

INFORMACIÓN MERA TRI CAMP 2025.

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.

Os días 25 de xullo (Santiago Apóstol) e 15 de agosto (Asunción) son festivos SEN actividade.

IDADES:

NENAS E NENOS NAD@S ENTRE OS ANOS 2013 E 2020 AMBOS OS 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 É OBRIGATORIO O USO DUN 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.

CADA CAMPISTA RESPONSABILIZARASE DA CUSTODIA DIARIA DO SEU PROPIO MATERIAL.

OUTRAS CONSIDERACIÓNS:

- ⌚ NON SE ADMITIRÁ A PARTICIPACIÓN DE CAMPISTAS QUE PUIDERAN PRESENTAR CALQUERA SÍNTOMA DE ENFERMIDADE.
- ⌚ 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 VIXENTES.
- ⌚ 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 TRANSCURSO DO CAMPAMENTO.
- ⌚ A EMISIÓN DE CERTIFICACIÓNS DE ASISTENCIA FARÁSE PREVIO PAGO DE 10€.

MAPA DE ACTIVIDADES:

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

