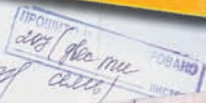




cuaderno para viajar 2008-2009

>41 753
D73
H714
Z3RU1



cuaderno para
viajar
2008-2009



Ayuntamiento de
**POZUELO
DE ALARCÓN**

Concejalía
de Juventud

Atención al Ciudadano

010

www.pozuelodealarcon.es



JUVENTUD
91 352 70 80



SKYTHIEN
DIESESITS D. MARS

Asyrisch Meere
Chorasmen
Parthien
Medien
Sogdianien

Marcanda
Casia Regia
Serkien
Alexandria
Sindharia

SKYTHIEN
Serkien
Sindharia
Sindharia



Regina
Musch

ROTES MEER
INDISCHES MEER
Sindharia
Sindharia
Sindharia

ÍNDICE

PRESENTACIÓN	5
A TENER EN CUENTA	7
QUÉ QUIERO HACER	9
• Si vas a una ciudad	9
• Si vas a la playa	10
• Si vas a la montaña	11
• Si lo tuyo es lo rural:	13
- Camino de Santiago	13
- Vías Verdes	14
• Si buscas trabajar o estudiar en el extranjero	15
CON QUIÉN VOY	19
• Si organizas el viaje por tu cuenta	19
• Si prefieres algo organizado para no complicarte	21
- Servicios públicos	21
- Agencias de viajes	23
QUÉ NECESITO	25
• Dinero	25
• Documentación	28
• Carnets para jóvenes	31
• Seguros para viajar	37
NORMAS SANITARIAS	41
PRECAUCIONES DURANTE EL VIAJE	44

BOTIQUÍN Y PRIMEROS AUXILIOS BÁSICOS	46
MATERIAL	51
CÓMO VOY	53
• Autobús	53
• Tren	54
• Coche	58
• Barco	60
• Avión	61
DÓNDE ME ALOJO	64
• Acampada Libre	64
• Refugios de montaña	64
• Camping	65
• Albergues	67
• Monasterios	68
• Casas rurales	69
• Hoteles	70
• Balnearios	71
• Otros	72
RECLAMACIONES	73
OTRAS IDEAS PARA EL VERANO	76
• Festivales de música	76
• Museos	84
• En Madrid	86
DIRECTORIO	88
NOTAS	89

PRESENTACIÓN

A la hora de planificar un viaje a todos nos vienen a la cabeza las preguntas: ¿Dónde voy? ¿Qué quiero hacer? ¿Con quiénes quiero viajar? ¿Qué necesito? ¿Cómo voy? Y un sinnúmero de preguntas más que tratamos de resolver cuanto antes (porque los días de nuestras vacaciones están ya encima), sin darnos cuenta de que, para conseguir los objetivos que nos marcamos al inicio de nuestra marcha, hace falta informarse más.

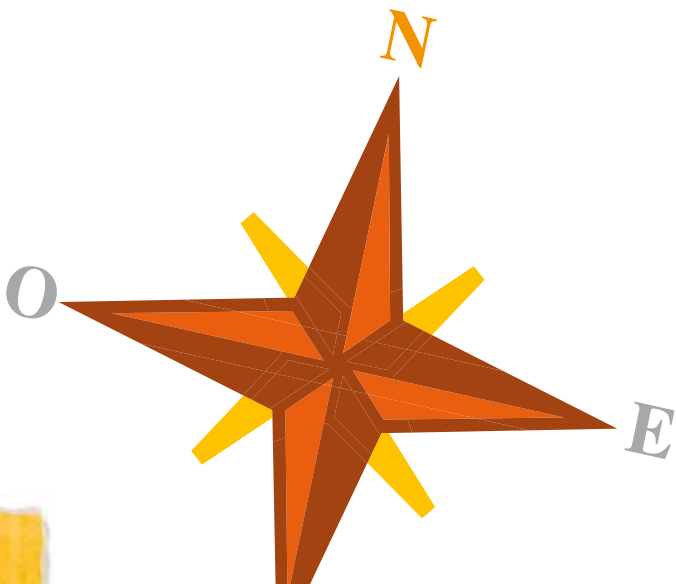
Pero he aquí el dilema: ¿Vamos a una agencia de viajes a que nos informen? ¿Nos planificamos nosotros todo? ¿Cómo hacemos para que todo nos salga de la forma más barata posible sin que luego nos tomen el pelo y encima nos divirtamos? Cómo verás, responder a todas esas preguntas no es siempre fácil y a veces se necesita ayuda.

Por eso, la Concejalía de Juventud de tu municipio ha puesto en marcha una Viajeteca y este cuaderno que ahora tienes en tus manos para que consultes todo lo que quieras saber respecto a transportes, precios, albergues, campings, carnets para viajar... y muchas cosas más que pueden serte de gran utilidad antes de emprender tu propio viaje. De todas maneras, también dispones en la Concejalía de Juventud del Pozuelo de Alarcón de un servicio de asesoría de viajes y Tiempo Libre donde atenderemos de manera personalizada las dudas que no hayas podido solucionar con el cuaderno, la Viajeteca y tus investigaciones.

Por ejemplo:

- cuáles son las opciones de ocio para jóvenes en tu municipio, CAM y país
- oferta pública
- dónde buscar información de manera más eficaz
- qué legislación hay que tener en cuenta.....

Los que hemos elaborado este cuaderno sólo pretendemos informarte sobre las posibilidades que tienes antes de viajar y esperamos resolver tus dudas a través de estas páginas. Antes de terminar esta presentación no queremos olvidarnos de dar las gracias a todas las entidades y personas que nos han ayudado a elaborar esta publicación, pues sin ellas este trabajo habría sido imposible. Sin más y en espera de vuestras opiniones y consultas recibid un saludo.



A TENER EN CUENTA

Hoy por hoy no hace falta disponer de muchos recursos para marcharse fuera del lugar de origen; los transportes han mejorado respecto a otras épocas, el tiempo de ocio también ha cambiado y todo esto unido a otra serie de factores sociológicos, ha hecho que cada vez los jóvenes estén más dispuestos a marcharse de viaje.

Por esta razón la Concejalía de Juventud de tu municipio ha puesto a tu disposición un servicio llamado Viajoteca y Asesoría de viajes donde puedes encontrar toda la información que necesites para irte de viaje. No es lo mismo viajar con el macuto en la espalda haciendo autostop, que irte en tren a un balneario, en avión a un viaje de estudios al extranjero o en coche a visitar los pueblos de la comarca de Madrid, por citarte varios ejemplos.

Además del contenido estricto sobre la organización de viajes hemos querido incluir en esta edición de 2008 información adicional sobre otras opciones de ocio en el verano: festivales de música, camino de Santiago, voluntariado... para los que se quedan. Esperamos que te parezca interesante.

Entonces, antes de marcharte, es conveniente que aclares tus ideas respecto al tipo de viaje que quieres realizar junto con tus amigos. Debéis trazar un plan previo en el que defináis el sitio (no es lo mismo un viaje a

la playa que uno cultural o uno de aventura), y no es lo mismo un viaje con todo el dinero del mundo que uno con pocos recursos.

Tras haber asentado más o menos lo anterior ya es momento de informarse sobre las características del lugar de destino que se quiere visitar, por lo que tendréis que pensar en ir a Oficinas de Turismo, agencias de viaje, la Viajeteca de la Concejalía de Juventud, a la biblioteca... para recoger toda la información posible que podáis obtener a vuestro alcance. Luego ya todo vendrá sobre ruedas; la documentación que necesitas, los carnets que tienes a tu disposición para obtener descuentos, los tipos de alojamientos que existen, el transporte más apropiado, tus derechos y deberes, cómo reclamar cuando tu alojamiento o empresa con la que vas, no ha cumplido lo prometido, cuáles son las medidas sanitarias recomendadas por las instituciones, qué equipación es la ideal para tu tipo de viaje... En este cuaderno encontrarás todo lo anteriormente expuesto y te ofrecemos una relación de direcciones y teléfonos a los que acudir. No te pares y sigue leyendo...



QUÉ QUIERO HACER

En este primer apartado te vamos a ofrecer todas las posibilidades para que te vayas y aproveches mejor tu tiempo y tu dinero. Ante todo habrá que ver qué tipo de viaje quieres hacer dependiendo del entorno: Te puedes plantear un viaje a grandes (o no tan grandes) urbes para ver monumentos, competiciones o eventos especiales, salir de marcha por la noche, estudiar,... pero lo que no puedes olvidar es que los viajes urbanos necesitan una programación muy estudiada.

Si vas a una ciudad

- 1.** Prepara rutas por los barrios que te interesan, teniendo en cuenta los horarios de monumentos y museos y, si es posible, saber de antemano los precios (muchas veces el cierre de un museo un día con el que tú no contabas puede desbaratarte todos tus planes).
- 2.** Si se trata de ir a vivir una temporada larga aprovecha desde el principio porque luego pasa lo de siempre: "No hay peor turista que un ciudadano en su ciudad".
- 3.** En cualquier caso hazte con un mapa (callejero y de transportes) y callejea.
- 4.** Acudir a la Oficina de Turismo de la ciudad al principio de tu visita puede suponerte un ahorro de tiempo y esfuerzo importante, piensa que tú tendrás dudas similares a la de la mayoría de los visitantes.

La tranquilidad del campo o la emoción de la aventura también es buena a veces. Puedes ir de acampada o a refugios de montaña, hacer senderismo, bicicleta, deportes náuticos, descenso de cañones, escalada, observación de la flora y la fauna, piragüismo, rafting, tomar el sol...

Si vas a la playa:

- 1.** No dejes en la playa desperdicios, latas, vidrios, colillas o papeles, contamina el medio ambiente y pueden ocasionar accidentes de diversa consideración.
- 2.** Conserva la playa limpia.
- 3.** Evita ponerte cremas antes de bañarte, si ya las has aplicado, elimínalas lo mejor posible bajo la ducha.
- 4.** Protege la piel con crema de protección solar y evita quemaduras tomando el sol poco a poco. Recuerda que el primer día se aconsejan sólo unos 10 minutos.
- 5.** Métete en el agua poco a poco, sobre todo después de haber tomado el sol.
- 6.** Ten presentes todas las señales de seguridad de la playa:
 - a.** Banderas: roja: peligro, prohibido el baño, amarilla: precaución y verde: calma
 - b.** Puestos de socorro más próximos
 - c.** Indicaciones de los socorristas
- 7.** Bebe agua frecuentemente
- 8.** Cuidado con las insolaciones por exposición excesiva al sol
- 9.** Picaduras en el mar: lava la zona afectada con agua salada y aplica un analgésico en pomada para el dolor.

Si vas a la montaña:

- 1.** Antes de aventurarte en la montaña es conveniente que calcules tus posibilidades físicas antes de empezar el camino de acuerdo con el itinerario elegido. También ten en cuenta la duración de la ruta elegida, con el fin de que siempre tengas tiempo de volver antes de que se haga de noche.
- 2.** Respeta la naturaleza sin molestar a los animales, ni ensuciarla: el esfuerzo de todos por conservarla es fundamental para que podamos seguir disfrutando de ella. Cuidado con los avisperos y las colmenas, puede ser muy peligroso.
- 3.** Es muy importante que lleves ropa ligera y holgada, además de alguna prenda de abrigo y de lluvia. Respecto a tus zapatos trata de que te sujeten bien el pie y de que no tengan muchas costuras que puedan causarte heridas. No es bueno estrenar calzado en ruta y no es aconsejable descalzarse antes de terminar el camino, ya que al estar algo hinchados los pies te costará luego calzarte.
- 4.** Ya en marcha procura no coger atajos porque, al final, suelen ser más costosos. Si hay que subir una cuesta, es mejor hacerlo en zig-zag y lentamente. Es conveniente hacer varios descansos pero breves.
- 5.** No es aconsejable ir solo y siempre hay que decir a alguien la zona a la que vamos y la ruta que haremos.
- 6.** En caso de niebla o tormenta, busca refugio y espera a que pase (no te coloques debajo de los árboles ni en la parte baja de las laderas y recuerda que lo prioritario siempre es bajar). No te quedes en terrenos inclinados ni húmedos, ya que en caso de

tormenta son sitios peligrosos al acumularse el agua. Tampoco es conveniente acampar cerca de un río ni permanecer en sitios elevados y sin árboles ya que el viento puede ser molesto.

