

CUADERNO PARA VIAJAR

2016



Más información en www.pozuelodealarcon.org



Ayuntamiento de
POZUELO
DE ALARCÓN

CUADERNO DE VIAJE 2016

ÍNDICE

¡Empecemos!	5
Cosas a tener en cuenta.....	6
¿Qué tipo de viaje quiero realizar y con qué presupuesto cuento?	6
Si vas a una ciudad	7
Si vas a la playa	7
Si vas a la montaña.....	8
Viajes que hay que realizar una vez en la vida.....	10
El Camino de Santiago.....	10
Vías verdes	11
InterRail.....	11
Intercambios o viajes al extranjero	12
Coachsurfing	12
Becas internacionales	12
Programa Erasmus +	12
Servicio Voluntario Europeo (SVE)	14
Campos de trabajo	14
Prácticas de voluntariado en el extranjero AIESEC	15
Estudios en el extranjero	15
Trabajo en el extranjero: Hostelería Au pair, red Eures... ..	16
Hostelería en el extranjero	16
Organización del viaje	17
Organización del viaje por tu cuenta	17
Centros jóvenes	18
Organización de viaje con agencias de viajes.....	19
Qué necesito en la bolsa de viaje	19
Dinero.....	20
Documentación	22
Tarjeta de desplazamiento de la seguridad social	23



Carnés	24
Carné joven	24
Carné de alberguista	25
Carné internacional de camping	26
Carné ISIC (Carnet Internacional de Estudiante)	27
Carné ITIC (Carnet Internacional de Profesor)	28
Carné IYTC	28
Pozuelo de Alarcón Concejalía de Juventud “CUBO Espacio Joven”	29
Seguros para viajar	30
Consejos y normas sanitarias	31
Drogas	32
Alcohol	34
Puntos críticos a tener en cuenta:	35
Primeros auxilios básicos	36
Botiquín	36
Instrucciones de qué hacer o no hacer.	37
La maleta y su contenido	40
Consejos	40
Medios de transporte	44
Bus	44
En tren	46
Coche	47
Barco	49
Avión	50
¿Dónde me alojo?	52
Dónde me alojo	52
Acampada y Campings	52
Albergues	53
Refugios de montaña	53
Monasterios	54
Casas rurales	55
Hoteles	56
Balnearios y Spa	56
Reclamaciones	57



Otras ideas para el verano	60
Festivales	60
Y si te sobra tiempo de tus vacaciones... ¡conoce tu ciudad!	64
Museos.....	64
Ferias de Madrid	65
Parques temáticos.....	65
¡Buen viaje!.....	66



¡Empecemos!

A la hora de preparar un viaje siempre nos planteamos un sinfín de preguntas: ¿dónde voy?, ¿qué quiero hacer?, ¿quiénes vamos?, ¿qué necesito?, ¿cómo voy? ¿Dónde me alojo? ¿Cuánto dinero me quiero gastar?

Responder a todas esas preguntas no es siempre fácil y a veces una información organizada es de mucha ayuda. Por eso, la Concejalía de Educación, Juventud y Fomento del Empleo de Pozuelo de Alarcón pone a tu disposición este cuaderno para que consultes todo lo referente a transportes, precios, albergues, campings, carnés para viajar y muchas cosas más que pueden ser de gran utilidad antes de emprender tu propio viaje. Además, te adjuntamos los Links más relevantes para que busques en Internet lo que más te interese.

En esta guía encontrarás respuestas a tus preguntas como por ejemplo, qué documentación tengo que llevar conmigo, si gozo de alguna ventaja económica por ser joven a la hora de viajar, cuál es la legislación que hay que tener en cuenta y muchos otros temas importantes.

La elaboración de este cuaderno tiene como único objetivo facilitar toda la información imprescindible para la planificación de tus vacaciones y sobre todo que éstas no se estropeen por algún imprevisto o tema importante olvidado.

Sin más y en espera de vuestras opiniones y consultas, recibid un atento saludo y que tengáis un viaje inolvidable.

