquellos gastos no cubiertos por la organización, como pueden ser:

- *Pequeñas compras (souvenir y recuerdos).*
- *Gastos en excursiones (refrescos, helados, chucherías,...).*
- *etc.*

La cantidad de dinero a llevar, será orientativa dependiendo de la programación del campamento, para ello, la organización indicará un importe aconsejado, al menos unos 10 euros por día, donde





CLUB DE REGATAS

4 v i e n t o s

L A N Z A R O T E

SECCIÓN NÁUTICA

los monitores asignados a cada grupo, harán función de tutor para controlar el gasto de los participantes.

6.- Qué no llevar.

Nuestra experiencia en campamentos, nos hace destacar que existen diferentes objetos que son innecesarios para el desarrollo del campamento, por ello, no se recomienda llevar:

- Dispositivos electrónicos como Ipods, PSP, Nintendo DS,... que distraiga la atención de sus actividades diarias.
- Objetos cortantes o punzantes. (cuchillos, navajas,...).
- Objetos de valor que son innecesarios o delicados.

7.- Medicamentos:

En el caso de que el participante, tenga un tratamiento establecido, se aconseja a los padres redactar un prólogo junto con el informe médico y forma de administración, para entregarlo a los monitores responsables del niño/a durante el campamento. Las cajas de los medicamentos deberán llevar el nombre y apellidos del interesado. Además es muy recomendable que todos los niños tengan al día el calendario de vacunación contra el tétanos.

8.- Documentación:

Es muy importante que cada participante a su llegada al campamento, aporte a la organización (director o coordinador):

- **DNI físico [se le devolverá al final del Campamento] y Fotocopia.**
- **Fotocopia de la tarjeta sanitaria.**
- **Fotocopia tarjeta de seguro privado [si se tiene].**
- **Fotocopia familia numerosa [en caso de poseerla].**

Destacar que todos los puntos anteriormente expuestos son recomendaciones, naturalmente los padres pueden decidir mejor que nadie que es lo que realmente va a necesitar su hijo/a a la hora de acudir a un campamento.

Y ahora ya visto cómo **preparar la maleta para un campamento**, solo te queda relajarte si tu hijo/a viaja por primera vez o estás con temor de cómo se lo va a pasar, ya que tenemos una amplia experiencia, con monitores y técnicos especializados, que velarán por ellos e intentarán que se lo pasen a las mil maravillas, con la gran variedad de charlas y actividades que tenemos preparadas.

Te estaremos esperando para ofrecerte nuestro asesoramiento y toda la ayuda que necesites para reservar ¡ya mismo!

