

Estada esportiva. Tercer d'ESO Curs 2013-2014

Lloc: Casa El Castell de Fluvià. Sant Esteve de Palautordera (Vallès Oriental)

Dates: del 6 al 8 de novembre

Sortida: dia 5 a les 10:00

Arribada: dia 7 a les 17:00 aproximadament

Preu de l'estada:

Allotjament, pensió completa i autocar, **preu total 110€**

(La quantitat es pot ajustar en funció de l'alumnat que hi participi). L'import s'haurà d'abonar a través de línia oberta o Servicaixa (veure fulls adjunts).

Termini de confirmació: 26 d'octubre.

S'haurà de fer un ingrés fins al 26 d'octubre i portar una autorització firmada

Llista de material necessari:

- **Esmorzar** del primer dia.
- Carpeta (Din A4) (per desar els fulls i per suport a l'hora d'escriure)
- Estoig (amb material bàsic per escriure: bolis, llapis, goma i maquineta)
- Motxilla o bossa
- Motxilla o bossa petita (que es pugui penjar per poder tenir les mans lliures) per a les activitats i excursions.
- Cantimplora (que es pugui penjar)
- Sac de dormir prim (L'alberg posa: llençol de sota, coixenera, i manta)
- Pijama
- Calçat per caminar per la muntanya i roba adequada per fer esports.
- Un parell de bambes de recanvi
- Roba de recanvi per a dos dies (dins d'una bossa tancada)
- Roba d'abric per a les nits (pantalons llargs, jersei, ...)
- Capelina o impermeable o cangur
- Tovalló dins d'una bossa de roba
- Tovallola i sabates per a la dutxa
- Necesser (pinta o raspall, raspall i pasta de dents, colònia, sabó, tovallola petita)
- Llanterna
- Gorra

És molt recomable portar tota la roba i els estris marcats amb el nom.

Aparells de música, jocs...

Les càmeres de fotografiar et poden servir per enregistrar el que treballarem i tenir un record de l'estada. Tanmateix l'alumne se n'ha de fer responsable. A l'alberg no es pot entrar menjar ni beure. No es poden portar aparells electrònics ni telèfons.

Activitat física:

Per fer les activitats s'ha de caminar, saltar, córrer, enfilat-se. S'ha de tenir present que les activitats esportives requereixen un cert esforç.

Alimentació:

Indicar si el noi/a té alguna al·lèrgia, és celíac, vegetarià o altres. (En el full d'autorització).

En cas que hi hagi prescripció mèdica i s'hagi de seguir un determinat règim alimentari, si les famílies volen, poden dur aliments específics per completar el menú (alumnat celíac, al·lèrgies o intoleràncies alimentàries).

Medicaments

Si algun alumne necessita prendre algun medicament ha de portar la recepta mèdica amb la pauta a seguir i el medicament l'ha de lliurar al professorat. (Especificar-ho en el full d'autorització).

Advertiment:

L'alberg on ens allotjarem té per norma facturar els desperfectes ocasionats en les instal·lacions segons una valoració establerta. En aquest cas les famílies dels nois/es implicats/des hauran d'assumir-ne el cost.