- 7.** Si no sabes orientación es conveniente que te informes antes sobre cómo leer un mapa y cómo utilizar una brújula. Recuerda que en caso de querer saber donde está el Norte éste siempre es indicado por el musgo de los árboles y en caso de ser de noche, por la estrella polar.
- 8.** Respecto a los caminos estos suelen tener una simbología simple. Si estamos en una ruta de gran recorrido verás dos barras gruesas horizontales en los troncos u otras zonas visibles del camino. También nuestra ruta puede estar señalizada por postes clavados en el suelo, llamados balizas, que te pueden indicar según los casos si el camino es para caminantes, bicicletas o caballos. Pueden tener dos colores, uno que indica la ida y otro la vuelta, etc. También fijate en los números que aparecen en el camino ya que estos indican el punto exacto donde estamos y te pueden ser de ayuda a la hora de informar en la situación en la que te encuentras en caso de incidente.
- 9.** Recuerda que la legislación sobre la utilización de recursos naturales, acampada, etc... es diferente en cada Comunidad Autónoma, así que es conveniente que la consultes para evitar sorpresas desagradables. Puedes acudir siempre a las Federaciones de montaña. Te informarán sobre rutas, peligros, seguridad...
- 10.** Si deseas bañarte, infórmate de las zonas del río que no albergan peligro y por encima de la salida de aguas residuales.

- 11.** No bebas agua de fuentes si no están señalizadas, podrían no ser potables.

Si lo tuyo es lo rural

- 1.** Recuerda que disfrutar de la hospitalidad de las gentes es otra de las posibilidades de viaje.
- 2.** En el turismo rural se unen más claramente naturaleza y ciudad. La vida en los pueblos, con sus costumbres, quehaceres, paisajes,... también es atractiva para el joven viajero.
- 3.** Haz rutas en coche, anda por los pueblos o utiliza vías verdes con tu bici y podrás ir fijándote en las costumbres de las gentes de la zona escogida para viajar. Pero aquí no acaba todo porque también tendrás que plantearte si te quedas en España o te vas al extranjero: si te quedas aquí, aparte de costarte más barato, no tendrás problemas con la documentación, el idioma, las vacunas, costumbres de las sociedades, leyes...

Ten en cuenta que en España tenemos el **Camino de Santiago**, que nació en la Edad Media como vía de peregrinación. Una opción de turismo para todos los gustos: deportistas y montañeros, curiosos de paisaje, la gastronomía o las gentes, religiosos y trascendentales o interesados por el arte y por conocer gente... Existen varias rutas: Camino Francés (ruta jacobea por excelencia), Camino del Norte, Camino Portugués, Inglés, el de Fisterra, la Ruta del mar, Camino de Madrid o la Ruta de la Plata.

Te recomendamos algunas direcciones y páginas web donde informarte de cómo hacerlo, señalización, la credencial, rituales del peregrino, jubileo, las leyendas y otros consejos.

Asociación de Amigos de los Caminos de Santiago

C/ Carretas nº 14, piso 7º Bajo 1 (Metro Sol)

Tel. 91 523 22 11

www.demadridalcamino.org

info@demadridalcamino.org

Federación española de asociaciones de amigos del camino de Santiago

C/ Ruavieja, 3 bj.

26001 Logroño (La Rioja)

Tel. 941 245 674 - Fax 941 247 571

www.caminosantiago.org

caminosantiago@caminosantiago.org

Otra opción rural en España son las **Vías Verdes**. Son vías de ferrocarril que han quedado fuera de servicio o cuyas obras se iniciaron pero quedaron a medias. Puedes consultar las rutas en :

Federación de Ferrocarriles Españoles (FFE)

C/ Santa Isabel, 44. 28012 Madrid

Tel. 91 151 10 71 - Fax 91 151 10 68

www.viasverdes.com

viasverdes@ffe.es

Asociación Europea de Vías Verdes

Rue Van Opéré, 93

B 5100 Jambés Bélgica

Tel. 032(0)81 22 42 56 - Fax +32(0)81 22 90 02

www.aevv-egwa.org

info@aevv-egwa.org

Si buscas trabajar o estudiar en el extranjero

Antes de marcharte es mejor que lleves las cosas preparadas desde aquí. Si tienes dinero suficiente no hay problema, pero hay muchas formas de salir de España con poco dinero:

- **Intercambios.** El intercambio es una de las formas de ahorrar dinero al salir al extranjero a aprender un idioma o estudiar. Consiste en que una persona va a casa de otra, allí la mantienen (alojamiento, comida,...) a cambio de que el primer inquilino ofrezca en su país de origen lo mismo que ha recibido.
- **Au pair.** Viene a ser como trabajar de interno/a en una casa. Te dan comida, alojamiento y un pequeño sueldo a cambio de cuidar a los niños (si los hubiera) y limpiar la casa...
- **Hostelería en el extranjero.** Consiste en trabajar en hoteles, restaurantes,... te dan el alojamiento y la pensión completa y un pequeño sueldo a cambio de trabajar para ellos haciendo camas, hamburguesas...

Si la finalidad del viaje es hacer prácticas de trabajo en empresas o estudiar puedes informarte de los **programas europeos Sócrates** y **Erasmus**, programas Sócrates (estudiantes y profesores) y Erasmus (estudiantes universitarios), **Leonardo** (destinado a los estudiantes de formación profesional), **Tempus** (programa que desarrolla intercambios entre estudiantes del este y el oeste de Europa) **Youthstart** (dirigido a los jóvenes menores de 20 años que no poseen ninguna cualificación profesional intentando proporcionárse-

la), **Juventud con Europa** (promueve el intercambio de los jóvenes de 15 a 25 años de la Unión Europea por medio de visitas de estudios) o los “**stages**” para licenciados en el Parlamento Europeo.

En general la Unión Europea ofrece múltiples ayudas para la movilidad de jóvenes de los países miembros. Y no debemos olvidarnos del Servicio de Voluntariado Europeo (SVE), donde puedes combinar la acción social solidaria con viajar a otro país y conocer gente y otro idioma.

También pregunta por los convenios con Latinoamérica (Mutis, por ejemplo) y otras becas en el Ministerio de Asuntos Exteriores. De todas formas, no olvides que si necesitas más datos la Viajeteca de la Concejalía de Juventud de tu municipio puede ofrecértelos.

Los **Campos de Trabajo** son otra posibilidad de conocer mundo. En ellos, personas de distintas nacionalidades se reúnen para llevar a cabo un proyecto en común que va desde los 15 a los 30 días. Suelen ser proyectos de todo tipo (restauración de monumentos, medioambiente,...) .Lo habitual es que tienes que pagar el viaje y una cuota de inscripción. Algunas direcciones de interés:

Instituto de Turismo de España (TURESPAÑA)

C/ José Lázaro Galdiano, 6
28036-Madrid
Tel. 91 343 35 00

www.spain.info

www.tourspain.es

infosmile@tourspain.es

**INTERCAMBIOS, AU PAIR,
HOSTELERÍA EN EL EXTRANJERO**
**ASEPROCE: Asociación Española de
Promotores de Cursos en el Extranjero**

Paseo de la Castellanam 210 13º 6ª

28046 Madrid

Tel. 91345 08 81 / 902 10 18 71 - Fax 91 345 09 61

www.aseproce.org

info@aseproce.org

CAMPOS DE TRABAJO: CRIDJ

C/ Gran Vía, 10. 1ª planta

28013-Madrid

Tel: 901 510 610

www.madrid.org/inforjoven

correo.cridj@madrid.org

**PROGRAMAS EUROPEOS
E INTERNACIONALES:**

**Agencia Nacional Española del Programa
“La Juventud con Europa”**

PARA JÓVENES de 15 a 25 años

www.mec.es/programas-europeos

**INJUVE: Programa de Acción Comunitario
de Juventud. Intercambios juveniles**

C/ Ortega y Gasset, 71

28006-Madrid

Tel.91 363 76 11- 91 363 77 40

Servicio de documentación y estudios

C / Marqués de Riscal, 16

28010 Madrid

Tfno: 91 363 78 09

estudios-injuve@mtas.es

publicaciones@mtas.es
www.injuve.mtas.es

**Punto de Información de Voluntariado
del Ayuntamiento de Pozuelo de Alarcón**

Horario: de lunes a viernes, de 10:00 a 14:00 h.

Concejalía de Sanidad y Participación Ciudadana

Plaza Mayor, nº 1 planta 2

28223 Pozuelo de Alarcón (Madrid)

Tfno. 91 452 27 21

voluntariado@ayto-pozuelo.es

Otras opciones de trabajos estivales son: hostelería en zonas de costa, trabajos en el campo (vendimia), socorrista acuático, monitor en campamentos, colonias o granjas escuelas...



CON QUIÉN VOY

(me apunto a algo o voy por mi cuenta)

Una vez que has decidido qué tipo de vacaciones quieres, este es el siguiente paso a tener en cuenta. De con quién vas a compartir este tiempo depende en gran medida el éxito o el fracaso de tu aventura.

Lo más probable es que te apetezca compartir con tu círculo de amigos este tiempo; en este caso tienes trabajo: ¡hay que embarcarles en la historia y decidir entre todos lo que queréis! ¿Horror? Es posible, pero en cualquier caso siempre hay solución, si tú lo tienes claro siempre hay gente con quien compartirlo. A través de este cuaderno trataremos de darte soluciones.

Si organizas el viaje por tu cuenta:

Ventajas:

- Organizas el viaje completamente a tu medida.
- Puedes elegir a tus compañeros de viaje.
- Seguramente te ahorrarás el dinero de las gestiones.

Consejos:

- Informarte bien para no meter la pata. En las Viajetecas, Asesorías de viajes y oficinas de turismo para jóvenes que vas a encontrar en los Servicios de Juventud de tu Ayuntamiento, dispones de un

montón de información que te puede ayudar de cualquier comunidad y país sobre transportes, alojamientos, actividades,... y también encontrarás profesionales que te pueden asesorar.

- Tener claros tus derechos y deberes a la hora de contratar cualquier servicio (ver apartado “Reclamaciones” de este cuaderno).

Echa también un vistazo a los consejos sanitarios de las zonas a las que te diriges:

Ministerio de Sanidad y Consumo

www.msc.es

También conviene que mires las páginas de los servicios consulares y las recomendaciones de viaje:

Ministerio de Asuntos Exteriores y de Cooperación

www.mae.es

Un poco por encima, las recomendaciones son:

- llevar toda la documentación necesaria
- viajar con un seguro con la mayor cobertura posible
- anotar el teléfono y la dirección de la Embajada o Consulado de España del país que se propone visitar
- extremar el respeto a la legislación local que puede ser muy distinta a la española
- si tienes previsto permanecer un período de tiempo en el país, regístrate en la Oficina Consular

***Si prefieres algo organizado
para no complicarte:***

La Concejalía de Juventud de tu Ayuntamiento

Durante todo el año la Concejalía de Juventud organiza campañas de tiempo libre para jóvenes con todo tipo de actividades muy asequibles (campamentos, viajes, fines de semana, campos de trabajo...): seguro que entre todas encuentras algo que te interese, solo tienes que visitarnos e informarte.

Concejalía de Juventud de Pozuelo de Alarcón

C/ San Rafael, 2

28224- Pozuelo de Alarcón- Madrid

Tel. 91 352 70 80

www.ayto-pozuelo.es

c.juventud@ayto-pozuelo.es

Horario:

de lunes a viernes de 9:30 a 14 y de 16 a 21 horas.

La Dirección General de Juventud de la Comunidad de Madrid

Organiza cuatro campañas al año con actividades muy baratas a las que te puedes apuntar. Además puedes hacer la preinscripción desde la Concejalía de Juventud del Ayuntamiento.

ACTIJOVEN

Dirección General de Juventud.
Comunidad de Madrid.
C/ Gran Vía 10.
Tel: 901 51 06 10

www.madrid.org -> inforjuven
correo.cridj@madrid.org

T.I.V.E. (Oficina nacional de turismo para jóvenes y estudiantes)

Es un servicio del Instituto de la Juventud (INJUVE) que pone a tu disposición la posibilidad de viajar por todo el mundo, facilitándote así la comunicación y el conocimiento de otros pueblos y culturas. Tiene también servicio de tramitación de carnets para jóvenes, puedes tramitar seguros, billetes de interrail, avión, cursos de idiomas en el extranjero....

Ventajas de todos ellos:

- Tienes una garantía de calidad en los servicios que te ofrecen y muy buenos precios porque generalmente están subvencionados.
- Puedes conocer a gente diferente de tu edad que te aporte cosas nuevas.

Consejos:

- Infórmate con tiempo porque existen siempre unos períodos de inscripción y las plazas son limitadas.