Ayuntamiento de Pozuelo de Alarcón
Concejalía de Educación, Juventud y Fomento del Empleo
Pozuelo de Alarcón



[Volver inicio](#)



Cosas a tener en cuenta

Hoy por hoy no hace falta disponer de muchos recursos para viajar; además en los tiempos que corren, viajar no es sinónimo de gastar mucho dinero. Si sabes dónde buscar y en qué momento estar puedes ahorrarte casi un 70% del precio total del viaje. 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 y “recorrer mundo”. Incluso en muchas ocasiones este viaje podría llegar a ser el inicio de una gran aventura en la cual se acaben echando raíces en otro país.

Por esta razón la Concejalía de Educación, Juventud y Fomento del Empleo de Pozuelo de Alarcón pone a tu disposición esta guía de viaje donde puedes encontrar toda la información indispensable para tu aventura. Cada viaje es un viaje único con sus propias necesidades: no es lo mismo viajar con el macuto, que irte en tren a un balneario, en avión al extranjero o en coche a visitar los pueblos de la comarca de Madrid.

Además del contenido estricto sobre la organización de viajes hemos querido incluir en esta edición información para los que se quedan puedan disfrutar de opciones de ocio en el verano: festivales de música, visitas culturales etc.

Acudir a Oficinas de Turismo, agencias de viaje, a la biblioteca o navegar por la web serán vuestras herramientas básicas para recoger toda la información a vuestro alcance. Luego ya todo vendrá sobre ruedas; la documentación que necesitas, los carnés que tienes a tu disposición para obtener descuentos, los tipos de alojamientos que existen, el transporte más apropiado, tus derechos y deberes, cómo reclamar ante algún servicio, cuáles son las medidas sanitarias recomendadas por las instituciones, qué equipaje es el idóneo para tu tipo de viaje, qué seguro sanitario tengo que tener en cuenta etc. Esto y mucho más, te lo contamos.

[Volver inicio](#)

¿Qué tipo de viaje quiero realizar y con qué presupuesto cuento?

Antes de todo, a la hora de realizar un viaje lo primero que hay que tener en cuenta es el lugar que realmente tienes ganas de conocer con las personas con las que te hayas puesto de acuerdo y con qué presupuesto contáis para ello. Muchas veces un viaje no se tiene ni siquiera planeado y surge sin más en medio de una conversación interesante o incluso durante una lluvia de ideas



entre amigos y a partir de ahí va tomando forma hasta llegar a ser el producto final deseado. Para lo que debes de seguir todos nuestros consejos e indicaciones. Se trata sobre todo de que aproveches mejor tu tiempo y tu dinero en la medida de lo posible.

Lo primero que tienes que hacer es elegir el tipo de viaje que quieres llevar a cabo y el entorno en el que te imaginas disfrutando de tus días libres. El objetivo puede ser completamente distinto dependiendo de lo que tengas en mente: conocer a fondo una ciudad, estar todo el día tirado al sol, visitar a un amigo, etc. Los viajes para conocer a fondo una ciudad necesitan una programación muy estudiada (monumentos que visitar, museos, salir de marcha por la noche, estudiar, etc.). Las vacaciones en entornos rurales o playas requieren una mayor preocupación por el equipamiento a llevar, los lugares más espectaculares, rutas, etc...cada destino requiere una preparación diferente.

Aquí tienes una “lluvia de ideas” que pueden ayudarte a decidir sobre cómo hacer tu viaje: puedes ir de acampada, 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 una ciudad

- ✚ Si no conoces la ciudad, lo primero que tienes que hacer es informarte de qué es lo que merece realmente la pena visitar y cuando tengas una lista de cosas importante ya te tienes que empezar a preocupar de localizaciones, precios y horarios.
- ✚ Si puedes antes de ir debes conseguir mapas de la ciudad y planos de las diferentes redes de transportes que tenga la ciudad.
- ✚ 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". Una idea es colocarte en la pared un mapa de la ciudad e ir marcando las zonas por las que pasas con un subrayador hasta que tengas todo pintarrajeado.

Si vas a la playa

- ✚ Entérate bien de cuáles son las típicas playas turísticas y a cuáles van realmente los autóctonos para poder disfrutar más a fondo y conocer los sitios realmente paradisíacos.



- ✚ Una vez que estés allí fíjate en las banderas, en la localización de los puestos de socorro y sobre todo recuerda que protegerte del sol es muy importante ya que con el tiempo lo agradecerás.
- ✚ Si vas con animales asegúrate de que son lugares permitidos para ello.
- ✚ Ten en cuenta que se trata de un medio natural y hay que respetarlo. ¡Mantén limpias las playas!

