Ruta Quetzal BBVA

2001

Instrucciones a los participantes

INTRODUCCIÓN

Del alumno de Ruta Quetzal se espera no solo un nivel intelectual y académico apropiado, sino un desarrollo polifacético por el que sea capaz de comportarse como una persona sociable, respetuosa y capaz de adaptarse a las reglas de la expedición.

Entendemos la disciplina como un valor esencial en el ser humano. Entrenarnos en ella nos asegurará el éxito en todos los aspectos del viaje.

Por razones de convivencia y seguridad, se pide la colaboración de todos, para conseguir la máxima puntualidad en el horario, disciplina y obediencia en el cumplimiento de las instrucciones que establezca la organización. Hay que tener presente que es un viaje de estudios.

LA EXPEDICIÓN

A lo largo de aproximadamente 47 días, los expedicionarios de Ruta Quetzal BBVA tendrán la oportunidad de participar en una expedición de características muy especiales. Se trata de un "viaje de estudios", que se desarrolla en régimen de campamento (tiendas de campaña), lo cual significa una cierta serie de incomodidades por la necesidad de adaptarse al medio. Cada expedicionario forma parte de un grupo de 18 jóvenes, bajo la dirección de un monitor ó monitora.

VIDA ACADÉMICA

Es conveniente señalar que el objetivo de nuestra Expedición es despertar en los jóvenes expedicionarios el espíritu de aventura, exploración y descubrimiento así como alentar en los alumnos vocaciones en nuevas disciplinas didácticas.

El programa académico de la expedición esta formado por cursos, seminarios, deportes, talleres y conferencias, con el que se pretende ofrecer una visión global sobre diferentes aspectos de la historia y geografía de la comunidad iberoamericana de naciones.

La asistencia a las actividades académicas es obligatoria, pudiendo ser motivo de sanción la no asistencia o la falta de puntualidad.

TALLER DE ACTIVIDADES COMUNITARIAS

Para crear un alto grado de responsabilidad en los propios alumnos, se establece cada día un grupo que realizará la actividad de "servicio" (que rotará todos los días por riguroso turno) y se ocupará de:

- Orden, vigilancia y limpieza en las zonas comunes: tiendas, campamentos, lavabos y lugares de uso general, etc.
- Servicios de coordinación de actos protocolarios, y cualquier otra actividad para la comunidad de alumnos que pueda surgir durante el viaje.

ACTOS SOCIALES

Es obligatoria la asistencia a todos los actos sociales y visitas que tengan lugar.

COMIDAS

Ruta Quetzal BBVA entiende que la etnogastronomía es también una forma de viajar que permite acercarnos a culturas que son distintas a la nuestra.

El horario, organización y sistema de alimentación será en régimen de acampada y autoservicio.

SERVICIO RELIGIOSO

Durante la expedición, habrá un sacerdote católico a disposición de todo aquel que lo requiera. Igualmente se celebrarán los actos religiosos correspondientes.

MONITORES

Cada alumno formará parte de un grupo de unos dieciocho alumnos que estará bajo la responsabilidad directa de un monitor-tutor designado por la dirección. A él deberán dirigirse para resolver cualquier problema que se presente, así como seguir puntualmente sus instrucciones.

ALOJAMIENTO

Durante la expedición el alojamiento será variado, según la fase correspondiente y se dormirá en tiendas de campaña (triple), residencia, refugio, hamaca, vivac, etc.

DINERO DE BOLSILLO

Todos los gastos de manutención, transporte, alojamiento y los generados por las actividades previstas están cubiertos.

No obstante, cada expedicionario puede llevar algún dinero de bolsillo para gastos menores. La organización aconseja una ***cantidad máxima*** de 200 $ USA. Es preferible que los dólares sean en billetes pequeños (1, 5, 10, 20 ó 50) y que estos sean nuevos (no rotos ó pintados) debido a las dificultades que puede ocasionar intentar cambiar billetes de 100 dólares, o billetes viejos.