Oficinas de Tive

C/ Fernando el Católico, 88 - 28015 Madrid

Tel. 91 543 74 12

Tive.juventud@madrid.org

Horario de 9 a 14 horas

- Gran Vía, 10 bj

Tel. 91 720 13 24/25/26

Horario de 9 a 14 horas

- c/ Pintor Ribera, 15 - 28933 Móstoles (Madrid)

Tel. 91 664 59 68

Horario de 10 a 14 y de 17 a 20 horas

Agencias de viajes:

Las hay de distintos tipos (mayoristas, minoristas y mayoristas- minoristas). Ofertan todo tipo de viajes a cualquier parte del mundo y con distintas posibilidades de ocio. Ellos se encargan de la gestión de todos los servicios (transporte, alojamiento, actividades, seguros, etc.), incluso existen algunas especializadas en turismo para jóvenes.

Ventajas:

- Es más sencillo, puesto que sólo tienes que contratar el viaje que te guste y pagarlo; a partir de ahí ellos se encargan de solucionar todo lo demás.

Consejos:

- Antes del viaje:

Busca y compara entre todas las que conozcas y cuidado con las “ofertas”, porque a veces en las grandes diferencias de precios no hay una igualdad de servicios, aunque pueda parecerlo a primera vista (lee siempre la letra pequeña). Verifica que la empresa o profesional turístico esté autorizado, y que lo que contratas se corresponde con la publicidad ofertada, si existe.

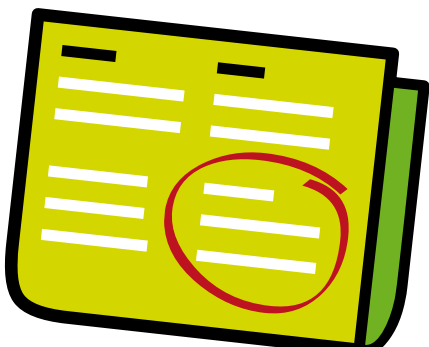
Ten en cuenta que los folletos tienen carácter contractual. Pide por escrito la documentación de todo lo que solicitas, un programa detallado (itinerario, duración y calendario de viaje, horarios, escalas, medios de transporte, relación de los establecimientos de alojamiento, precios, situación, etc.), una copia del contrato y de las facturas de las cantidades que has pagado.

- Durante el viaje:

Las agencias deben facilitarte los servicios concertados y solucionar los problemas que tuvieras.

- Después del viaje:

Soluciona las reclamaciones que se hayan producido.



QUE NECESITO

Bolsa de viaje

A la hora de emprender tu viaje, no sólo es necesario que sepas dónde vas a ir y con quién, sino que también es conveniente saber qué es imprescindible y qué es recomendable llevar en tu equipaje:

Lo imprescindible

(Dinero, documentación y asistencia sanitaria)

DINERO

Tienes varias opciones para llevarlo, cada una de ellas tiene sus ventajas y sus inconvenientes: ¡tú decides!

En efectivo

Es conveniente que lleves la menor cantidad posible de dinero para el transcurso del viaje, sobre todo si lo llevas a cabo en transportes públicos donde resulta más complicado controlar el equipaje. En el caso de viajes internacionales fuera de la zona euro, es conveniente que lleves parte de este dinero cambiado a la divisa propia del país que visitas y parte en euros para el regreso. Si una vez allí necesitas cambiar dinero, debes dirigirte al departamento de Extranjeros de cualquier banco.

¡Precauciones!

- No lleves todo el dinero junto, distribúyelo en distintos lugares a los que no se tenga fácil acceso.
- No es conveniente que dejes dinero ni objetos de valor en los alojamientos.
- Es aconsejable llevar dinero suelto y en billetes pequeños.

Tarjetas de Crédito

Es una forma muy cómoda de pagar cualquier gasto sin tener que llevar encima dinero en metálico. Con este tipo de tarjetas puedes pagar en casi todos los establecimientos u obtener dinero en los cajeros automáticos.

Existen distintos tipos de tarjetas (unas te descuentan el dinero gastado de tu cuenta en el banco, otras te permiten obtener un préstamo automático que tendrás que devolver posteriormente,...): lo mejor que puedes hacer es informarte en tu banco para ver cuál es la más adecuada para ti.

¡Precauciones!

- Apunta el número de la tarjeta, junto con la dirección y el teléfono del banco, para que en caso de extravío o robo, puedas hablar inmediatamente con tu banco para que la cancelen y evitar así un uso fraudulento.

Cheques de Viaje (Travellers-cheques)

Son billetes de banco en los que aparece especificado un valor monetario y que son canjeables por dinero en metálico en todos los bancos, siendo incluso aceptados como forma de pago en algunos comercios. Es la forma más segura de llevar dinero ya que, al canjearlos, hay que presentar el pasaporte. En cambio, al cambiarlos perderás algo de dinero porque, aparte de que el cambio de los cheques suele ser algo más bajo, es normal que se te cobre una comisión, tanto al solicitarlos como al canjearlos. En definitiva, no compensan si las cantidades de dinero son pequeñas.

¡Precauciones!

- Es conveniente cambiarlos a la divisa del país al que se viaja, en el caso de que la misma cotice en los mercados internacionales de divisas. En caso contrario, o al viajar por distintos países, es conveniente cambiarlos a dólares.
- Si pierdes alguno o te lo roban, puedes recuperar el dinero con los resguardos y los números de referencia.

Si te quedas sin dinero...

Existen fórmulas para que te puedan enviar dinero desde tu país de origen, en caso de apuro:

Transferencias bancarias: Lo mejor es que la persona que te envía el dinero se informe en su banco de cual es la mejor fórmula.

Giros: Se hacen desde cualquier oficina de correos. Hay dos fórmulas de giro dependiendo de la urgencia con que necesites el dinero: el giro postal (es más barato pero tarda aproximadamente 1 semana) y el giro telegráfico (es más caro pero con la ventaja de que dispondrías del dinero en 5 h. aprox.)

DOCUMENTACIÓN

Es muy importante que lleves la documentación adecuada: de ello va a depender que puedas visitar el país o te tengas que dar la vuelta en la frontera. Lo más habitual es que necesites el D.N.I. para los países de la Unión Europea o el Pasaporte para los demás países (en algún caso tendrás que combinarlo con un visado).

D.N.I.

Es obligatorio para todos los españoles mayores de 14 años. Tiene una validez de 5 años para menores de 30, de 10 años para personas de entre 30 y 70 años de edad y es permanente para los mayores de 70.

¿Dónde y cómo se solicita?

Mediante un impreso comprado en el estanco o en las Comisarías de Policía. Después, tendrás que pedir cita previa en la Comisaría, adonde tendrás que acudir con el impreso y la documentación que ellos te comunicarán.

Comisaría de Policía Nacional

de Pozuelo de Alarcón
Camino de las Huertas, 36
Tel.: 91 799 04 82

Si te lo haces por primera vez tendrás que pagar 6,60 euros. Dependiendo de si te ha caducado, te lo han robado, o lo has perdido existe una tasa distinta con recargo de tramitación que habrás de consultar en la comisaría.

PASAPORTE

Es necesario para acceder a los países no pertenecientes a la Unión Europea, pero no exime de tener que presentar además otros documentos como los visados.

¿Dónde y cómo obtenerlo?

En las Comisarías de Policía (ver dirección arriba). Presenta el DNI en vigor, dos fotografías tamaño carnet y cumplimenta un impreso de solicitud. Si eres menor de 18 años, tendrás que presentar también una autorización de tus padres/tutores.

La validez para menores de 14 años es hasta que cumplan dicha edad; para personas menores de 30 años es de 5 años, y para mayores de esa edad es de 10 años. Las tasas de tramitación están en torno a las 16,50 euros.

VISADO

Es un requisito necesario para entrar en algunos países, aparte del pasaporte. Suelen tardar entre siete y quince días en concederlo. Es un trámite que en la mayoría de los países no te piden si es una estancia de menos de tres meses, de turismo o negocios, con billete de ida y vuelta...

En cualquier caso, vale solo para un viaje.

¿Dónde y cómo se tramita?

En la embajada o consulado en España del país que vas a visitar. Suele ser necesario presentar el pasaporte y una fotografía. Lo obtendrás según el sistema de tramitación de cada país. En la Concejalía de Juventud de tu Ayuntamiento puedes preguntar los países para los que necesitarás visado. También puedes consultarlo en la web del Ministerio de Asuntos Exteriores.

www.maec.es

TARJETA DE DESPLAZAMIENTO DE LA SEGURIDAD SOCIAL

Si te quedas en España sólo necesitas la tarjeta de la Seguridad Social. Si viajas a algún país de la Unión Europea puedes obtener asistencia sanitaria sólo de urgencia mediante la tarjeta sanitaria europea (el certificado de derecho a prestaciones durante una estancia máxima de tres meses desde su expedición en un Estado miembro) a excepción del Reino Unido.

En la mayoría de estos países la asistencia sanitaria es gratuita, aunque posiblemente tendrás que abonar parte o todo el coste que luego te puede ser reintegrado si lo solicitas personalmente o por correo a la institución extranjera correspondiente, preferiblemente antes de tu regreso para que no se demore la tramitación.

En el caso de un problema urgente y de no poseer la tarjeta sanitaria europea, tendrás que indicar que quieres ser asistido conforme a las disposiciones de la Unión Europea en materia de Seguridad Social.

Si vas a viajar a cualquier otro país del mundo es

aconsejable dirigirse al Instituto de la Seguridad Social para conocer los trámites a realizar y las prestaciones que cubren.

Para tramitarlo debes dirigirte a cualquier Administración de la Seguridad Social. Debes personarte con la cartilla de la Seguridad Social y el DNI. Se tramita en el momento y es gratuito.

Instituto Nacional de la Seguridad Social

C/ París nº 2. Pozuelo de Alarcón. Madrid

Tel.: 91 715 13 12/16/48

Lo recomendable...

- Existe otro tipo de documentación que, aun no siendo imprescindible, sí es recomendable llevarla ya sea por los descuentos que puedes conseguir en distintos aspectos (alojamientos, viajes, compras, entradas a museos, etc.) como por la tranquilidad de llevar el equipaje, etc., asegurado.
- En el caso de los seguros tendrás que especificar el tipo de viaje (nacional / internacional / tipos de actividades a realizar/...) para que la cobertura sea efectiva.

OTROS: CARNETS Y SEGUROS

Carnet Joven Europeo <26

Proporciona descuentos en compras, teatros, museos, compañías aéreas, Renfe, Transmediterránea, Alsa, etc. Con el carnet se proporciona una guía donde

aparecen todos los establecimientos colaboradores del Carnet Joven. Además incluye un seguro de asistencia en viajes con cobertura en cualquier parte del mundo .Este seguro entra en vigor automáticamente desde el momento en que adquieres tu carnet.

En el caso de poseerlo y viajar a otra provincia o país, puede solicitarse una guía en el Centro de Información Juvenil del lugar de destino.

Requisitos:

- Tener entre 14 y 25 años ambos inclusive.
- Abonar 6,01 euros. en la cuenta de Caja de Madrid abierta al efecto (debes solicitar el modelo de ingreso 030)
- Adjuntar una fotocopia del D.N.I., una fotografía tamaño carnet y el resguardo de ese ingreso.

Su validez es de dos años a partir de la fecha de expedición o hasta el día en que cumplas 26 años.

Lo puedes tramitar en la Concejalía de Juventud de tu localidad o en el departamento de Carnet Joven de la Dirección General de Juventud de la Comunidad de Madrid .

Carnet +26

Permite acercar la oferta cultural y de ocio a los jóvenes de entre 26 y 29 años de Madrid.

También incluye un seguro de asistencia en viajes con cobertura en cualquier parte del mundo .Este seguro entra en vigor automáticamente desde el momento en que adquieres tu carnet.

Edad: entre 26 y 29 años (ambos inclusive)

Valido durante dos años desde la fecha de expedición. El carnet caduca automáticamente una vez hayas cumplido los 30 años.

Requisitos:

- Rellenar la solicitud que encontrarás en la oficina de Carnet + 26
- Una fotografía tamaño carnet
- Fotocopia de DNI o pasaporte
- Resguardo del ingreso de 6 euros (modelo 030) en cualquier oficina BBVA

Lo puedes tramitar en la Concejalía de Juventud de tu localidad o en el departamento de Carnet Joven de la Dirección General de Juventud de la Comunidad de Madrid .

ISIC (Carnet Internacional de Estudiante):

Acredita internacionalmente tu condición de estudiante y posibilita descuentos en transportes, alojamientos, entradas a museos y actividades organizadas por TIVE. Es habitual que sea necesario para contratar vuelos baratos en agencias de viajes.