Si vas a la montaña

No realices ninguna ruta de senderismo sin tener claro 100% el recorrido o sin ir con un guía, ya que tu maravillosa aventura se puede transformar en un infierno si te pierdes. Si somos principiantes es conveniente elegir caminos señalizados, que suelen tener una simbología simple. Si estamos en una ruta de gran recorrido verás dos barras gruesas horizontales paralelas en los troncos u otras zonas visibles del camino. También nuestra ruta puede estar señalizada por postes con colores 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 fíjate 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. O si por causas meteorológicas cambia el tiempo y no sabes cómo volver rápidamente. Por esto también es muy importante informarse previamente de la climatología. 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 peligroso.

- ✚ En caso de acampada asegúrate de que se puede acampar en ese lugar, ya que no está permitido acampar en todas partes y puedes meterte en un lío. Te puedes enfrentar a multas desde 600 euros por parte del Seprona, cuyo único objetivo es preservar el medio natural. 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. Podrás utilizar los refugios de montaña o las zonas de camping ya establecidas para acampar. Consulta el listado de estos lugares en la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada <http://www.fedme.es/> y la Federación española de Empresarios de Camping y parques de vacaciones <http://www.fedcamping.com/>. Aun así



puedes consultar al Ayuntamiento del lugar al que te dirijas para evitar sanciones.

- ✚ Información adicional: <http://ocio.uncomo.com/articulo/como-conocer-las-zonas-de-acampada-libre-en-espana-6804.html>
- ✚ Antes de aventurarte en la montaña es conveniente que calcules tus posibilidades físicas de acuerdo con el itinerario elegido. También ten en cuenta la duración de la ruta, con el fin de que siempre tengas tiempo de volver antes de que se haga de noche. Aproximadamente cada hora se pueden calcular 3-4 kilómetros si la excursión se realiza en llano. En el caso de ser subida se superan unos 300 metros de desnivel a la hora y unos 400 metros si es en bajada.
- ✚ 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 dónde está el Norte éste siempre es indicado por el musgo de los árboles y en caso de ser de noche, por la estrella polar (es la estrella distal de la cola de la Osa Menor).
- ✚ Si deseas bañarte, infórmate de las zonas del río que no albergan peligro y por encima de la salida de aguas residuales. Hay que tener especial precaución con lagos de montaña y ríos caudalosos.
- ✚ 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.

EL MARAVILLOSO MUNDO RURAL

- ✚ Planifica en función de los días que dispongas para realizar las actividades elegidas: senderismo, bicicleta, ala delta, parapente, equitación, escalada, descenso de cañones, espeleología, piragüismo o rafting.
- ✚ Procura reservar con antelación, ya que este tipo de turismo está muy solicitado, especialmente en puentes y período estival.
- ✚ Ten en cuenta que a algunos de estos lugares no es posible llegar en transporte público, por lo que necesitarás viajar en coche.

<http://www.toprural.com/>

[Volver inicio](#)



Viajes que hay que realizar una vez en la vida

El Camino de Santiago

El Camino de Santiago es una ruta que todos los años recorren miles de peregrinos procedentes del mundo entero para llegar a la ciudad de Santiago, donde se venera al apóstol Santiago el Mayor. Este camino fue muy concurrido durante la Edad Media, olvidado un tiempo después y retomado hoy en día por mucha gente, que encuentran en él un gran atractivo ya sea religioso, de relajación o deportivo. Muchas son las razones que llevan a la gente a realizar el Camino.

Existen varias rutas: el Camino Francés (ruta jacobea por excelencia), el Camino del Norte, el Camino Portugués, el Camino Inglés, el de Fisterra, la Ruta del mar, el Camino de Madrid o la Ruta de la Plata.

Los peregrinos deben solicitar una credencial del peregrino, donde se van poniendo los sellos de las parroquias, albergues o refugios por donde vayan pasando para lograr al final del Camino obtener la tan deseada Compostela o certificación que acredita que has completado tu objetivo. Eso sí, para obtener dicha acreditación deberás demostrar que has realizado al menos parte del Camino de Santiago a pie, en bicicleta o a caballo y que has realizado un mínimo de 100 km a pie o a caballo y 200 km en bicicleta.

