

## INFORMACIÓN - PROTOCOLO MERA TRI CAMP 2024.

### HORARIO:

DE LUNS A VENRES DE 11:00 A 14:00 HORAS.

### QUENDAS:

1ª QUENDA- DO 1 AO 15 DE XULLO DE 2024 AMBOS INCLUÍDOS.

2ª QUENDA- DO 16 AO 31 DE XULLO DE 2024 AMBOS INCLUÍDOS.

3ª QUENDA- DO 1 AO 15 DE AGOSTO DE 2024 AMBOS INCLUÍDOS.

4ª QUENDA- DO 16 AO 30 DE AGOSTO DE 2024 AMBOS INCLUÍDOS.

### PUNTO DE ENCONTRO:

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

A RECEPCIÓN E DESPEDIDA DOS CAMPISTAS SERÁ NA CUBERTA DO PARQUE DA LAGOA DE MERA.



### MATERIAL NECESARIO:

MOCHILA, TOALLA, CHANCLAS, BAÑADOR E LENTES DE NATACIÓN. RECOMÉNDASE TRAXE DE NEOPRENO, LICRA TÉRMICA OU SIMILAR. PARA OS MÁIS PEQUENOS CON ESCASO DOMINIO ACUÁTICO RECOMÉNDASE TAMÉN CHALECO DE FLOTACIÓN BÁSICO.



ROUPA DEPORTIVA CÓMODA, GORRA E CREMA DE PROTECCIÓN SOLAR. ACONSÉLLASE SEMPRE UNHA PRIMEIRA APLICACIÓN ANTES DE SAÍR DE CASA.  
TOALLIÑAS HIXIENIZANTES SEN ALCOL PARA O LAVADO DE MANS.  
CALZADO DEPORTIVO LIXEIRO TIPO RUNNING.  
SUADOIRO E CHUBASQUERO LIVIÁN SEMPRE.  
BICICLETA DE CALQUERA TIPO. CASCO DE USO OBRIGATORIO.  
BIDÓN OU CANTIMPLORA DE HIDRATACIÓN CON BEBIBA E TENTENPÉ DE MEDIA MAÑÁ.  
**RECOMÉNDASE NON COMPARTIR MATERIAL, ROUPA, CALZADO, COMIDA, BEBIDA, ETC...**  
**CADA CAMPISTA RESPONSABILIZARASE DA CUSTODIA DIARIA DO SEU PROPIO MATERIAL. O CLUB NON CUSTODIARÁ NINGÚN TIPO DE MATERIAL.**

#### PROTOCOLO SANITARIO:

- NON SE ADMITIRÁ A PARTICIPACIÓN DE CAMPISTAS QUE PUIDERAN PRESENTAR CALQUERA SÍNTOMA COMO TOSE, FEBRE, DIFICULTADE RESPIRATORIA, FALTA DE OLFAC TO OU GUSTO.
- RECOMÉNDASE AOS CAMPISTAS O LAVADO DAS MANS COAS TOALLIÑAS HIXIENIZANTES ANTES DO TENTENPÉ DE MEDIA MAÑÁ.
- O COCIENTE DOS GRUPOS SERÁ DE 10-15 CAMPISTAS POR MONITOR.
- OS MONITORES VELARÁN EN TODO MOMENTO POLO CUMPRIMENTO DAS NORMAS E OS PROTOCOLOS DE SEGURIDADE.
- ADEMAIS DA NOSA PROPIA NORMATIVA VELAREMOS TAMÉN POLO CUMPRIMENTO DO QUE POIDA DISPOÑER O CONCELLO DE OLEIROS RESPECTO AO GOCE DOS ESPAZOS PÚBLICOS NA PRAIA DE MERA E OS SEUS ARREDORES.
- TODAS ESTAS NORMAS PODERÍAN SUFRIR MODIFICACIÓNS EN FUNCIÓN DO QUE PUIDERAN REGULAR AS AUTORIDADES COMPETENTES DURANTE O TRANCURSO DO CAMPAMENTO.

#### MAPA DE ACTIVIDADES:

	<u>LUNS</u>	<u>MARTES</u>	<u>MERCORES</u>	<u>XOVES</u>	<u>VENRES</u>
<b>11:00 – 11:30</b>	Físico XRAL	CICLISMO	Físico XRAL	CICLISMO	ACTIVIDADES ESPECIAIS
<b>11:30 – 12:00</b>	NATACIÓN		NATACIÓN		
<b>12:00 – 12:30</b>	Tentenpé	Tentenpé	Tentenpé	Tentenpé	
<b>12:30 – 14:00</b>	XOGOS	CARREIRA	XOGOS	CARREIRA	