Requisitos:

- Edad entre 12 y 29 años, ambos inclusive.
- 6 euros.
- Presentar una fotografía tamaño carnet, el D.N.I. y la acreditación de estar estudiando en el curso actual.

Su validez es de un año natural.

Lo puedes tramitar en la Concejalía de Juventud de Pozuelo solicitando allí en número de cuenta donde debes hacer el ingreso bancario.

Carnet Joven Internacional FIYTO

Ofrece similares servicios que el Carnet Internacional de Estudiante sin obligatoriedad de estar estudiando. Está reconocido en numerosos países.

Requisitos:

- Edad entre 14 y 25 años, ambos inclusive.
- 6 euros
- Presentar una fotografía tamaño carnet y el D.N.I.

Su validez es de un año desde la fecha en que se tramita.

Carnet de Alberguista Internacional

Este carnet se exige para tener acceso a los más de 200 albergues de toda España, así como a los 4500 existentes en todo el mundo que pertenecen a la Red Internacional de Albergues Juveniles. Lo puedes reconocer como IYHF (Youth Hostelling International Federation).

Requisitos:

- Edad ilimitada.
- 5 euros para menores de 30 años,
- 12 euros para mayores de esta edad.

- Tarjeta familiar: 24 euros.
- Tarjeta de grupo: 15 euros.
- Presentar el D.N.I.

Puedes tramitarlo en la Concejalía de Juventud, en el propio albergue (es conveniente que llames antes para asegurar que tengan carnets disponibles) o en TIVE.

Tiene una validez de un año desde la fecha de expedición. En el momento de la tramitación, se entrega una Guía de Albergues de la Red Española de Albergues Juveniles (REAJ).

Existen guías específicas de Europa, África, América, Asia y Australia (de venta en la Central de Reservas de la Dirección General de Juventud y en las oficinas de TIVE). Puedes consultarlas gratuitamente en las Viajetecas de tu municipio.

Existen distintas tarifas dependiendo de los servicios solicitados, desde alojamiento con desayuno hasta comida y/o cena, alquiler de sábanas, etc. Todas estas tarifas y otra información puedes consultarla en la web www.reaj.com

Hay un departamento de la Comunidad de Madrid dedicada a la gestión de los albergues; puedes llamar para reservar tu estancia al:

Oficina Central de Reservas e Información

C/ Gran Vía, 10 28013

Tel. 91 720 11 65 Fax 91 720 11 64

Horario: de lunes a viernes de 9-14 h.

www.madrid.org/inforjuven

En caso de ser extranjero y no residente en España, están a tu disposición en TIVE sellos de bienvenida para extranjeros, para que puedas utilizar los albergues. Su precio es de 3,5 euros por noche. Una vez abonadas 6 noches (es decir, 21 euros), obtienes los derechos por un año como si fueras titular del carnet ordinario.

**Consorcio Administrativo
Red Española de albergues juveniles**

C/ Castelló, 24 esc. Int 6º dcha.

28001. Madrid

Tel. 91 522 70 07

<http://reservas.reaj.com>

Carnet Internacional de Camping

Es un documento de identidad del campista y se puede entregar al encargado del terreno del camping en vez del documento oficial de identidad o el pasaporte. Ofrece diversos servicios entre los que destaca un seguro de responsabilidad civil hacia terceros, así como descuentos de entre el 5 y 10% sobre los derechos de estancia. Es obligatorio presentarlo en los países nórdicos y en algunos campings de otros países.

**Federación Española de Camping
y Ciudades de Vacaciones**

C/ Valderivas 48, escalera 3, 1º C

28007 Madrid

Tel. 91 448 12 34

www.fedcamping.com

info@fedcamping.com



SEGUROS PARA VIAJAR

Hay distintos tipos de seguros dependiendo del tipo de cobertura. Pueden cubrirte gastos médicos, quirúrgicos, hospitalización, repatriación, transporte sanitario, desplazamiento de un acompañante familiar en caso de hospitalización, gastos de estancia para acompañante, etc.

Antes de contratar alguno entérate exactamente del tipo de cobertura que te ofrecen:

EUROP ASSISTANCE

Es un seguro internacional para menores de 30 años. El precio varía según el período de estancia y el lugar de destino.

Se tramita en las oficinas de TIVE.

www.europ-assistance.es

Tel. 902 19 77 91

MONDIAL ASSISTANCE

**Grupo Mondial Assistance España
(Central)**

Edificio Delta Norte 3

Avenida de Manoteras, 46 bis

Madrid 28050 España

Tlf.: +34 91 325 54 40 o 902 402 440

Fax :+34 91 325 54 43

comercial@grupomondialassistance.com

www.mondial-assistance.es

Existen diferentes modalidades de seguro dependiendo del tipo de viaje, del destino, del tiempo de permanencia... Para estudiantes de menos de 25 años, existen seguros para viajes de más de 6 meses que cubren gastos médicos, indemnizaciones, anulaciones... Para viajes de hasta 90 días existe una póliza que cubre gastos de responsabilidad civil, médicos, robo, demora, compensación... por unos 60 euros en el territorio europeo y de 100 euros para el resto del mundo.

Seguro de Viaje de Carnet Joven

Se obtiene gratuitamente al tramitar el Carnet Joven. Cubre, además de los riesgos señalados en el caso anterior, gastos odontológicos de urgencia, regreso anticipado, servicio de mensajes urgentes, ayuda a la localización y envío de equipajes, responsabilidad civil privada, anticipo de fianza judicial y gastos de defensa legal en el extranjero, etc. Es válido para fuera de un radio de 25 km. del domicilio habitual del asegurado (15 km. en las Islas Canarias y Baleares) y en el resto del mundo.

Si eres titular del Carnet Joven euro<26 y vas a salir de viaje por un período de tiempo que no supere los 90 días, recuerda llevar a mano los teléfonos de asistencia.

Se trata de una póliza de Mapfre Asistencia.

Para tener derecho a sus prestaciones debes llamar al 902 19 60 30 o a cobro revertido al 91 581 18 23 a cualquier hora del día, todos los días del año.

Para tener más información sobre las condiciones

del seguro puedes conectarte a la web de la Comunidad de Madrid:

www.madridesjoven.com

Se tiene descuento en las siguientes compañías: “Compañía Española de Seguros y Reaseguros de Crédito y Caucción”, “Finanzas y Créditos Compañía de Seguros y Reaseguros” y “CASER, Caja de Seguros Reunidos”.

Seguro de Tarjetas de Crédito

Si pagas los billetes de viaje con tarjetas de crédito, quedarás cubierto automáticamente por un seguro de accidentes, cuya cuantía varía en función de la tarjeta utilizada. Tendrás que informarte en tu banco.

Seguros de Federaciones Deportivas

Cubren a los deportistas que estén federados, con diversas prestaciones en cada caso. Se consiguen en las Federaciones Deportivas.

En el caso de no ser un deportista federado pero ir a realizar una actividad deportiva en el viaje (esquí, deportes acuáticos, etc.), es muy recomendable acogerse al seguro que la empresa o asociación organizadora ofrezca, en prevención de cualquier accidente. Esto puede evitar un gran desembolso en el caso de que luego surja algún problema en el viaje.

Para más información puedes llamar a:

Dirección General de Deportes

Avda. Martín Fierro, s/n Madrid
Tel. 91 589 67 00

Consejería de Cultura y Deportes

c/ Alcalá, 31 28014 Madrid
Tel. 91720 82 12/13/14
Fax 91 720 81 97

**Dirección General de
Promoción Deportiva**

Pza. de la Independencia 6, 6ª Planta. Madrid
Teléfono: 91 276 70 98/97
Fax: 91 276 71 66

www.madrid.org/deportes

- Consultar la web de la Federación.

NORMAS SANITARIAS

Si vas a viajar a algún país extranjero, en especial a algún país exótico, es conveniente que tengas muy en cuenta las siguientes recomendaciones:

- a.** Es muy aconsejable que, antes de emprender el viaje, visites a tu médico de cabecera, el cual, si padeces alguna enfermedad, habrá de proporcionarte un informe sobre la misma e información sobre la medicación que tienes que seguir y las dosis correspondientes.
- b.** En el caso de viajar a países tropicales tienes que tener mucho cuidado con las insolaciones y deshidrataciones.
- c.** En dichos países es conveniente llevar ropa de tejidos naturales (algodón, lino) y ligeros, no ajustados y de colores claros. También es aconsejable hacer buen acopio de ropa interior. Si secas la ropa al aire, tendrás que plancharla con la máxima capacidad de calor del aparato. El calzado debe ser amplio y ventilado para evitar las infecciones por hongos.
- d.** Si te estás medicando debes llevar la cantidad suficiente de medicinas para cubrir tu estancia y algo más de tiempo, o asegurarte de que vas a poder encontrarlas en dicho país. También es conveniente llevar analgésicos y antihistamínicos, y si es necesaria, la medicación contra el paludismo y material de curas.
- e. VACUNACIONES OBLIGATORIAS:** algunas vacunaciones están sometidas a reglamentación

internacional. Se administran en Centros de Vacunación; autorizados y se te proporcionará el Certificado Internacional de Vacunación: es conveniente, entonces, que consultes antes de viajar, como muy tarde 30 días antes de la salida, qué vacunas vas a necesitar. La fiebre amarilla es obligatoria, pero también se recomiendan tifus y tétanos. Los procesos de vacunación pueden ser largos. Sobre el coste, algunas son gratuitas, pero en la mayoría de los casos tendrás que abonar una parte o la totalidad.

f. VACUNACIONES RECOMENDADAS:

- g.** Contra el tétanos: es de gran importancia: todas las personas deben estar vacunadas, bien por primera vez o bien con dosis de recuerdo.
- h.** Contra la poliomeilitis: recomendable para países tropicales cuando no estés ya inmunizado.
- i.** Contra la fiebre tifoidea: recomendable en países de áreas no desarrolladas.
- j.** Contra la hepatitis A y B: es recomendable en países en vías de desarrollo.
- k.** Contra la meningitis meningocócica: es recomendable en la región subsahariana en invierno y primavera, sobre todo.
- l.** Contra la rabia: es recomendable si vas a permanecer bastante con animales que pueden transmitir esta enfermedad.
- m.** Otras: contra la peste, encefalitis japonesa, encefalitis primavero-estival, H. Influenzae y Neumococo. Sólo son aconsejables en situaciones excepcionales y bajo prescripción médica.

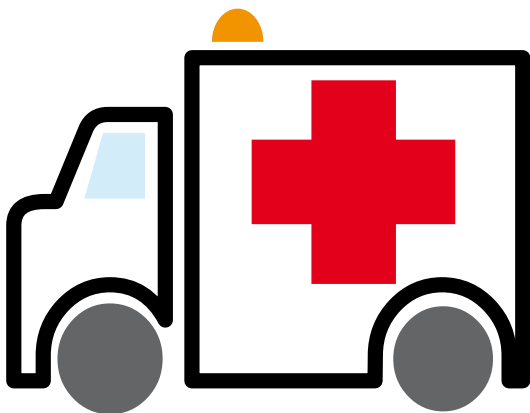
Si quieres que te informen sobre consejos y normas sanitarias para viajeros internacionales ponte en contacto con el

Ministerio de Sanidad y Consumo

www.msc.es

Ministerio de Asuntos Exteriores

www.maec.es



PRECAUCIONES DURANTE EL VIAJE

Alimentos- Lavar bien o pelar frutas y verduras crudas; asar bien carnes y pescados. Hay que tener también especial cuidado con la repostería (natas, merengue,...). Protege los alimentos de moscas e insectos. No mantengas alimentos frescos a temperatura ambiente.

Agua- No hace falta ni decir que el agua tiene que ser potable, pero no sólo eso: tenemos que asegurarnos de que no pueda transmitir enfermedades contagiosas. Se puede recurrir a agua embotellada (que la abran en tu presencia) u otros refrescos. En caso de duda se puede hervir 10 minutos o clorarla con 2 gotas de lejía/litro (lejía sin detergente ni perfumes). Es necesario esperar 30 minutos antes de consumirla

También hay que ser precavido con el agua de lagos y ríos si nos bañamos pues pueden transmitir parásitos. Éstos también pueden ser transmitidos por animales de todo tipo. Sobre todo, nunca debe beberse agua estancada.

El aparato digestivo suele sufrir alteraciones durante las vacaciones. Los trastornos en la dietética y hábitos alimenticios o la ingestión de alimentos o bebidas en malas condiciones o a las que no estamos acostumbrados pueden producir diarreas, estreñimiento o dolores de estómago. Conviene no tomar alimentos sólidos en algunas horas, es importante beber pequeñas cantida-

des de líquidos y en cualquiera de los casos tendremos que acudir al médico.