La credencial se puede solicitar personalmente en la Oficina de Acogida al Peregrino o en otras instituciones autorizadas como Asociaciones de Amigos del Camino de Santiago, albergues de peregrino, cofradías, etc. Esta no genera derechos al peregrino, pero sirve para el acceso a algunos albergues y para solicitar la Compostela.

Asociación de Amigos de los Caminos de Santiago

C/ Carretas nº 14, piso 7º B, Madrid (Metro Sol). Tel. 91 523 22 11

Horario: martes y jueves de 19 a 21 h (todo el año). Miércoles de 11 a 12:30 (menos en agosto) y de 19 a 21 (únicamente mayo, junio y julio).

www.demadridalcamino.org

info@demadridalcamino.org

Otras páginas de interés:

<http://www.elcaminoasantiago.com/>

<http://www.caminosantiago.org/cpperegrino/comun/inicio.asp>

<http://www.santiagoturismo.com/camino-de-santiago>

Página web de la oficina de acogida al peregrino:

<http://peregrinosantiago.es/esp/>



Vías verdes

Son vías de ferrocarril que han quedado fuera de servicio o cuyas obras se iniciaron pero quedaron a medias y que han sido reconvertidas en itinerarios ciclo turistas y senderistas. En España existen más de 2.000 kilómetros de estas infraestructuras ferroviarias en desuso. Puedes consultar las rutas en:

Fundación de los Ferrocarriles Españoles (FFE) y Asociación europea de Vías Verdes.

C/ Santa Isabel, 44 28012 Madrid

Tel. +34 911 511 002

www.ffe.es

asesoriatecnica@ffe.es

InterRail

El InterRail es una buena forma de conocer Europa y sus secretos mediante un billete de tren que te permite viajar por 30 países diferentes eligiendo el tren que más te convenga, con tan solo un pase. Existen distintos tipos de billetes, el pase GLOBAL es el más caro pero te permite muchos países. El One Country Pass te permite visitar un país.

Unicamente los residentes en Europa, la Federación Rusa o Turquía pueden usar estos pases, de carácter estrictamente intransferible, con DNI, y sin olvidar que no se puede viajar por el país propio. Respecto a la edad, no existe ninguna limitación, aunque si existe una variación de precio para los menores de 12 años, o para los que hayan cumplido 26 en adelante, con la salvedad de los menores de cuatro años, que viajan gratis.

En la página Web de InterRail encontrarás precios, información de los trenes en cada país y consejos para la planificación de tu viaje.

La página principal es: <http://es.interrail.eu/>

Contacto: <http://es.interrail.eu/help/contact>

Más información:

www.madrid.org/inforjuven

tive.juventud@madrid.org

[Volver inicio](#)



Intercambios o viajes al extranjero

El intercambio es una de las formas de ahorrar dinero al salir al extranjero a aprender un idioma, conocer diferentes culturas o estudiar. Existen distintas opciones:

Coachsuring

Se trata de una forma muy económica de viajar. Tú alojas gente en tu casa de forma gratuita y también te puedes alojar gratuitamente en las casas de las personas que estén inscritas a esta red. Sin duda una forma genial de conocer gente nueva de todas partes del mundo.

<https://www.couchsurfing.org/>

Becas internacionales

En general, la Comunidad de Madrid, el gobierno de España y la Unión Europea ofrece múltiples ayudas para la movilidad de jóvenes de los países miembros.

Portal de recursos informativos para jóvenes de la Comunidad de Madrid:

www.madrid.org/inforjoven/

Instituto de la Juventud: <http://www.injuve.es/>

Portal europeo de la Juventud:

<http://europa.eu/youth/es>

<http://eurodesk.eu/edesk/>

Programa Erasmus +

Erasmus+ es el nuevo programa de la Unión Europea en el ámbito de la educación, la formación, la juventud y el deporte. Abarca el periodo 2014-2020 y abre nuevas perspectivas para el diseño de la movilidad, así como para la cooperación educativa europea e internacional.



En el ámbito de la juventud, el programa Erasmus+ contempla las siguientes acciones enfocadas a la educación no formal e informal:

Acción clave 1- Movilidad de las personas por motivos de aprendizaje. Movilidad de las personas en el ámbito de la educación, la formación y la juventud.