Se recomienda llevar además algún dinero en pesetas, para la parte del viaje por España.

No se aconseja el uso de Travel Cheques, por las dificultades que puede ocasionar el cambio en Ecuador y Perú.

Las autoridades migratorias Ecuador exigen el pago de 20 $ USA como tasa aeroportuaria para salir del país. El pago de esta tasa correrá a cargo de cada expedicionario, y dicha cantidad deberá ser entregada a su monitor en un sobre con nombre y apellidos el día de su incorporación a la expedición.

ESCALAS

En las escalas del viaje se realizarán tanto actos culturales como periplos de aventura por parques naturales, zonas arqueológicas, lugares históricos, etc.

Cada alumno tendrá que seguir rigurosamente las instrucciones de su monitor, cumplir las normas de seguridad que se establezcan por los directivos del viaje, y participar en todas las actividades culturales, de exploración y deportivas que se determinen.

El equipo médico y dirección del viaje se reservan el derecho de no permitir a alguno de los alumnos el participar en alguna excursión o actividad específica si el expediente médico o de comportamiento del alumno desaconsejara el que éste llevara a cabo esta actividad.

SERVICIO MÉDICO

Un equipo médico, nos acompañara durante toda la expedición. Todos los expedicionarios tendrán atención medica continua tanto en los campamentos como en los desplazamientos.

Consejos Médicos

Los problemas más frecuentes pueden ser diarreas, picaduras de mosquitos, ampollas en los pies, quemaduras del sol, traumatismos ó esguinces. Todo ello se evita con disciplina y un poco de sacrificio.

Aconsejamos para evitar las diarreas: beber siempre agua potable, no comer ningún alimento de fuera de la organización que esté manipulado o cocinado por gente del lugar.

Contra las picaduras de mosquitos: repelentes y cuando haya plaga (en especial cuando se quita el sol) manga larga y pantalón largo.

Para evitar las ampollas antes de cada marcha embadurnar los pies con vaselina y colocar dos pares de calcetines. Primero los finos de algodón, controlando que se ajusten bien al pie y sin hacer arrugas y encima el otro calcetín mas fuerte, también ajustado.

No exponerse al sol sin protector solar especialmente los primeros días.

No caminar nunca descalzos.

CERTIFICADOS MÉDICOS

El Ministerio de Sanidad de España **recomienda** para este viaje una serie de profilaxis y vacunaciones.

Aconsejamos traer aplicadas todas las dosis recomendadas de las vacunas, ya que es difícil hacerlo durante la expedición.

Este año y dado que es posible que se haga alguna marcha a una altura cercana a los 5.000 metros de altura, deberán acompañar al cuestionario un **informe de un E.C.G.** firmado por un cardiólogo especificando que puede hacerse dicho esfuerzo, sin contraindicación por parte del aparato cardiopulmonar.

Es **muy importante** que hacerse revisar la boca por un dentista antes de la salida.

No olvides traer tu **pasaporte**.

SEGURO

Todos los expedicionarios disponen **únicamente** de un seguro de asistencia en viaje que cubre la asistencia en caso de enfermedad o accidente hasta un límite de 500.000 pesetas. Están excluidas aquellas enfermedades o lesiones consecuencia de padecimientos crónicos previos al inicio del viaje, así como sus complicaciones y recaídas.

No están incluidos los gastos de prótesis, arreglos de piezas dentales, gafas ó lentillas.

Si se desea contratar algún seguro adicional deberá ser por cuenta propia, indicarlo a su llegada al monitor y entregar una fotocopia del contrato.

EQUIPAJE

Dadas las características peculiares de este viaje, el participante deberá venir con un **sólo bulto**.

Importante: este bulto solo debe ser la mochila oficial Ruta Quetzal BBVA.

Cada participante será responsable de su propio equipaje a lo largo de toda la expedición. Rogamos practiquen el arte de hacer la mochila y ***eviten el llevar ropa u objetos innecesarios***. Les informamos que en alguna etapa del viaje deberán acarrear la mochila durante distancias no

inferiores a 5 kilómetros, por lo que insistimos en traer únicamente el material que se solicita en el siguiente apartado.