El Sol- Es otro de los grandes enemigos. Se aconseja el uso de gafas de sol, sombrero y cremas solares si se va a estar expuesto.

Aunque no sea exclusivo en viajes, hay que recordar las enfermedades de transmisión sexual (VIH-SIDA y hepatitis B entre otras) pues ha aumentado últimamente el número de enfermos. La mayoría de estas enfermedades pueden solucionarse de forma preventiva utilizando correctamente el preservativo y cuidándose de ingerir flujo vaginal o seminal en cualquier tipo de relación sexual.



BOTIQUÍN

Es fundamental que lleves un pequeño botiquín para emergencias. No se trata de llevar una farmacia a cuestas, pero sí de contar con algunos productos por si te surgieran problemas de salud de fácil remedio.

El botiquín debe contar con:

- esparadrapo
- tijeras
- gasas esterilizadas
- Polividona Yodada (Betadine®)
- agua oxigenada
- analgésico
- pastillas antidiarrea
- colirio (caduca al mes de abrirlo)
- pinzas (para quitar espinas)
- aguja e hilo (para ampollas)
- crema para las quemaduras
- antipiréticos (medicamentos contra la fiebre)
- otros medicamentos específicos



PRIMEROS AUXILIOS BÁSICOS

Si te encuentras en una situación de emergencia debes recordar que es muy importante mantener la calma, y seguir la regla “P.A.S”

P-PROTEGER: y asegurar el lugar para evitar que se produzcan nuevos accidentes o se agraven los ya ocurridos. Para ello se asegurará o señalará convenientemente la zona y se controlará o evitará el riesgo de incendio, electrocución, caída, desprendimiento, etc... que pudiera afectar a las víctimas e, incluso, a los auxiliadores.

A-ALERTAR: a los equipos de socorro, autoridades, etc por el medio más rápido posible, indicando:

- Lugar o localización del accidente.
- Tipo de accidente o suceso.
- Número aproximado de heridos.
- Estado o lesiones de los heridos, si se conocen.
- Circunstancias o peligros que puedan agravar la situación.

Si la petición de socorro se realiza desde algún teléfono, procurar facilitar el número desde el que se llama con el fin de poder establecer un contacto posterior para informar o recabar más datos. Las llamadas anónimas o desde teléfonos sin identificar no inspiran confianza.

S-SOCORRER al accidentado o enfermo repentino “in situ” prestándole unos primeros cuidados hasta la llegada de personal especializado que complete la asistencia, procurando así no agravar su estado.

Es muy importante que ante una situación de emergencia nuestra misión es socorrer al paciente sin perjudicarlo y sin empeorar su estado, para ello hay que tener en cuenta qué no se debe hacer y qué se podría hacer y recordar que ante la duda no hagas nada y avisa a los servicios de emergencia, ellos te informarán de qué debes hacer mientras envían personal cualificado.

Que no debes hacer

- No realices ninguna ayuda si no sabes.
- No te alteres ni pierdas la calma, esto puede desesperar a la persona que estas atendiendo.
- No toques las heridas con las manos sucias, boca o cualquier otro material sin desinfectar. Usa gasa esterilizada siempre que sea posible. No soples sobre una herida.
- No laves heridas profundas ni heridas por fracturas expuestas, únicamente cúbreelas con apósitos estériles y transporta inmediatamente al médico.
- No limpies la herida hacia adentro, hazlo con movimientos hacia afuera.
- No toques ni muevas los coágulos de sangre.
- No intentes coser una herida, pues esto es asunto de un médico.
- No coloques algodón absorbente directo sobre heridas o quemaduras.

- No apliques tela adhesiva directamente sobre heridas.
- No desprendas con violencia las gasas que cubren las heridas.
- No apliques vendajes húmedos; tampoco demasiado flojos ni demasiados apretados.

Que hacer

- Mantenga la calma, compórtese tranquilo y sereno; actuando con calma ordenaremos mucho mejor nuestras ideas y actuaremos mejor.
- Llamar inmediatamente a un médico o a una ambulancia; recuerda que debes llevar contigo los teléfonos de emergencia.

Emergencias 112

Policia municipal de

Pozuelo de Alarcón 91 351 18 18

- Aleje a los curiosos; además de viciar al ambiente con sus comentarios pueden inquietar más al lesionado.
- Siempre deberá darle prioridad a las lesiones que pongan en peligro la vida.
 - hemorragias,
 - ausencia de pulso y/o respiración,
 - envenenamiento y
 - conmoción o shock
- Examina al lesionado; revisa si tiene pulso, si respira y cómo lo hace, si el conducto respiratorio (nariz o boca) no está obstruido por secreciones, la lengua u objetos extraños; observa si sangra,

si tienen movimientos convulsivos, entre otros. Si está consciente interrógalo sobre las molestias que pueda tener.

- Coloque al paciente en posición cómoda; manténgalo abrigado, no le de café, ni alcohol, ni le permita que fume.
- No levante a la persona a menos que sea estrictamente necesario o si se sospecha de alguna fractura.
- No le ponga alcohol en ninguna parte del cuerpo;
- No darle líquidos o en todo caso darle agua caliente.
- Prevenga el shock.
- Controle la hemorragia si la hay.
- Mantenga la respiración del herido.
- Evite el pánico.
- Inspire confianza.
- Mucho sentido común.

No haga más de lo que sea necesario, hasta que llegue la ayuda profesional.

MATERIAL

En general el material que tenemos que llevar depende totalmente del tipo de viaje que vayamos a emprender. La regla primordial es llevar siempre el menor peso posible.

Cuando se trata de viajes con alojamiento concertado (hoteles, apartamentos, casas de amigos,...) con la ropa, el neceser,... y lo que sueles utilizar en casa habitualmente te basta.

El tema se complica cuando vamos a la montaña (o sin destino fijo) pues necesitaremos material específico.

Puedes contar con que existen municipios que alquilan o prestan material de aire libre: tiendas de campaña, lumo y camping-gas bicicletas de montaña, piraguas, material de escalada, etc... Para conseguir las direcciones y teléfonos lo más fácil es acercarte a la Concejalía de Juventud de tu municipio.

A continuación te ofrecemos una lista de lo que hay que llevar en la mochila y cómo hacerla por si quieres ir de acampada.

Consejos:

- no llevar cosas colgando fuera del macuto (desestabiliza y te lo pueden quitar fácilmente).
- no llevar objetos punzantes en la parte cercana a la espalda cuando te lo pones; y es preferible no

llevar envases de vidrio y otros de fácil ruptura y cortantes.

- poner la comida u otros objetos frágiles arriba del todo para que no se aplasten.
- hay que intentar equilibrar pesos y aprovechar el espacio. Los objetos de más peso deben ponerse abajo.

Aquí va una lista general de lo que hay que llevar:

- saco de dormir
- aislante (o manta)
- ropa de abrigo (anorak, jersey gordo o forro polar, sudadera, pantalón corto y largo, bufanda, guantes,...)
- ropa interior
- zapatillas o botas de repuesto cómodas
- neceser
- toalla
- bañador
- poncho para el agua o chubasquero
- plato, cubiertos, vaso.
- linterna
- cantimplora
- documentación, cartilla de la seguridad social, dinero, ...
- bolsas de basura
- papel higiénico

CÓMO VOY

Hay muchas formas diferentes de viajar, desde lo más barato (hacer dedo) hasta lo más caro (un crucero en transatlántico). Aquí te vamos a especificar las formas más usuales de hacerlo: de ti y de tus posibilidades económicas depende empezar a leer por el principio o por el final.

AUTOBÚS

Es el medio de transporte más económico para realizar ciertos viajes, y debido a esto no suele ofrecer descuentos. Existe gran variedad de itinerarios y trayectos en líneas regulares. En cuanto al equipaje, puedes llevar de forma gratuita un máximo de 30 Kg.; si llevas exceso de peso debes facturarlo. El billete incluye un seguro obligatorio hasta los 30 Kg., si llevas exceso de peso es aconsejable que hagas un seguro, sobre todo, si llevas algo de valor. En caso de robo o pérdida tienes derecho a que te indemnicen de acuerdo con la cantidad asegurada.

Para más información puedes dirigirte a:

Consortio Regional de transportes de Madrid

Tel.: 91 580 42 60 y 012

www.ctm-madrid.es

Estación Sur de Méndez Álvaro

C/ Méndez Álvaro, 83

Tel.: 91 468 42 00

www.estaciondeautobuses.com

info@estaciondeautobuses.com

Auto Res (Metro de Casal)

Tel.: 902 02 09 99

www.auto-res.net

información@auto-res.es

La Sepulvedana

Tel.: 902 22 22 82 y 91 559 89 55

www.lasepulvedana.es

sepulvedana@lasepulvedana.es

Alsa

C/ Miguel Fleta 4, 2. 28037 Madrid

Teléfono: 91 327 05 40 / 902 42 24 42

www.alsa.es

www.alesa-alsa.com

info@alesa-alsa.com

Cevesa

Tel.: 91 539 31 32

Socibus

Tel.: 902 229 292

www.socibus.es

socibus@socibus.es

En TIVE puedes encontrar ofertas especiales para jóvenes. Además, la mayoría de las compañías ofrece descuentos a los titulares del carnet joven >26.

VIAJAR EN TREN

Si deseas viajar en tren, infórmate de los descuentos y ventajas que te ofrece RENFE, por ejemplo:

- Con el carnet Joven Euro <26, tienes un 20% de descuento en regionales y en largo recorrido

- Con carnet joven <26, tienes un 25% en AVE y TALGO 200
- Con billete de Ida y Vuelta tienes:
 - Un 20 % en los trenes de largo recorrido (máximo 60 días entre la ida y la vuelta)
 - Un 20 % en el AVE o TALGO 200 (máximo 60 días entre la ida y la vuelta)
 - Un 10% en regionales (máximo 15 días entre la ida y la vuelta)
- Si viajas en grupos de 10 o más personas (hasta 25 personas máximo) con el mismo destino, fecha y tren, tienes un descuento desde el 10 % hasta el 40 % según la catalogación del tren (alta velocidad, grandes líneas...) y número de personas.
- Si viajas con tu familia y sois familia numerosa, puedes disfrutar de los siguientes descuentos:
 - 1ª categoría: 52% para los niños y 20% los adultos.
 - 2ª categoría: 50% para los adultos y 70% los niños.
 - En la página de Renfe aparecen otros datos

Te conviene saber que puedes llevar hasta tres bultos de mano con un peso total de 20 Kg. y unas dimensiones que no excedan de 250 cm (largo+ancho+alto) entre los tres., tanto en larga y media distancia. No existe ningún tipo de facturación por exceso de peso (excepto en el AVE). Cuida tu equipaje ya que en caso de pérdida o robo no podrás reclamar.

Para más información puedes dirigirte a:

RENFE

Para trenes nacionales. Tel.: 902 24 02 02

Para trenes internacionales. Tel.: 902 24 34 02

www.renfe.es

INTERRAIL

A partir del 1 de abril de 2007, los países de tren InterRail y eurodominó se unieron y se renovaron formando el nuevo pase InterRail Global válido en 31 países y el pase InterRail para un país, así como un InterRail Primera Clase (sólo para mayores de 26). Marruecos dejó de participar, Benelux (Bélgica, Holanda y Luxemburgo) se consideró un solo país, Bosnia Herzegovina está incluida sólo con el pase global "InterRail global pass".

Nuevos tipos de billetes:

- InterRail Global 5 país (flexible en un periodo de 10 días).
- InterRail Global 10 días (flexible en un periodo de 22 días).
- InterRail Global 22 días o 1 mes (seguidos).
- InterRail Un País 3,4, 6 u 8 días (flexible en un periodo de un mes).

El billete no es válido en el país de residencia, aunque ofrece descuento hasta la frontera del 35%.

Modalidades:

Jóvenes (<26 años): 2ª clase.

Adultos (+26 años): 1ª y 2ª clase (hasta ahora sólo se ofrecía 2ª).

