# CAMPUS BILINGÜE RFESS - 2021

## Actividad

Tres campus deportivos de salvamento y socorrismo, que se desarrollarán en inglés y español, para iniciación y/o tecnificación de las pruebas de playa y de piscina en categorías menores. Además, y de forma paralela, se llevarán a cabo otras actividades multideportivas y de ocio como pueden ser escalada, ruta en bicicleta, ruta en piragua, yincanas, juegos de campamento, taller primeros auxilios, cuidado del material deportivo….

## Lugar

- Actividad deportiva: Centro Internacional de Innovación Deportiva “El Anillo”
  Polígono 24 de Membrillares, 10665 Guijo de Granadilla, Cáceres

- Alojamiento: Albergue Educativo "Poeta Gabriel y Galán".
  Pantano de Gabriel y Galán, 15, 10712 Guijo de Granadilla, Cáceres

## Fechas

- 5-11 de julio, para deportistas de 7 a 10 años (categorías benjamín y alevín)
- 12-18 de julio, para deportistas de 7 a 10 años (categorías benjamín y alevín)
- 19-25 de julio, para deportistas de 11 a 14 años (categorías infantil y cadete)

*Consultar en caso de preferir asistir a un campus fuera de la franja asignada a su edad/categoría

## Número de plazas e inscripción

- 20 deportistas por campus, de acuerdo con las restricciones actuales de aforo
- Las plazas se completarán por orden de inscripción. La inscripción se formalizará en el formulario que puede encontrar en el siguiente enlace y realizando el pago de la cuota establecida http://bit.ly/campusrfess

## Precio

El precio establecido para cada participante en un campus es de 475 euros.

A los y las deportistas que tengan licencia de la Real Federación Española de Salvamento y Socorrismo en vigor se les aplicará un 15% de descuento respecto al precio del campus.

- El precio incluye:

  - Alojamiento y manutención: Merienda y cena del primer día desayuno, comida, merienda y cena de los días segundo al sexto y desayuno y comida del séptimo día del campus.
  - Actividades de ocio y tiempo libre y de salvamento y socorrismo (piscina y playa)
  - Utilización de material de salvamento y socorrismo (maniquíes, tubos de rescate, skies, tablas de salvamento, etc…) y material de actividades complementarias
  - Seguro

- El precio no incluye:

  - Desplazamiento hasta el lugar de celebración de la actividad
  - Material personal de los y las asistentes al campus (ropa de baño, chanclas, aletas, ropa de aseo personal, …)

**Personal**

- Coordinador o Coordinadora
- Personal técnico de Salvamento y Socorrismo
- Personal titulado de ocio y tiempo libre

**Actividades**

- Específicas de salvamento y socorrismo: Tabla de salvamento, nado en aguas abiertas, ski de salvamento, técnica de carrera, técnica de remolque de maniquí, nado con aletas…
- Complementarias de salvamento y socorrismo: Cuidado de material, elección de material en función de las características del o de la deportista…
- Rescate y primeros auxilios: Rescate en el medio acuático, RCP…
- Actividades multideportivas: Ruta en bicicleta, escalada, rappel, ruta en piragua…
- Actividades sociales: Noches temáticas, veladas, juegos populares…

**Información adicional**

A través del correo electrónico tecnificacion@rfess.es o del teléfono 91 725 22 34

**Programa de actividades**

- Día tipo

| Hora | Actividad |
|---|---|
| 08:30 | Despertarse |
| 08:45 | Desayuno |
| 09:15 | Aseo y recogida de habitaciones |
| 09:40 | Salida hacia El Anillo |
| 10:00 | Actividad 1 |
| 12:00 | Actividad 2 |
| 14:00 | Comida |
| 14:30 | Taller |
| 16:00 | Actividad 3 |
| 18:00 | Actividad 4 |
| 20:00 | Vuelta hacía el albergue |
| 20:30 | Duchas y aseo |
| 21:00 | Cena |
| 22:00 | Actividad nocturna |
| 24:00 | Silencio y a dormir |

- Día 1. Lunes

| Hora | Actividad |
|---|---|
| 16:00 | Llegada, distribución de habitaciones, normas y visita albergue |
| 17:30 | Salida hacía “El Anillo” y visita de la instalación |
| 18:30 | Tiempo libre piscina |
| 20:00 | Vuelta hacía el albergue |
| 20:30 | Duchas y aseo |
| 21:00 | Cena |
| 22:00 | Fuego de campamento |
| 24:00 | Silencio y a dormir |