Asimismo, aconsejamos que toda la ropa, material, mochila y útiles de cada expedicionario sea marcada con el nombre, apellidos y país.

Equipaje máximo e imprescindible a cargo de los participantes:

Ruta Quetzal quiere evitar que el material que se solicita a continuación, pueda suponer un trastorno a la economía familiar. Existen en el mercado diversos comercios especializados en ropa y artículos de aventura, aunque en la mayoría de los grandes almacenes se pueden encontrar idénticos productos a precios inferiores.

Calzado:

– Dado que el programa equipa con botas y sandalias a los expedicionarios, se pide traer únicamente un par de zapatillas deportivas (las que se traigan puestas).

Ropa:

- Tres pares de calcetines de algodón 100% (que no sean blancos).
- Dos pantalones largos de algodón 100% anchos cómodos y, que no sean blue-jeans -ó vaqueros. Recomendamos los pantalones tipo aventura (convertibles en pantalón corto). Color verde o kaki.
- Una camiseta interior de algodón 100% blanca de manga larga.
- Una camisa de algodón 100% de manga larga y dos bolsillos, rústica, color kaki.
- Dos trajes de baño.
- Cuatro mudas de ropa interior de algodón 100%.
- Un chubasquero fino 3/4.
- Un jersey o forro polar ligero

Complementos:

- Saco de dormir, tipo momia, con una capacidad térmica de 10º-15ºC y con cremallera lateral
- Saco de sábana 100% algodón. (Ver más adelante cómo confeccionarla).
- Esterilla aislante para dormir (de poco bulto y peso).
- Una cantimplora de 1,5 ó 2 litros, con poto de aluminio o vaso.
- Cubiertos de campaña, tipo sencillo:cuchillo, tenedor y cuchara. (Evitar machetes y puñales)
- 2 platos de aluminio.
- Una linterna tubular, de baterías cilíndricas, con bombilla y baterías de repuesto.
- Útiles de aseo personal, peine, cepillo de dientes, jabón, etc.

- Una toalla (no muy grande).
- Una pastilla de jabón neutro para lavar la ropa.
- Un rollo de papel higiénico.
- Cuatro pinzas de ropa de madera.
- Un pequeño estuche de costura, hilo y aguja.
- Prismáticos pequeños.
- Brújula.
- 2 unidades de lápiz labial protector solar.
- Crema solar con factor de protección adecuado a la piel del participante.
- Repelente para mosquitos (no aerosol).
- Un tubo de vaselina.
- Una tobillera y una rodillera elásticas.

Botiquín básico que debe llevar cada expedicionario en su mochila pequeña y muy a mano, para usar en caso de necesidad bajo control de su monitor o del Equipo Médico:

- Pastillas potabilizadoras de agua (60 pastillas)
- Aspirina o sucedáneo como analgésico(1 caja)
- Tiritas
- Biodramina. (Los que tengan tendencia al marearse en el coche o barco)
- Paracetamol (Antigripal)
- 1 caja de suero oral en sobres.
- Lizipaina o Hibitane (antiséptico buco-faríngeo).
- Fortasec (Loperamina)

A la incorporación del viaje, cada expedicionario entregará a su monitor un paquete con los siguientes medicamentos para uso general:

- Antiinflamatorio (pomada o crema) tipo voltaren o Feldene
- Antihistamínico (grageas) Polaramine o similar
- Vitamina B6 comprimidos Benadon

Todo el material sanitario sobrante se entregará como donativo a una institución humanitaria de Ecuador y Perú.

Equipo que entrega Ruta Quetzal:

La casa **Panama Jack**, suministradora del equipo de la expedición entregará a cada expedicionario el siguiente material:

- Una mochila grande extensible.
- Una mochila pequeña.
- Una camisa de manga larga
- Un par de botas

- Un par de sandalias.
- Una capa de agua.
- Un sombrero.
- Una gorra.
- Cuatro camisetas oficiales del programa (2 de manga larga).
- Dos pares de calcetines.
- Un cuaderno diario.
- Un bolígrafo.
- Un pin.