- **Intercambios juveniles:** ofrecen a los jóvenes desarrollar sus habilidades, ganar experiencias interculturales, nuevas formas de conocimiento y aprender sobre la sociedad y la cooperación europea.
- **Servicio Voluntario Europeo:** permite a los jóvenes participar en un proyecto sin ánimo de lucro en el extranjero, donde recopilar nuevas ideas, nuevas perspectivas y nuevas experiencias.
- **Movilidad de los trabajadores en el ámbito de la juventud:** para mejorar la calidad en el trabajo con los jóvenes.

Acción clave 2- Cooperación para la innovación y el intercambio de buenas prácticas.

- **Asociaciones estratégicas en el ámbito de la educación, la formación y la juventud:** un formato abierto para proyectos innovadores que mejoren la calidad de la educación, la formación y la juventud (incluye las iniciativas transnacionales).

Acción clave 3- Apoyo a las reformas de las políticas.

- **Diálogo estructurado: Contactos entre los jóvenes y los responsables de la toma de decisiones en el ámbito de la juventud:** fomenta los encuentros de jóvenes y responsables de políticas de juventud e impulsa la participación en la vida democrática de Europa. Para más información consultar el portal de Juventud en Acción:

<http://www.erasmusplus.injuve.es/>

Asesoría Programa Erasmus+ en la Concejalía de Juventud

Los jóvenes de Pozuelo interesados en participar en el programa Erasmus+ pueden informarse y tramitar su solicitud a través del CUBO Espacio Joven los martes de 17h a 20:30h (Asesoría Erasmus+).

También hay otras formas de viajar al extranjero como pueden ser el *Servicio Voluntario Europeo* o los *Campos de trabajo*. Estas dos opciones combinan la acción social solidaria con viajar a otro país y conocer gente y otro idioma.



Servicio Voluntario Europeo (SVE)

Actualmente, el Servicio Voluntario Europeo forma parte del Programa Erasmus+. Se trata de una actividad gratuita para jóvenes de 18 a 30 años en la que recibirás alojamiento y comida, un seguro y dinero de bolsillo. En algún caso hay que pagar parte del viaje al país de destino. Puedes trabajar en muchos campos: cultura, juventud, deportes, infancia, patrimonio cultural, artes, bienestar de los animales, medio ambiente, cooperación al desarrollo, etc. Para poder participar en este proyecto tienes que encontrar una organización de envío en España y una organización de destino en el país que elijas.

Para más información consultar:

<http://www.erasmusplus.injuve.es/acciones/voluntariadoeuropeo/>

Puedes consultar la lista de organizaciones acreditadas para participar en:

http://europa.eu/youth/evs_database

También puedes consultar proyectos en los que participar en esta web, seleccionando en la búsqueda EVS volunteer.

<http://www.youthnetworks.eu/>

Campos de trabajo

Los campos de trabajo son otra posibilidad de voluntariado para conocer mundo. En ellos, personas de distintas nacionalidades se reúnen para llevar a cabo un proyecto de trabajo con contenido social en favor de la comunidad. Suelen ser proyectos de todo tipo (restauración de monumentos, medioambiente,...) para fomentar valores de convivencia, de tolerancia, de participación, de solidaridad y de aprendizaje intercultural.

Suelen realizarse en los meses de verano, tener una duración de 15 a 30 días. Lo habitual es que tengas que pagar el viaje y una cuota de inscripción. Se puede gestionar la inscripción a través de la Comunidad de Madrid y las preinscripciones suelen realizarse en el mes de Abril.

Más información:

www.madrid.org/inforjoven

Información adicional:

<https://europass.cedefop.europa.eu/es/home>

<http://www.injuve.es/voluntariado>



Prácticas de voluntariado en el extranjero AIESEC

De acuerdo con tu carrera de estudios o profesión, **AIESEC** (“Asociación internacional de estudiantes de Ciencias Económicas y Comerciales”) es una organización formada por jóvenes estudiantes o recién graduados de entre 18 y 28 años de instituciones de educación superior, no necesariamente relacionadas con las Ciencias Económicas y Comerciales.