- Día 2. Martes

| Hora | Actividad |
|---|---|
| 08:30 | Despertarse |
| 08:45 | Desayuno |
| 09:15 | Aseo y recogida de habitaciones |
| 09:40 | Salida hacia El Anillo |
| 10:00 | Técnicas de remolque de maniquí |
| 12:00 | Sesión de tabla de salvamento |
| 14:00 | Comida |
| 14:30 | Taller de primeros auxilios |
| 16:00 | Técnica de nado |
| 18:00 | Ruta en bicicleta |
| 20:00 | Vuelta hacía el albergue |
| 20:30 | Duchas y aseo |
| 21:00 | Cena |
| 22:00 | Indiada |
| 24:00 | Silencio y a dormir |

- Día 3. Miércoles

| Hora | Actividad |
|---|---|
| 08:30 | Despertarse |
| 08:45 | Desayuno |
| 09:15 | Aseo y recogida de habitaciones |
| 09:40 | Salida hacia El Anillo |
| 10:00 | Nado en aguas abiertas |
| 12:00 | Nado con aletas |
| 14:00 | Comida |
| 14:30 | Taller cuidado del ski de salvamento |
| 16:00 | Entradas en la playa |
| 18:00 | Escalada + rappel |
| 20:00 | Vuelta hacía el albergue |
| 20:30 | Duchas y aseo |
| 21:00 | Cena |
| 22:00 | Noche temática |
| 24:00 | Silencio y a dormir |

- Día 4. Jueves

| Hora | Actividad |
|---|---|
| 08:30 | Despertarse |
| 08:45 | Desayuno |
| 09:15 | Aseo y recogida de habitaciones |
| 09:40 | Salida hacia El Anillo |
| 10:00 | Sesión de ski de salvamento |
| 12:00 | Nado subacuático |
| 14:00 | Comida |
| 14:30 | Taller RCP |
| 16:00 | Cuidado de tabla de salvamento |
| 18:00 | Sesión de tabla de salvamento |
| 20:00 | Vuelta hacía el albergue |
| 20:30 | Duchas y aseo |
| 21:00 | Cena |
| 22:00 | Noche estrellas guiada |
| 24:00 | Silencio y a dormir |

- Día 5. Viernes

| Hora | Actividad |
|---|---|
| 08:30 | Despertarse |
| 08:45 | Desayuno |
| 09:15 | Aseo y recogida de habitaciones |
| 09:40 | Salida hacia El Anillo |
| 10:00 | Técnica de carrera |
| 12:00 | Ruta en piragüa |
| 14:00 | Comida |
| 14:30 | Lectura del mar |
| 16:00 | Rescates en piscina |
| 18:00 | Orientación |
| 20:00 | Vuelta hacía el albergue |
| 20:30 | Duchas y aseo |
| 21:00 | Cena |
| 22:00 | Juego nocturno |
| 24:00 | Silencio y a dormir |

- Día 6. Sábado

| Hora | Actividad |
|---|---|
| 08:30 | Despertarse |
| 08:45 | Desayuno |
| 09:15 | Aseo y recogida de habitaciones |
| 09:40 | Salida hacia El Anillo |
| 10:00 | Relevos en aguas abiertas |
| 12:00 | Simulacro de rescate |
| 14:00 | Comida |
| 14:30 | Elección de material |
| 16:00 | Sesión relevo rescate con tabla de salvamento |
| 18:00 | Escalada + tirolina |
| 20:00 | Vuelta hacía el albergue |
| 20:30 | Duchas y aseo |
| 21:00 | Cena |
| 22:00 | Fiesta de despedida |
| 24:00 | Silencio y a dormir |

- Día 7. Domingo

| Hora | Actividad |
|---|---|
| 08:30 | Despertarse |
| 08:45 | Desayuno |
| 09:15 | Aseo y recogida de habitaciones |
| 09:40 | Salida hacia El Anillo |
| 10:00 | Sesión de material en aguas abiertas |
| 12:00 | Competición lúdica de aguas abiertas |
| 13:30 | Salida hacia el albergue |
| 14:00 | Comida |
| 15:00 | Maletas |
| 16:00 | Despedida y vuelta a casa |

*La organización se reserva el derecho de modificar el horario o las actividades en caso de necesidad