(Este equipo a excepción de las mochilas, te lo entregaremos cuando te incorpores a la expedición). La Universidad Complutense de Madrid entregará a cada expedicionario un cuaderno (Diario de viaje) y un bolígrafo.

Para todos aquellos alumnos que deseen llevar una cámara de fotos, aconsejamos las automáticas de tipo compacto, de fácil manejo. Todas las cámaras deberán llevar marcado el nombre, apellidos y país del expedicionario Así mismo, por razones de peso y comodidad, no recomendamos llevar cámaras de vídeo doméstico.
Para los alumnos que utilicen lentillas, aconsejamos llevar gafas, a ser posible con cristales irrompibles, y si fuera posible, unas gafas de repuesto. Las condiciones climatológicas del viaje (polvo, calor, lluvia etc...) desaconsejan por razones higiénicas el uso de lentillas.

Por las características del viaje y por higiene, se recomienda traer el cabello corto .

Debido a los cambios de temperatura que existen entre algunos de las escalas que la expedición tiene en España, Ecuador y Perú, recomendamos a los expedicionarios se fabriquen ellos mismos un saco de dormir para zonas tropicales. Doblando sobre sí misma una sábana 100% algodón, tamaño matrimonio, o dos individuales, y cosiendo los dos lados laterales y la parte inferior, obtendremos un saco ideal para zonas de selva.

COMUNICACIONES CON LOS ALUMNOS DURANTE LA EXPEDICIÓN

Debido a las características de la expedición, la comunicación directa con los alumnos es prácticamente imposible.

Pero desde la expedición y durante el transcurso del viaje, informaremos periódicamente de cualquier incidencia que pudiera ocurrir a los expedicionarios a nuestro centro informativo de la Ruta Quetzal.

El teléfono de contacto es: **(34) 91537 81 39 (sólo durante la Expedición y en horario de oficina)**

Rogamos que sólo utilicen este teléfono para casos de urgencia

Internet: http://rutaquetzal.com E-mail: **rutaquetzal@grupobbva.com**

Los familiares podrán hacer un seguimiento diario a traves de la crónica escrita por los expedicionarios participantes en la pagina Web de le diario español EL PAIS: **elpais.com**

NORMAS DE COMPORTAMIENTO

Está prohibido para los alumnos el consumo de bebidas alcohólicas y fumar.

Se deben cumplir rigurosamente las normas sobre alimentación y bebidas en las escalas, que se facilitarán en la ruta.

Las sanciones por el incumplimiento de normas irán en relación con la gravedad de la falta cometida. Se considerará falta grave toda conducta que perjudique seriamente a cualquier miembro del Programa Ruta Quetzal BBVA. La máxima sanción consistirá en la expulsión automática del viaje, que se llevará a efecto en la primera escala que disponga de traslados aéreos, repatriándose al alumno sancionado. La familia se hará cargo de los gastos que esto ocasione.

Otras sanciones pueden ser determinadas por la organización de Ruta Quetzal, que tendrá a su cargo esta expedición.

INCORPORACIÓN A LA EXPEDICIÓN

Todos los alumnos que provengan de Países Americanos se concentrarán en Quito **el día 16 de Junio** (según vuelo).

Personal de la organización estará en Aeropuerto Internacional de Quito, para recibir a los expedicionarios.

El punto de reunión en Quito es el siguiente:

Colegio de San Gabriel (Jesuitas)
Avda. de América con Mariano de Jesús

Quito

Para cualquier información complementaria, les rogamos dirigirse a nuestras oficinas:

Ruta Quetzal BBVA

Paseo de los Sauces nº 8 Casa 19

28660 Boadilla del Monte -Madrid -

Tfno.: (34-913512592) Fax: (34-913512892)

Madrid, 3 de mayo de 2001