

INTERCAMBIO GALICIA - CÓDIGO I-3

ALBERGUE JUVENIL "AS SINAS" (Playa As Sinas)

AVENIDA DAS SINAS, S/N- 36620 - VILANOVA DE AROUSA (PONTEVEDRA)

MODALIDAD:	Náutica
FECHA:	29 de julio a 7 de agosto
EDAD:	13-15 AÑOS

ENTORNO Y LOCALIZACIÓN:

El albergue se encuentra ubicado en la playa de "As Sinas" en la localidad de Vilanova de Arousa (Pontevedra). Espacio natural encuadrado en la ría de Arousa, entre pinares y mar, muy propicio para el desarrollo de actividades al aire libre relacionadas con su entorno marítimo y terrestre. La ría de Arousa es considerada un enclave inmejorable para la práctica de actividades náuticas por la tranquilidad y claridad de sus aguas.

Las instalaciones tienen capacidad para 120 niños, que se distribuyen en 4 pabellones con literas. Cuenta con servicios de cocina, comedor, sala de usos múltiples (informática), pañol de embarcaciones y material náutico, pista polideportiva, sala de biología, enfermería, aseos masculinos y femeninos, lavaderos, zona verde arbolada con tres accesos a la playa.



ACCESO:

El albergue está situado en la ría de Arousa, entre las playas de As Sinas y Carón, a 4 Km. de Vilagarcía de Arousa.

Dista 34 Km. de Pontevedra y 57 de Santiago de Compostela.

Acceso por la carretera de Villagarcía a Vilanova de Arousa, dirección Cambados, en la primera rotonda a la derecha por la costa.

Hay autobuses y tren a Villagarcía.

Dirección:

Albergue Juvenil As Sinas
Playa de As Sinas, s/n
36620 Vilanova de Arousa (Pontevedra)
Teléfono: 986 554 081



Objetivos:

Alcanzar un ocio formativo practicando actividades de mar y en el marco de una intensa convivencia juvenil, con la adquisición de experiencias y aptitudes que ayuden a un proceso de integración social.

Ahondar en el conocimiento de biología marina, ecología del litoral de la zona, en lo relativo a la fauna y flora. Incidir en la idea lúdica y formativa con otras actividades complementarias.

Horario de actividades: Las actividades se desarrollarán de 10.00 a 13.50 horas en jornada de mañana y de 16.00 a 19.50 horas en jornada de tarde, con un descanso para la merienda en la jornada de tarde.

Actividades náuticas:

Vela: Actividad náutica para el aprendizaje de la navegación con autonomía en *vauriens* y *raqueiros* a vela, manejando y controlando rumbos.

Tabla: Actividad de tabla de deslizamiento a vela sobre el agua para el aprendizaje del manejo de una tabla a vela, control de rumbos y equilibrio.

Piragua: Actividad para el aprendizaje del manejo de una piragua en el mar, juegos de equilibrio, vuelcos en el agua y navegación.

Kayak Polo: Actividad realizada en embarcación tipo kayuko, consistente en la práctica de este deporte.

Se aprovecharán los tiempos de espera en las actividades para la práctica de juegos y deportes en la playa: voley playa, palas...

Otras actividades:

Atlantis: Conjunto de actividades que incluye:

- Snorkel con seadoo scooter.- Actividad dirigida al descubrimiento y conocimiento de los fondos marinos.
- Introducción a la pesca.- Actividad dirigida al conocimiento del mundo pesquero y marisquero de la zona, introduciendo a los participantes en las artes de pesca sin daño al medioambiente.

Surfcamp: Conjunto de actividades que incluye:

- Skimboard.- Actividad consistente en el deslizamiento sobre el agua con una tabla tipo surf.
- Voley playa.- Actividad dirigida a la práctica de este deporte.
- Shuttleball playa.- Deporte de raqueta similar al bádminton, que se realiza en la playa.
- Paddlesurf.- Actividad dirigida a la práctica de esta disciplina náutica, sobre tabla e impulsados con pala o remo.

Alusinas: Conjunto de actividades físicas y deportivas que se puedan desarrollar en la pista deportiva de la instalación y alrededores: fútbol, baloncesto, voley playa, slack-line y otros. Con el objeto de promover los valores de trabajo en equipo y colaboración, todos los equipos ganan, pero se escogería finalmente el "más alucinante" (Alusinas).



