

# DOSSIER INFORMATIU COLÒNIES 3r ESO

## CURS 23-24



ESTADA D'AVENTURA 17-18-19 juny 2024

**ESPORTEC**  
OUTDOOR SPORT



## 1. On anem?



**ALBERG  
EL MIRADOR**  
PORT DEL COMTE  
[www.albergmirador.com](http://www.albergmirador.com)

## 2. Hora de sortida i arribada:

- ❖ Punt de sortida: Cal estar al carrer de les escoles - Rambla Països Catalans a les 7:45h
- ❖ La tornada de dimecres serà entre 15:30 - 16:00 (depenent del trànsit) igual que el punt de sortida.

## 3. Què cal portar?

Cal dur l'esmorzar i dinar del primer dia (entrepà o carmanyola) i aigua.

### **CAL DUR:**

- ROBA ESPORTIVA
- CALÇAT ESPORTIU I DE MUNTANYA
- ESTRIS NETEJA PERSONAL
- CANTIMPLORA
- LLENÇOLS I/O SAC DE DORMIR
- CREMA SOLAR, ULLERES DE SOL
- LLANTERNA I MOTXILLA PETITA
- ROBA D'ABRIC



Banyador  
Xancles  
Toballola  
Casquet

...per la piscina en el  
temps lliure

#### 4. Què farem?

##### Activitats:

	DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19
8:00		BON DIA	BON DIA
8:30		ESMORZAR	ESMORZAR
10:00 - 11:00	MUSHING (Cal Transport)	JOCs OUTDOOR I TUBBIES	RAID D'AVENTURA
11:00 - 12:00			
12:00 - 13:00			
13:30	DINAR PÍCNIC	DINAR ALBERG	DINAR ALBERG
15:30 - 16:30	PARC D'AVENTURA	ESCALADA I RAPEL EN ROCA	FINS LA PROPERA!
16:30 - 17:30			
17:30 - 18:30			
19:00	DUTXES / LLIURE	DUTXES / LLIURE	
20:30	SOPAR ALBERG	SOPAR ALBERG	
21:30	JOC DE NIT	FESTA FINAL	
23:30	BONA NIT	BONA NIT	



#### 5. Contacte

El professorat acompanyant té al seu abast els telèfons de contacte amb les famílies mitjançant l'iEduca.

L'institut publicarà al seu [web](#) I [l'Instagram](#), quan sigui possible, notícies sobre el desenvolupament de les colònies.

En cas d'haver de contactar amb un/a alumne/a per una urgència s'ha de trucar al telèfon de l'institut **93 564 27 81**.

## 6. Normes

*Les normes vigents seran les mateixes que al centre educatiu.*

- Òbviament està prohibit el consum de **tabac, alcohol, drogues...**
- Tampoc es permeten les **begudes energètiques**.
- **No està permès** portar el **telèfon mòbil**, altaveus, auriculars i **dispositius electrònics** en general.
- És **imprescindible el respecte i l'educació** a l'hora de dirigir-se tot el personal.
- Cal complir de forma estricta les **normes de seguretat** de totes les activitats que seran indicades pels monitors.
- Cal **ser puntuals** a totes les activitats, inclosos els àpats.
- Seguir les normes pròpies del Col·lell
- Les **conductes inapropiades** podran comportar el **retorn de l'alumnat** implicat (previ avís telefònic a les famílies) tot tenint en compte que **el cost serà assumit per les famílies un cop arribats a Montcada i Reixac**.
- **No cal portar diners**.
- No porteu **objectes personals de molt valor**, cadascú ha de tenir cura de la seva custòdia i el **professorat acompanyant no se'n farà responsable**.
- Aneu **sempre en grup** a l'hora de fer les activitats.
- No deixeu a cap company/a despenjat/da.

### **IMPORTANT!**

No oblideu la **TARGETA SANITÀRIA**.  
(Cal que porteu una fotocòpia en color abans del dia 7 de juny i l'**ORIGINAL** a les colònies).

---

## ADMINISTRACIÓ DE MEDICAMENTS

Cognoms i nom de l'alumne/a.....

Telèfons de contacte: ..... i .....

Expliqueu-nos com actuar si ha de prendre alguna medicació específica: .....

.....

.....

.....

.....

\* En cas d'haver de prendre alguna medicació cal dur-la dins d'una bossa o necesser amb el nom, la dosi i l'horari. Cal dur la medicació degudament condicionada per al seu transport

\* **L'alumnat serà el responsable d'administrar-se la medicació però el professorat ha d'estar informat.**