Niños (<12 años): 1ª y 2ª clase (50% del precio de adultos)

InterRail GLOBAL PASS

GLOBALES FLEXIS

	jóvenes	Adultos			niños	
	-26 años	26+ años			-12 años	
	2ª Clase	1ª Clase	2ª Clase	1ª Clase	2ª Clase	
5 días en 10 días (flexi)	159	329	249	164,5	124,5	
10 días en 22 días (flexi)	239	489	359	244,5	179,5	



GLOBALES CONTINUOS

	2ª Clase	1ª Clase	2ª Clase	1ª Clase	2ª Clase
22 días continuos	309	629	469	314,5	234,5
30 días continuos	399	809	599	404,5	299,5

InterRail ONE COUNTRY PASS

	jóvenes	Adultos			niños	
	-26 años	26+ años			-12 años	
	2ª Clase	1ª Clase	2ª Clase	1ª Clase	2ª Clase	
<i>Nivel 1</i>						
3 días en un mes (flexi)	125	255	189	127,5	94,5	
4 días en un mes (flexi)	139	285	209	142,5	104,5	
6 días en un mes (flexi)	175	363	269	181,5	134,5	
8 días en un mes (flexi)	194	404	299	202	149,5	

	2ª Clase	1ª Clase	2ª Clase	1ª Clase	2ª Clase
	<i>Nivel 2</i>				
	3 días en un mes (flexi)	71	147	109	73,5
4 días en un mes (flexi)	90	188	139	94	69,5
6 días en un mes (flexi)	123	255	189	127,5	94,5
8 días en un mes (flexi)	149	309	229	154,5	114,5

	2ª Clase	1ª Clase	2ª Clase	1ª Clase	2ª Clase
	<i>Nivel 3</i>				
	3 días en un mes (flexi)	45	93	69	46,5
4 días en un mes (flexi)	58	120	89	60	44,5
6 días en un mes (flexi)	77	161	119	80,5	59,5
8 días en un mes (flexi)	90	188	139	94	69,5

	2ª Clase	1ª Clase	2ª Clase	1ª Clase	2ª Clase
	<i>Nivel 4</i>				
	3 días en un mes (flexi)	32	66	49	33
4 días en un mes (flexi)	45	93	69	46,5	34,5
6 días en un mes (flexi)	64	134	99	67	49,5
8 días en un mes (flexi)	77	161	119	80,5	59,5

REDES PARTICIPANTES
Francia, Alemania, Gran Bretaña, Noruega, Suecia

Austria, Benelux (Bélgica, Holanda, Luxemburgo), Finlandia, "Greece Plus" (incl. ferry Grecia-Italia), República Irlanda, Italia, España, Suiza

Croacia, Dinamarca, Grecia, Hungría, Polonia, Portugal y Rumania

Bulgaria, República Checa, República de Macedonia, Serbia, Eslovaquia, Eslovenia, Turquía

Jóvenes: que el primer día de validez del pase no hayan cumplido 26 años

Adultos: a partir de 26 años

Los niños pagan el 50% de la tarifa de adulto

www.inter-rail.org

www.interrailnet.com

Información y tramitación en:

T.I.V.E.

C/ Fernando El Católico nº 88. 28015- Madrid

Tel: 91 543 74 12

- Gran Vía, 10 bj. Tel. 91 720 13 24/ 25/26

- C/ Pintor Ribera, 15. 28933 Móstoles (Madrid)

Tel. 91664 59 68 . Horario de 9 a 14 h.

www.madrid.org/inforjoven

tive.juventud@madrid.org

COCHE

Viajar en coche te da mucha libertad al depender únicamente de ti mismo pero es más caro, claro que puede resultar económico si aprovechas las plazas del vehículo. A la hora de preparar un viaje en coche debes tener en cuenta:

- El precio del combustible en los países a los que vayas a ir
- Los gastos de peaje
- Si viajas a algún país que no pertenezca a la Unión Europea, es necesaria la obtención del Certificado Internacional de Conducción.

Puedes tramitarlo en:

RACE

C/ Eloy Gonzalo nº 32. 28010 Madrid

Tel.: 902 40 45 45 y 91 549 73 00

www.race.es

o en su sede en :

Avda de España, 31 2822 Majadahonda

Tel. 91 639 41 59

Tiene una validez de un año desde la fecha de expedición. Para tramitarlo debes presentar tu carnet de conducir en vigor, dos fotografías y el DNI.

- El seguro del vehículo para viajar al extranjero debe llevar la “carta verde”. Es una tarjeta que te facilita la Compañía del Seguro dándote cobertura fuera del país, siempre que sean países pertenecientes a Comunidad Europea.
- Infórmate, si es posible, de dónde puedes arreglar tu coche en el extranjero para evitar sorpresas desagradables.
- El vehículo debe tener pasada la I.T.V. (Inspección Técnica de Vehículos)
- Conviene que hagas una buena revisión al vehículo antes de salir de viaje por tu propia seguridad y de los demás; procura llevar los cristales bien limpios y las luces regladas. Considera que esto también es un gasto más.
- Es conveniente que consigas mapas de los lugares por los que vayas a circular.
- Ten en cuenta las gasolineras que hay en la ruta.
- Es recomendable que vaya más de un conductor sobre todo en trayectos largos.
- No olvides la documentación del vehículo y el permiso de conducir.

Teléfonos que pueden serte útiles:

Ayuda en carretera RACE asistencia

Tel.: 902 300 505

RACE asistencia en viaje

Tel.: 91 594 73 00

- Las siguientes páginas web también pueden ser útiles:
www.dgt.es
www.race.es
- Si optas por desplazarte con este medio no olvides tener en cuenta los partes meteorológicos (www.inm.es) y tener un plano de carreteras. En internet tienes varias páginas donde puedes realizar tus rutas o planear tus viajes (www.viamichelin.es, www.geoplaneta.com, <http://maps.google.es>, www.guiacampsa.com)

BARCO

Puede que te apetezca una forma distinta de viajes. Un trayecto por mar puede ser toda una aventura. Si te decides a probar, existen líneas regulares en dirección Península/Baleares y Península/Canarias; también desde Algeciras a Ceuta, Melilla y Tánger y Málaga a Melilla. Te pueden facilitar información en líneas de Navegación en:

Trasmediterránea

Avda Europa, 10. (Parque Empresarial la Moraleja)
 28108. Alcobendas
 Tel.: 902 45 46 45

www.trasmediterranea.es
info@trasmediterranea.es

Britany Ferrier

Tel.: 942 36 06 11

www.brittany-ferries.com

En cuanto al equipaje el peso máximo autorizado es de 40 Kg. por persona en cabina y 20 Kg. por per-

sona en butaca. En España, Transmediterránea cubre los desplazamientos con Baleares, Canarias y el norte de África. El billete incluye un seguro obligatorio. Si llevas más kilos de los autorizados debes pagar el exceso de peso. En los barcos existen lugares y personal para custodiar el equipaje de valor, es conveniente que lo deposites ya que si no lo haces la compañía no se hace responsable en caso de pérdida o robo. Dentro de las posibilidades de transporte que te ofrece está la de llevar tu coche. Si llevas el coche deberás llegar con bastante tiempo al embarque.

AVIÓN

Si decides viajar en avión es importante que conozcas los tipos de vuelos que existen:

- **Vuelos regulares:** tienen horarios fijos, itinerarios preestablecidos y precios oficiales, puedes hacer la reserva tú mismo o a través de agencia.
- **Vuelos charter:** Suelen estar fletados por mayoristas de viajes y no tienen horario ni trayectos fijos, sólo puedes hacerlos a través de agencia y con viajes programados.

Te conviene saber que:

- Los billetes son nominales, sólo puede utilizarlos la persona que figura en ellos.
- Si cancelas un billete sin previo aviso puedes ser sancionado en la devolución del importe con un 20 % de la tarifa en vuelos nacionales y un 25 % en vuelos internacionales.
- En el billete está incluido el transporte de equipaje (salvo exceso de peso).
- Por la pérdida o deterioro de equipajes puedes

reclamar en las hojas de reclamaciones que existen en todos los aeropuertos y tienes derecho a indemnización.

Teléfonos de interés:

Información centralita Aeropuerto de Barajas

Tel.: 91 305 83 43/45

(para llamadas desde España y el extranjero)

Tel.: 902 35 35 70

(sólo para llamadas desde España)

Tel. Aena: 902 40 47 04

www.aena.es

Iberia

Tel.: 902 40 05 00 (Serviberia 24 h)

www.iberia.com

Air-Europa

Tel.: 902 40 15 01

www.aireuropa.com

clientes@air-europa.com

Spanair

Tel.: 902 131 415

Tel: +00 34 971 74 50 20

(información de vuelos desde fuera de España)

www.spanair.com

attcliente@spanair.es

British-airways

Tel: 902 11 13 33

Santiago de Compostela, 100

28035 Madrid

www.british-airways.com

EasyJet

Tel: 902 29 99 92

www.easyjet.com

Alitalia

Tel: 902 10 03 23

www.alitalia.it

Air France

Tel: 902 20 70 90

www.airfrance.com

Otras opciones son las compañías de bajo coste:

www.ryanair.com

www.vueling.com

www.terminala.com

www.rumbo.es

www.lastminute.es

Además en la Oficina de Turismo Juvenil de la Comunidad de Madrid (TIVE), tienes una amplia red de vuelos con tarifas reducidas para jóvenes.

Infórmate en TIVE.

Si tienes alguna duda también puedes ponerte en contacto con la:

Concejalía de Movilidad y Transportes

Pza Mayor, 1. Planta 2

Tel. 91 452 27 00

O también con la:

Consejería de Transportes e Infraestructuras

C/ Maudes, 17

Tel. 91 580 31 00 / 2912

DÓNDE ME ALOJO

Tienes múltiples opciones dependiendo del tipo de viaje que quieras realizar. Según busques aventura o tranquilidad, deberás elegir bien el tipo de alojamiento.

ACAMPADA LIBRE

Actualmente están prohibiendo la acampada libre en la mayoría de las Comunidades Autónomas.

Si decides ir de acampada infórmate bien en la Viajoteca de tu municipio y en la Asesoría de Naturaleza y Tiempo Libre de la Comunidad de Madrid. Allí te informarán de las zonas donde puedes acampar y las condiciones; recuerda que si acampas en una zona prohibida pueden sancionarte, aparte de tener que desmontar la tienda y buscar otro lugar.

REFUGIOS DE MONTAÑA

Es otra posibilidad de alojamiento, si decides salir a la montaña. Los refugios pueden ser privados, de las Federaciones o libres. El alojamiento en los refugios libres es gratuito (carecen de guardas y tienen menos comodidades). En los demás los precios son muy variados, aunque siempre ofrecen grandes descuentos para los federados.

Normalmente están dotados de cocina y habitaciones múltiples, y cada refugio tiene sus propias normas.

Infórmate bien antes de hacer la reserva.

Ten en cuenta que sólo puedes hacer uso de ellos en períodos cortos.

Puedes informarte en las Federaciones de Montaña de las distintas Comunidades Autónomas.

Federación Madrileña de Montaña

Avda. Salas de los Infantes, 1 5º

28034, Madrid

Tel.: 91 527 38 01

Fax: 91 364 63 39

Hay un buscador de alojamiento en montaña en la propia página web de la federación.

www.fmm.es

federación@fmm.es

CAMPING

Los campings son una alternativa económica, interesante y divertida. Los servicios obligatorios son: cercamiento, guardas, lavabos, agua corriente, duchas, lavaderos, fregaderos, botiquín, alumbrado y extintores contra incendios.

Los campings, además de los servicios obligatorios, tienen otro tipo de prestaciones según la categoría a la que pertenezcan.

- 2ª categoría (2ª ***)
- 1ª categoría (1ª ****)
- Lujo (L *****)

La diferencia está en la cantidad y calidad de los

servicios. Esta información te la facilitan en las guías de camping, disponibles en la Viajeteca de la Concejalía de Juventud de tu localidad.

Para alojarte debes acreditarte personalmente, con algún carnet, firmando la ficha de entrada. Si eres menor de edad y no vas acompañado pueden no admitirte. Si vas a estar más de tres días el camping podrá exigirte que pagues por adelantado el 50 %.

Con el carnet de campista puedes obtener servicios de la Federación Internacional de Camping, como: seguros de responsabilidad civil, daños a terceros, descuentos, preferencia para obtener plaza, etc.

Puedes obtener información en:

Federación Española de Camping

Federación Española de Camping y Ciudades de Vacaciones

C/ Valderivas 48, escalera 3, 1º C

28007 Madrid

Tel. 91 448 12 34

www.fedcamping.com

info@fedcamping.com

Puedes llamar en horario de 8 a 13.30 horas o presentarte para la tramitación del carnet con la siguiente documentación: el DNI, una foto de carnet y 30 euros aproximadamente. El carnet te dura un año desde la fecha de expedición.

Para más información puedes consultar la web:

www.fedcamping.com

www.vayacamping.net

Es un buscador de camping de España y de Europa.

ALBERGUES

Los albergues juveniles son una de las formas más baratas de hospedaje. Como su nombre indica van dirigidos a los jóvenes, aunque pueden hacer uso de ellos personas mayores de 30 años.

