

## INFORMACIÓN - PROTOCOLO MERA TRI CAMP 2024.

### HORARIO:

DE LUNES A VIENRES DE 11:00 A 14:00 HORAS.

### TORNOS:

1º TURNO- DEL 1 AL 15 DE JULIO DE 2024 AMBOS INCLUIDOS.

2º TURNO- DEL 16 AL 31 DE JULIO DE 2024 AMBOS INCLUIDOS.

3º TURNO- DEL 1 AL 15 DE AGOSTO DE 2024 AMBOS INCLUIDOS.

4º TURNO- DEL 16 AL 30 DE AGOSTO DE 2024 AMBOS INCLUIDOS.

### PUNTO DE ENCUENTRO:

RECEPCIÓN 11:00 HORAS Y DESPEDIDA 14:00 HORAS.

LA RECEPCIÓN Y DESPEDIDA DE LOS CAMPISTAS SERÁ EN LA CUBIERTA DEL PARQUE DE LA LAGUNA DE MERA.



### MATERIAL NECESARIO:

MOCHILA, TOALLA, CHANCLAS, BAÑADOR Y GAFAS DE NATACIÓN. SE RECOMIENDA TRAJE DE NEOPRENO, LICRA TÉRMICA O SIMILAR. PARA LOS MÁS PEQUEÑOS CON ESCASO DOMINIO ACUÁTICO SE RECOMIENDA TAMBIÉN CHALECO DE FLOTACIÓN BÁSICO.





ROPA DEPORTIVA CÓMODA, GORRA Y CREMA DE PROTECCIÓN SOLAR. SE ACONSEJA SIEMPRE UNA PRIMERA APLICACIÓN ANTES DE SALIR DE CASA.

TOALLITAS HIGIENIZANTES SIN ALCOHOL PARA EL LAVADO DE MANOS.

CALZADO DEPORTIVO LIGERO TIPO RUNNING.

SUDADERA Y CHUBASQUERO LIVIANO SIEMPRE.







BICICLETA DE CALQUIER TIPO. CASCO DE USO OBLIGATORIO.

BIDÓN O CANTIMPLORA DE HIDRATACIÓN CON BEBIDA Y TENTENPIÉ DE MEDIA MAÑANA.

**SE RECOMIENDA NO COMPARTIR MATERIAL, ROPA, CALZADO, COMIDA, BEBIDA, ETC...**

**CADA CAMPISTA SE RESPONSABILIZARÁ DE LA CUSTODIA DIARIA DE SU PROPIO MATERIAL. EL CLUB NO CUSTODIARÁ NINGÚN TIPO DE MATERIAL.**

**PROTOCOLO SANITARIO:**

-  NO SE ADMITIRÁ LA PARTICIPACIÓN DE CAMPISTAS QUE PUDIERAN PRESENTAR CALQUIER SÍNTOMA COMO TOS, FIEBRE, DIFICULTAD RESPIRATORIA, FALTA DE OLFATO O GUSTO.
-  SE RECOMIENDA A LOS CAMPISTAS EL LAVADO DE MANOS CON LAS TOALLITAS HIGIENIZANTES ANTES DEL TENTENPIÉ DE MEDIA MAÑANA.
-  EL RATIO DE LOS GRUPOS SERÁ DE 10-15 CAMPISTAS POR MONITOR.
-  LOS MONITORES VELARÁN EN TODO MOMENTO POR EL CUMPLIMIENTO DE LAS NORMAS Y LOS PROTOCOLOS DE SEGURIDAD.
-  ADEMÁS DE NUESTRA PROPIA NORMATIVA VELAREMOS TAMBIÉN POR EL CUMPLIMIENTO DE LO QUE PUEDA DISPONER EL CONCELLO DE OLEIROS RESPECTO AL DISFRUTE DE LOS ESPACIOS PÚBLICOS EN LA PLAYA DE MERA Y SUS ALREDEDORES.
-  TODAS ESTAS NORMAS PODRÍAN SUFRIR MODIFICACIONES EN FUNCIÓN DE LO QUE PUDIERAN REGULAR LAS AUTORIDADES COMPETENTES DURANTE EL TRANCURSO DEL CAMPAMENTO.

**MAPA DE ACTIVIDADES:**

	<u>LUNES</u>	<u>MARTES</u>	<u>MIÉRCOLES</u>	<u>JUEVES</u>	<u>VIERNES</u>
<b>11:00 – 11:30</b>	Físico GRAL	CICLISMO	Físico GRAL	CICLISMO	ACTIVIDADES ESPECIALES
<b>11:30 – 12:00</b>	NATACIÓN		NATACIÓN		
<b>12:00 – 12:30</b>	Tentenpié	Tentenpié	Tentenpié		
<b>12:30 – 14:00</b>	JUEGOS	CARRERA	JUEGOS	CARRERA	