Ofrece a los jóvenes la oportunidad de participar en prácticas internacionales y de voluntariado. Los requisitos son tener entre 18 y 28 años, ser estudiante o recién graduado y tener un nivel de inglés igual o superior a B1 (en el caso del voluntariado) o B2 (en el caso de las prácticas).

Los proyectos de voluntariado se basan principalmente en educación, temas medioambientales, desarrollo de comunidades y proyectos de emprendedores. En el caso de las prácticas hay tres posibilidades: Marketing, Teaching (enseñanza) o Information Technology.

<http://aiesec.org/>

[Volver inicio](#)

Estudios en el extranjero

Si buscas estudiar en el extranjero, antes de marcharte es fundamental que planifiques todo desde aquí. Si viajas con una empresa que se encarga de toda la infraestructura, acuérdate de llevar toda la documentación que solicitan.

Cursos en el extranjero

Otra opción para viajar fuera de España es la realización de algún curso específico. Los más solicitados son los de idiomas, pero hay muchas más opciones. Puedes consultarlos con:

Asociación Española de Promotores de Cursos en el Extranjero:
Paseo de la Habana, 148 - 1º Dcha. 28036 Madrid
Tel. 913 450 881

<http://www.aseproce.org/>
info@aseproce.org

[Volver inicio](#)



Trabajo en el extranjero: Hostelería Au pair, red Eures...

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, comida...

Au pair

Un au pair es una persona acogida temporalmente por una familia en un país extranjero a cambio de cuidar a los niños de la familia y a veces colaborar en las tareas domésticas. Suele convivir con la familia receptora como un miembro más, recibiendo algo de dinero para gastos. Normalmente no suele incluir los gastos de viaje.

No hay un periodo establecido, algunos au pair son sólo para verano, pero también puede ser un año. Es necesario algún conocimiento del idioma del país donde vayas y se valora la experiencia con niños. Es conveniente informarse bien de las condiciones que establece la familia.

Es una forma de conocer una lengua y culturas diferentes.
Puedes utilizar algunos buscadores como

<http://www.aupairextranjero.com/>

<http://iapa.org/>

Red Eures

EURES es una red integrada por los Servicios Públicos de Empleo Europeos que le ayuda a las empresas a encontrar los trabajadores que necesita y ofrece asesoramiento en aspectos relacionados con la movilidad dentro del espacio Económico Europeo.

El objetivo principal de EURES es el de proporcionar servicios de información, asesoramiento, contratación y/o colocación (búsqueda de empleo) a los trabajadores y empresarios, así como a cualquier ciudadano que desee beneficiarse del principio de la libre circulación de las personas.

Para consultar las ofertas de empleo:

<https://ec.europa.eu/eures/page/homepage?lang=es>

[Volver inicio](#)



Organización del viaje

Una vez que has decidido qué tipo de vacaciones quieres, el siguiente paso es concretar entre todos lo que queremos hacer.

Organización del viaje por tu cuenta

Ventajas

- ✚ Organizas el viaje completamente a tu medida
- ✚ Te saldrá mucho más económico que si te organizan el viaje desde una agencia, aunque requiere más trabajo por tu parte.

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 la Comunidad de Madrid, 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.

<http://viajeteca.com/>

- ✚ Echa también un vistazo a los consejos sanitarios de las zonas a las que te diriges: Ministerio de Sanidad, servicios sociales e igualdad <http://msssi.gob.es> y ten en cuenta las vacunas y antipalúdicos que son necesarias para tu viaje.

<https://www.msssi.gob.es/sanitarios/consejos/vacExt.do>

- ✚ También conviene que mires las páginas de los servicios consulares y las recomendaciones de viaje: Ministerio de Asuntos Exteriores y de Cooperación

<http://www.exteriores.gob.es>

Lleva toda la documentación necesaria, viaja con un seguro con la mayor cobertura posible. Anota el teléfono y la dirección de la Embajada o Consulado de España del país que se propone visitar, extrema 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.



Centros jóvenes

CENTRO REGIONAL DE INFORMACIÓN Y DOCUMENTACIÓN JUVENIL (CRIDJ)

Calle Recoletos, 1 esquina a Paseo de Recoletos, 14
28001-Madrid
Tel: 901 510 610 y 91 276 75 63
www.madrid.org/inforjoven
correo.cridj@madrid.org

INJUVE

Programa de Acción Comunitario de Juventud. Intercambios juveniles.
C/ Ortega y Gasset, 71
28006-Madrid
Tel: 91 782 76 00
svi@injuve.es
informacioninjuve@injuve.es
www.injuve.es

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 carnés para jóvenes, puedes tramitar seguros, billetes de InterRail, avión, cursos de idiomas en el extranjero.