Haciéndote el Carnet Internacional de Alberguista puedes hospedarte en cualquier albergue de la Red Internacional que cuenta con más de 5.000 albergues en todo el mundo.

En el momento de la tramitación se te entrega una guía de los albergues de España, su número de teléfono y sus características. Si quieres ir al extranjero, puedes adquirir la guía del continente en cuestión en el TIVE o en la Comunidad de Madrid (C/ Gran Vía, 10) o puedes consultarlo en la Concejalía de Juventud de tu municipio.

Para utilizar los albergues es necesario estar en posesión de un carnet de alberguista en vigor. Para tramitarlo, puedes acercarte la Concejalía de Juventud de tu municipio, a la central en Gran Vía, 10 o a TIVE. Normalmente puedes hacerte el carnet cuando llegas al albergue. De todas maneras es bueno que te pongas en contacto con el propio albergue para confirmar que disponen en el momento de tu viaje de carnets.

La Red Española de albergues juveniles (REAJ) te ofrece 170 albergues distribuidos por la geografía Española con unos servicios y ofertas muy interesantes.

Antes de hacer una reserva infórmate bien de las normas específicas de cada albergue:

- Los albergues tienen un horario más estricto que otras instalaciones, a las 23 h. suelen cerrar sus puertas.

- En algunos albergues las habitaciones están separadas por sexos.
- Los albergues son un lugar de encuentro de jóvenes por lo que podrías tener que hacer algunas tareas, como recoger la mesa o las sábanas sucias, ayudando así a mantener un ambiente más agradable.

En España el alojamiento y desayuno suele estar entre los 6 euros y los 12 euros. A ello hay que añadirle el precio de las comidas. Si posees el Carnet Joven Euro<26 puedes obtener un descuento del 15% del total de la factura. Para saber más cosas, llama directamente a cada albergue.

Información y reservas:

**Dirección General de Juventud
de la Comunidad de Madrid**

C/ Paseo de Recoletos 7-9 28004 Madrid

Tel.: 901 510 610

www.madrid.org/inforjoven

www.reaj.com

www.iyhf.org

MONASTERIOS

Puede ser que busques tranquilidad; para ello tienes la mejor opción de hospedaje en un monasterio, allí el ambiente es muy tranquilo y diferente. Para acceder a ellos debes hacer las reservas con antelación y atenerte a las normas.

Los monasterios suelen ser muy económicos.

Las normas y precios varían de un monasterio a

otro por lo que debes informarte bien antes de hacer la reserva.

Otra posibilidad de alojamiento que te ofrecen los monasterios son las Hospederías de Peregrinos. Disponen de cocina y habitaciones comunitarias.

CASAS RURALES

Si quieres pasar unos días en el campo las casas rurales te ofrecen esta posibilidad.

Es una opción de turismo que está utilizando cada vez más gente de todas las edades, por lo que es muy conveniente hacer la reserva con bastante antelación al viaje (en ocasiones puede llegar al año anterior). Normalmente te pedirán que abones una señal antes de viajar y tendrás que pagar el resto al llegar. Es conveniente que preguntes si el precio incluye el IVA o no, para tener una idea exacta de cuánto de va a costar tu alojamiento.

En el caso de los alojamientos rurales puedes escoger entre alquilar una casa entera o por habitaciones. En ocasiones te ofrece convivir con la familia propietaria y por períodos de tiempo de meses, semanas o días. En cualquiera de los casos es muy conveniente saber si se tiene derecho a cocina o si los baños son o no compartidos, a qué distancia está del pueblo más cercano, si hay teléfono público, si encuentra cerca de alguna carretera o vía de tren, si la iglesia del pueblo está al lado, etc... para poder disfrutar de vacaciones tranquilas y sin sobresaltos.

La direcciones de las distintas casas y alojamientos

rurales se encuentran especificadas en múltiples guías donde encontrarás una información bastante completa. Están a tu disposición en la Viajeteca de la Concejalía de Juventud.

Para hacer reservas puedes dirigirte a:

ASETUR

(Asociación Española de Turismo Rural)

C/ Angustias, 4 2º

47003 Valladolid

Tel.: 902 19 79 72

Fax: 98 339 20 82

www.ecoturismorural.com

asetur@ecoturismorural.com

Si quieres buscar información de casas rurales también puedes visitar las siguientes páginas web:

www.rinconesdelmundo.com/casasrurales

www.indicerural.com

www.guiarural.com

www.agrotur.com

www.toprural.com

www.revistaiberica.com

www.dormirenhispania.com

HOTELES

Puede que la forma más cómoda sea alojarte en un hotel pero también es la más cara. Su precio varía según las diferentes categorías:

Se clasifican de la siguiente forma:

- **Hoteles:** Pueden ser de 1 a 5 estrellas; a mayor número de estrellas mayor calidad y número de

servicios.

- **Hostales:** La diferencia con los hoteles es muy poca y se clasifican de 1 a 3 estrellas.
- **Hotel Apartamento:** Lo que alquilas son apartamentos en vez de habitaciones. Son todos de la misma categoría y tienen los servicios iguales (limpieza y comedor).
- **Moteles:** Se diferencian por estar situados fuera de los núcleos urbanos. Pueden exigirte el pago anticipado y limitar tu estancia a 24 horas.
- **Pensiones:** Se clasifican de 1 a 2 estrellas pero puedes encontrar pensiones que en precio y servicios podrían ser un hotel de 2 a 3 estrellas.

Además de la categoría el precio varía según la temporada (alta, media y baja), el tipo de habitación (individual o doble), con lavabo o baño y el tipo de pensión (desayuno, comida y cena).

BALNEARIOS

Los Balnearios funcionan igual que los hoteles pero te ofrecen servicios de baños termales. Suelen estar situados en zonas de montaña.

Puedes informarte en:

ANET

(Asociación Nacional de Estaciones Termales)

C/ Rodríguez San Pedro nº 56, 3º

Tel.: 902 11 76 22/ 91 549 03 00

www.balnearios.org

e-mail: anet@balnearios.org

OTRA POSIBILIDAD DE ALOJAMIENTO

Alquilar un apartamento un grupo de amigos. En caso de decidirte por esta opción, infórmate muy bien para no tener ningún tipo de problema con el contrato. Puedes encontrar una asesoría jurídica en la Concejalía de Juventud de tu municipio.



RECLAMACIONES

Cuando no estés conforme con un servicio turístico, solicita la hoja de reclamaciones al responsable del establecimiento. Tienen obligación de tener hojas de reclamaciones los alojamientos turísticos, bares, cafeterías, restaurantes, agencias de viaje, talleres de reparación de automóviles, gasolineras y empresas de transporte.

La hoja de reclamaciones puede tener forma de hoja o de libro. Pero en todo caso, debe estar integrada por tres ejemplares. Cumpliméntala con tus datos y los datos del establecimiento (nombre del establecimiento, domicilio social y teléfono) y expón de forma clara y concisa el motivo de reclamación.

Entrega un ejemplar al director del establecimiento. Tú debes conservar otro.

Presenta el tercero ante la:

Consejería de Economía y Empleo
Dirección General de Turismo Servicio de
Inspección y Control de Calidad
www.madrid.org
turismo@madrid.org

C/ Príncipe de Vergara, 132.
28002 Madrid
Tel.: 91 520 23 11

Este escrito debe ir acompañado de las pruebas

que estimes oportunas (factura, ticket, contrato, folleto publicitario...). No olvides quedarte con una copia de esas pruebas. Si te encuentras entre los perjudicados de un viaje en grupo, pide las direcciones y teléfonos de tus compañeros para ponerte de acuerdo en la reclamación.

En el caso de problemas de salud, pérdida de equipaje, necesidad de reparación del vehículo, etc., debes atenerte a las instrucciones de los seguros correspondientes.

Si necesitas más información, acude a la Oficina Municipal de Información al Consumidor (OMIC) de tu Ayuntamiento.

MIC Pozuelo

Pza. Padre Vallet, 1. 28223. Pozuelo de Alarcón
91 452 27 26
consumo@ayto-pozuelo.es

Puede que estos contactos te sirvan de ayuda:

Dirección General de Alimentación del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación

Paseo de la Infanta Isabel, 1
28014 Madrid
Tel.: 91 347 55 69
cartalimentacion@mapa.es
www.mapa.es

Instituto Nacional de Consumo

C/ Príncipe de Vergara, 54
28006 Madrid
Tf. 91 822 45 55/62
www.consumo-inc.es
inc@consumo-inc.es



Confederación Estatal de Consumidores y Usuarios (CECU)

C/ Mayor 45, 2º
Tel.: 91 364 13 84

www.cecua.es
cecua@cecua.es

Organización de Consumidores y Usuarios (OCU)

C/ Albarracín, 21
Tel.: 902 300 187
Tel. asesoría: 902 119 479

www.ocu.org

Horario de lunes a viernes de 9 a 14
y de 15 a 18 horas.

Información y Atención al Ciudadano de la Consejería de Sanidad y Consumo

C/ Aduana, 29 2ª planta

Tf: 91 586 71 41



OTRAS IDEAS PARA EL VERANO

FESTIVALES

Es una buena ocasión para descubrir rincones y disfrutar del estilo de música que más te guste. Se desarrollan durante todo el año pero con la llegada del buen tiempo se multiplican por todas partes. Tienes toda la información en www.festivales.com pero te hacemos un breve resumen de las fechas, el lugar y el contenido.

POZUELO ESCÉNICA

Fecha inicio: Junio 2008

Fecha fin: Julio 2008

Nota fechas: por confirmar.

Dirección: Auditorio El Torreón. Camino de las Huertas, 42 (Pozuelo de Alarcón)

Provincia: Madrid

www.pozueloescenica.com

Pozuelo Escénica nació en el año 2000 con un objetivo; el de ofertar en espacios al aire libre una programación de calidad, plural y abierta a las propuestas escénicas más innovadoras. El festival se compromete con las tendencias actuales, sin olvidar los formatos clásicos.

VOLL-DAMM FESTIVAL INTERNACIONAL DE JAZZ DE VIC (JAZZ-BLUES)

Fecha inicio: 3-5-2008

Fecha fin: 13-5-2008

Lugar: Vic, Barcelona.

Festival que llena de buena música la primavera de la ciudad de Vic con numerosas actuaciones al aire libre.

BUSKER'S FESTIVAL BARCELONA (MÚSICAS DEL MUNDO)

Fecha inicio:31-7-2008

Fecha fin: 3-8-2008

Barcelona se convierte en Sede Mediterránea del circuito Busker's, festival internacional de música callejera con un recorrido de veinte años en países como Italia y Suiza.

CARAVANA DE TÍTERES UNIMA (MARIONETAS-TÍTERES)

Fecha inicio: 14-12-2008

Fecha fin: 15-12-2008

Lugar: Cuenca.

Todos los aficionados a las marionetas encontrarán en este festival un escaparate de las mejores producciones hechas recientemente en Castilla- La Mancha.

FESTIVAL INTERNACIONAL MURCIA 3 CULTURAS (MULTITEMÁTICO)

Fecha inicio: 14-5-2008

Fecha fin : 11-06-2008

Música, danza, teatro, cine... las manifestaciones culturales de las tres religiones propias de Murcia – árabe, cristiana y judía – están presentes en el festival.

CERTAMEN DE TEATRO AFICIONADO “JOSÉ MARÍA RODERO”

Fecha inicio: 7-10-2008

Fecha fin: 29-10-2008

Lugar: Pozuelo de Alarcón.

Festival que pretende promocionar y dar a conocer el trabajo de las compañías de teatro aficionado de la Comunidad de Madrid.

VERANOS DE LA VILLA

Fecha inicio Julio 2008

Fecha fin Agosto 2008

Festival de verano de Madrid con conciertos sinfónicos, ópera, ballet y flamenco... una selección de los mejores intérpretes de la temporada para disfrutar de las noches del verano.

FESTIVAL CULTURA URBANA

Fecha inicio: 11-5-2008

Fecha fin: 12-5-2008

Lugar: Madrid

Cultura Urbana es un festival único que presenta en Madrid una mirada innovadora a lo más destacado de las propuestas nacionales e internacionales de la cultura urbana y el Movimiento Hip Hop.

ANIMADRID- FESTIVAL INTERNACIONAL DE IMAGEN ANIMADA DE POZUELO DE ALARCÓN.

Fecha inicio Septiembre 2008

Fecha fin Octubre 2008

Nota fechas: por confirmar

Lugar: Pozuelo de Alarcón (Madrid)

Festival especializado en cine de animación que se celebra con la intención de fomentar las artes audiovisuales y cinematográficas.