Activa-T: Después del desayuno tendrá lugar un acto comunitario como preparación de las actividades de la mañana, con canciones, bailes, ejercicios de calentamiento..., con el objetivo de activar a los participantes para el comienzo de la jornada.

Tiempo libre gestionado: Después de la comida y hasta el inicio de las actividades y entre la cena y la actividad nocturna. Se aprovechará para las llamadas a las familias, juegos de mesa, talleres, radio campa, juegos predeportivos... y otros.

Actividades nocturnas: Veladas y Escucha activa: Todas las noches se organizará una actividad nocturna o velada adecuada al grupo de edad y al hilo conductor del campamento. Al final de la velada se creará un espacio de comunicación y reflexión.

ACTIVIDADES ALTERNATIVAS:

Para el caso de que, por circunstancias meteorológicas o extraordinarias, no pueda desarrollarse, de manera puntual, alguna actividad principal, tendrán lugar las correspondientes actividades alternativas, que deberán seguir, así mismo, el hilo conductor del campamento. Las actividades deberán promover la participación y el fomento de habilidades sociales entre los niños y niñas.

La propuesta de actividades alternativas se orientará a mantener el interés de las personas participantes con opciones ajustadas a las edades de estas y con la finalidad de conseguir un nivel adecuado de calidad durante todo el campamento. La propuesta podrá incluir la programación de visitas a lugares de interés.

Se procurará, siempre que sea posible, trasladar la actividad principal afectada a lugares o instalaciones cerradas, municipales o privadas, de no haber esa disponibilidad en la propia instalación.

Horario básico: El horario básico del segundo al penúltimo día (sin perjuicio de las adaptaciones precisas en las salidas y excursiones, de ser el caso, o de las singularidades que se deriven del cronograma de cada campamento) se adaptará al que se incorpora a continuación:

08.30 H	Levantarse, aseo personal...
09.00 h	Desayuno
09.30 H	Limpieza dormitorios / Preparación de las actividades
10.00 H	Actividades de mañana
13.45 H	Fin de las actividades, recogida y aseo
14.00 H	Comida
14.45 H	Aseo
15.00 H	Tiempo libre gestionado. Llamadas
16.00 H	Actividades de tarde (con interrupción para merendar)
20:15 H	Recogida, ducha, tiempo libre
21.00 H	Cena
21.30 H	Espacio de comunicación. Tiempo libre gestionado. Llamadas
22.30 H	Velada
23.45 H	Acostarse
00.00 H	Silencio

COSAS QUE HAY QUE TRAER AL CAMPAMENTO

- Útiles de aseo personal (jabón, cepillo y pasta de dientes, desodorante, **crema de protección solar**) - Escarpines
- Trajes de baño -Visera
- Toallas-Cantimplora y linterna
- Polos-camisetas -Mochila pequeña para salidas
- Ropa interior - Bolsa de plástico (para la ropa sucia)
- Pijamas - Detergente y pinzas para ropa
- Pantalones cortos o bermudas - Cuaderno y bolígrafo
- Pantalones de deporte - Pantalón largo
- Chándal - Sudaderas-jerséis (ropa de abrigo)
- Chubasquero - Instrumentos musicales, naipes o similares
- Calzado deportivo (que sirva en caso de lluvia) - Chanclas para la ducha
- Libros de lectura
- Se recomienda que los participantes lleven la ropa marcada con sus iniciales para evitar confusiones.

*** Es imprescindible saber nadar.**

1. ATENCIÓN MEDICAMENTOS.

- Deberán de llevar los medicamentos dentro del equipaje. Los/as monitores/as los pedirán al llegar al albergue. La bolsa de medicamentos deberá ir acompañada de un informe de prescripción médica con indicaciones, tomas o instrucciones. Los participantes no deben llevar ningún medicamento con ellos si no tienen prescripción médica.

2. DOCUMENTACIÓN NECESARIA:

- Documento Nacional de Identidad y tarjeta de la Seguridad Social o tarjeta de seguro médico privado.

3. RECOMENDACIONES. NO LLEVAR:

- Si el participante tiene teléfono móvil y lo trae, estará sujeto al buen uso del mismo, el cual tendrá horario de uso restringido. **La instalación no se hace cargo de rotura, pérdida o robo**
- Grandes cantidades de dinero
- Objetos de valor

INFORMACIÓN GENERAL

INSTITUTO DE LA JUVENTUD DE EXTREMADURA

Teléfono Joven: 900-500-800

Ana María: 924-008-175

PÁGINA WEB: juventudextremadura.juntaex.es