

## CAMPUS DE TECNIFICACIÓN RFESS 2023

### ACTIVIDAD

Desarrollo de dos campus deportivos de salvamento y socorrismo, 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, gymkanas, juegos de campamento, visitas culturales, rutas nocturnas, taller primeros auxilios y cuidado del material deportivo.

### LUGAR

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



JUNTA DE EXTREMADURA



### TEMPORALIZACIÓN

- 17-23 de julio

### NÚMERO DE PLAZAS E INSCRIPCIÓN

- 16 deportistas.
- 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  
<https://forms.office.com/e/W2rbaYMVkt>



## PRECIO

El precio establecido para cada participante en un campus es de 530 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 (maniqués, 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 email [tecnificacion@rfess.es](mailto:tecnificacion@rfess.es) o del teléfono 91 725 22 34, de lunes a viernes, de 9.30 a 13.30 horas.

## PROGRAMA DE ACTIVIDADES

- Día tipo

Hora	Actividad
08:30	Despertarse
08:45	Desayuno
09:15	Aseo y recogida de habitaciones
10:00	Actividad 1
12:00	Actividad 2
14:00	Comida
14:30	Taller
16:00	Actividad 3
18:00	Actividad 4
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 alojamiento
17:30	Visita de la instalación
18:30	Tiempo libre piscina
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
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
20:30	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
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
20:30	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
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
20:30	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
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
20:30	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
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
18:00	Escalada + tirolina
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
10:00	Sesión de material aguas abiertas
12:00	Competición lúdica aguas abiertas
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 o en función de las condiciones meteorológicas