CRISIS ROCK (POP-ROCK)

Fecha inicio: 18-5-2008

Fecha fin: 19-5-2008

Lugar: Guadalajara.

Este festival lo organiza La Peña "La Crisis" de Guadalajara desde el año 1997, con la participación de primeros grupos del Rock español.

METROROCK (POP-ROCK)

Fecha inicio: 23-6-2008

Fecha fin: 23-6-2008

Este festival que empezó en las estaciones de metro de Madrid se ha consolidado hasta llegar a ser un importante evento musical de la ciudad.

FESTIMAD

Fecha inicio: 8-06-2008

Fecha fin: 9-6-2008

Festival de música y tendencias artísticas alternativas.

FESTIVAL DE GOSPEL AND NEGRO SPIRITUALS- CAJA MADRID

Fecha inicio: 15-12-2088

Fecha fin: 23-12-2008

Lugar: Madrid. Cita ya clásica de la cartelera previa a la Navidad de Madrid, con la Música afro-americana.

FANT- MUESTRA DE CINE FANTÁSTICO DE BILBAO

Fecha inicio: 7-5-2008

Fecha fin: 13-5-2008

Festival dedicado al cine fantástico y de terror con una trayectoria consolidada en la ciudad de Bilbao. También cuenta con un concurso de cortos.

HUELLAS, DANZA EN PAISAJES INSÓLITOS (DANZA)

Fecha inicio: 8-6-2008

Fecha fin: 10-6-2008

Lugar: Sevilla

Festival que lleva interesantes espectáculos de danza a diferentes escenarios de Sevilla.

ARANJUEZ FOLK- FESTIVAL DE MÚSICA TRADICIONAL DE ARANJUEZ (FOLK)

Fecha inicio: 18-5-2008

Fecha fin: 20-5-2008

Se trata del Festival de Música Tradicional más antiguo de todo el sur de Madrid. Las actuaciones de escenario se combinan con pasacalles y cursos de instrumentos y danzas.

HUMOR MADRIZ (CIRCO)

Fecha inicio: 14-5-2008

Fecha fin: 20-5-2008

Lugar: Madrid

El Humor Madriz, es un proyecto que nace en mayo del 2005, con el objetivo de mostrar el gran espectro que tiene el humor a través de distintas disciplinas escénicas.

FESTIVAL INTERNACIONAL DE BENICASSIM- FIB HEINEKEN

Fecha de Inicio:17-7-2008

Fecha de fin:20-7-2008

Provincia Castellón

www.fiberfib.com

Música, sol, playa y acampada, en el gran festival Pop de España. Una muestra de la mejor música que se hace fuera de los circuitos comerciales. El festival, que nació con la vocación de mostrar la música que se hace y queda fuera de los circuitos comerciales, se ha convertido en un punto de referencia para los amantes de los ritmos alternativos.

FESTIMAD (POP-ROCK)

Fecha inicio 8-6-2008

Fecha fin 9-6-2008

Lugar: Madrid

www.festimad.es

Su convocatoria está abierta a la participación de jóvenes artistas de Madrid con la idea de mostrar futuras expectativas creativas y ser a la vez una conclusión de la temporada musical de la ciudad. Todas las

actuaciones que presenta están caracterizadas por la calidad de sus intérpretes.

Este festival es transmitido y recomendado por RNE-Radio3.

CREAMFIELDS-ANDALUCÍA

Fecha inicio: 9-8-2008

Fecha fin: 9-8-2008

Lugar: Playa de Guardias Viejas (El Ejido).

www.creamfields-andalucia.com

ELECTRIC SOUND FESTIVAL

Fecha inicio:30-5-2008

Fecha fin:31-5-2008

Lugar: Getafe

Festival que reúne a RAGE AGAINST THE MACHINE
- METALLICA

(El cartel del Electric Weekend se completará con otras siete u ocho bandas por día)

SUMA FLAMENCA

Fecha inicio: 7-6-2008

Fecha fin: 10-6-2008

Festival flamenco de la Comunidad de Madrid que cuenta con 43 espectáculos, un ciclo de cine, un ciclo de poesía y flamenco y el espectáculo flamenco universal.

MARATÓN DE DANZA DE MADRID

Fecha inicio: 1-6-2008

Fecha fin: 2-6-2008

Numerosas compañías muestran 10 minutos de sus coreografías en el escenario del Teatro de Madrid durante 24 horas.

FESTIVAL DE JAZZ DE VITORIA-GASTEIZ

Fecha inicio 13-7-2008

Fecha fin 19-7-2008

www.jazzvitoria.com

Festival internacional de jazz donde se puede disfrutar de actuaciones de estrellas consagradas y representantes del jazz más actual

TITIRIMUNDI (festival internacional de teatro de títeres)

Fecha inicio: 8-5-2008

Fecha fin: 15-5-2008

Lugar: Segovia

Festival internacional de títeres en plazas, calles, patios y salas de teatro de Segovia.

VIÑA-ROCK (POP- ROCK)

Fecha inicio: 1-5-2008

Fecha fin: 3-5-2008

Lugar: Castellón

Para los aficionados del Rock un festival que no ha parado de crecer y que ofrece buena música, marcha, mercadillo y posibilidad de acampada.

ROCK IN RIO

Fecha inicio: 27-6-2008

Fecha fin: 6-7-2008

Lugar: Arganda del Rey.

www.rockinriomadrid.terra.es

Es el mayor festival musical de rock que se realizó en Brasil y Portugal en los años 1985, 1991, 2001, 2004 y 2006. El festival, que contará como embajador social con Alejandro Sanz se celebrará en Arganda del Rey, Madrid.

MUSEOS

MUSEO NACIONAL DE ARTE REINA SOFÍA

Museo Nacional de Arte Reina Sofía

C/ Santa Isabel, 52 28012. Madrid

Tel: (+34) 91 774 10 00

Fax: (+34) 91 774 10 56

www.museoreinasofia.es

MUSEO DEL PRADO

Paseo del Prado s/n 28014. Madrid

Tel: 91 330 28 00

Fax: 91 330 28 56

www.museoprado.mcu.es

museo.nacional@prado.mcu.es

MUSEO THYSSEN- BORNEMISZA

Palacio de Villahermosa, Paseo del Prado, 8 28014. Madrid.

Tel: 91 369 01 51

Fax 91 420 27 80

www.museothyssen.org

MUSEO ARQUEOLÓGICO NACIONAL.

C/ Serrano, 13 28001. Madrid

Tel: 91 577 79 12

Fax: 91 43168 40

www.man.mcu.es

MUSEO NACIONAL DE CIENCIAS NATURALES

C/ José abascal, 2 28006. Madrid

Tel: 91 411 13 28

Fax: 91 564 50 78

www.mncn.csic.es

FUNDACIÓN JOAN MIRÓ.

Parc de Montjuïc, s/n

08038 Barcelona

Tel. (34) 934 43 94 70

Fax. (34) 933 29 86 09

fjmiro@bcn.fjmiro.es

www.bcn.fjmiro.es

FUNDACIÓN GALA-SALVADOR DALÍ

Torre Galatea. Pujada del Castell, 28

17600. Figueras.

Tel: 972 67 75 05

Fax: 972 50 16 66

www.dali-estate.org

FUNDACIÓN PICASSO

Plaza de la Merced, 15
29012. Málaga.

www.fundacionpicasso.es

MUSEO GUGGENHEIM

Avenida Abandoibarra, 2
48001 Bilbao
Tel: 94 435 90 80,

www.guggenheim-bilbao.es

CIUDAD DE LAS ARTES Y LAS CIENCIAS DE VALENCIA.

Avenida Autopista del Saler nº 1, 3, 5, 7 - C.P.46013
Valencia

Tel: 902 10 00 31

www.cac.es

EN MADRID:

- Festivales musicales
- Actividades para los más pequeños
- Museos y exposiciones
- Ferias, congresos y exposiciones
- Música en vivo
- Museos y galerías
- Parques Temáticos y Naturaleza Viva
- Parques, Jardines e Invernaderos
- Visitas Turísticas
- Cursos intensivos de Español para Extranjeros

Toda la información cultural y de ocio de Madrid en:

OFICINA MUNICIPAL DE TURISMO

Plaza Mayor, 27

Tel. 91 588 16 36

Horario de 9,30 a 20,30 horas

www.munimadrid.es

turismo@munimadrid.es

PATRONATO DE TURISMO DE MADRID

C/ Mayor, 69

28013 Madrid

91 588 29 00

www.esmadrid.com

ATENCIÓN AL TURISTA, EMERGENCIAS GENERALES Y SEGURIDAD PÚBLICA

Tel. 112

INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR (OMIC)

C/ Gran Vía, 24. Planta baja

Tel. 010

POZUELO DE ALARCÓN

CONCEJALÍA DE JUVENTUD “CUBO ESPACIO JOVEN”

c/ San Rafael, 2 esquina Carretera de Húmera

28224-Pozuelo de Alarcón

Tel.: 91 352 70 80

Correo electrónico:

c.juventud@ayto-pozuelo.es

DIRECCIÓN GENERAL DE JUVENTUD DE LA COMUNIDAD DE MADRID

Paseo de Recoletos 7-9, 28004 Madrid

Tel.: 901 51 06 10

www.madrid.org -> inforjoven

correo.cridj@madrid.org

TIVE

- C/ Fernando el Católico, 88. 28015 Madrid

Tel. 91 543 74 12

Tive.juventud@madrid.org

Horario de 9 a 14 horas

- Gran Vía, 10 bj.

Tel. 91 720 13 24 / 25 / 26

- C/ Pintor Ribera, 15. 28933 Móstoles (Madrid)

Tel. 91 664 59 68





D7
H4114
Z3R01



Ayuntamiento de
**POZUELO
DE ALARCÓN**



cuaderno para
viajar
2008-2009

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.

cuaderno para
viajar
2008-2009

A series of horizontal dotted lines for writing, set against a background of faint, overlapping map outlines.

NOTAS

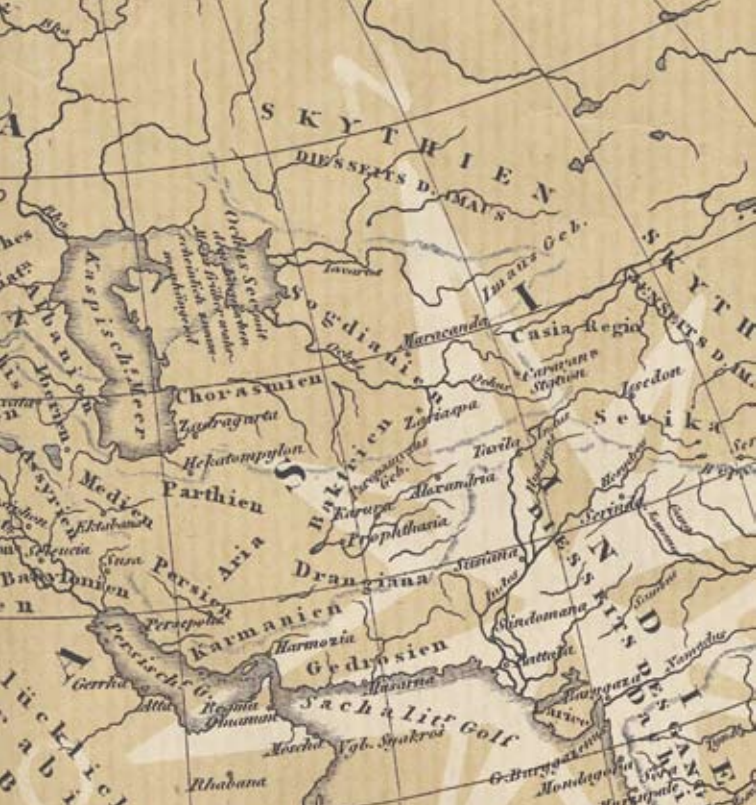
A series of 18 horizontal dotted lines for writing notes.



cuaderno para
viajar
2008-2009



A page from a notebook with horizontal dotted lines for writing. The page is decorated with a red, white, and blue striped border on the top, bottom, and right sides. A yellow tag is attached to the top right corner. The background of the page features faint, overlapping geometric shapes in shades of beige and white.



Ayuntamiento de
**POZUELO
DE ALARCÓN**

Concejalía
de Juventud



Atención al Ciudadano

010

www.pozuelodealarcon.es

JUVENTUD
91 352 70 80

San Rafael, 2. 28224 • Pozuelo de Alarcón • c.juventud@ayto-pozuelo.es