C/ Fernando el Católico, 88.
28015 MADRID
Tel. 915 437 412. Fax: 915 440 062.
tive.juventud@madrid.org

Horario: lunes a viernes de 9 a 14 h. Desde el 1 de abril hasta el 30 de septiembre de 9 a 19 h., ininterrumpidamente, para todos los servicios excepto para las inscripciones en actividades organizadas por la Dirección General de Juventud y Deportes, que sólo se realizarán de 9 a 14 h.

Ventajas de todos ellos:

Tienes una garantía de calidad en los servicios que te ofrecen y muy buenos precios porque generalmente están subvencionados.



Organización de viaje con 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.

[Volver inicio](#)

Qué necesito en la 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 tarjeta de 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.

TARJETA 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.

Otro problema de las tarjetas de crédito en el extranjero, es el alto riesgo de clonación que existe, por lo que se recomienda no perder de vista su tarjeta a la hora de pagar y que esta pase únicamente por un dispositivo. En caso de que no hayas notado nada raro y de improvisto notes una transacción que no has realizado tú o algo extraño en los movimientos de tu cuenta llama de inmediato a tu banco para que la bloqueen. Normalmente si se demuestra que la tarjeta ha sido clonada el banco te devuelve el dinero robado.

¡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 cuál 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, ya que sin ella te será completamente imposible traspasar las fronteras.

DOCUMENTO NACIONAL DE IDENTIDAD (D.N.I.)

Con este documento puedes viajar en los países de la Unión Europea.

El 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. Es importante que no caduque en el periodo de tu viaje.

Para solicitarlo o renovarlo es necesaria la presencia física del titular que se va a sacar el carné y una fotografía tamaño carné. Si es la primera vez que lo solicitas necesitaras una certificación literal de nacimiento expedida por el Registro Civil y un Certificado de Empadronamiento del Ayuntamiento. Si vas a renovarlo es necesario que lleves el D.N.I. antiguo. Tiene un precio de 10,60 euros. Y en caso de renovación por cambio de filiación y/o domicilio es totalmente gratuito.

Para solicitarlo es obligatorio pedir cita previa en la Comisaría en el teléfono 902247364, o bien a través de Internet en: www.citapreviadnie.es

Comisaría de Policía Nacional de Pozuelo de Alarcón

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

PASAPORTE

Es necesario para acceder a los países no pertenecientes a la Unión Europea. Recuerda que en algunos casos necesitarás además un visado.

Para solicitarlo es obligatorio pedir cita previa en la Comisaría en el teléfono 902247364, o bien a través de Internet en:
www.citapreviadnie.es

Presenta el DNI en vigor, y una fotografía tamaño carnet. Si eres menor de 18 años, tendrás que ir acompañado de la persona que ejerza la patria potestad o la tutela.



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 son de 26,02 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.

Aquí os dejamos un enlace para que podáis comprobar si necesitáis un visado según al país que viajéis:

<http://visados.org/visa-quick-check.php>

También puedes consultarlo en la web del Ministerio de Asuntos Exteriores. <http://www.exteriores.gob.es/Portal/es>

¿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.

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.



Oficina de la Seguridad Social

Avda. de Europa 8 bis, Pozuelo de Alarcón. Madrid

Tel.: 91 715 13 12/ 91 715 13 16/ 91 715 13 48, Fax: 91 715 24 63

Oficina de Registro de Certificados Digitales

Observaciones: INTEGRADA CON LA TGSS

Dispone de servicio de Cita Previa- Teléfono(s): 901106 570/913513474

Solicitud y renovación de la Tarjeta Sanitaria Europea

<https://w6.seq-social.es/solTse/jsp/Entrada.jsp?URL=98&LANG=1>

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.

[Volver inicio](#)

Carnés

Carné joven

Se trata de un carné lleno de ventajas sólo por ser joven, válido para obtener descuentos en: viajes, cine, arte, libros, deporte, música, etc. no sólo en España sino también en muchos países europeos. Incluye seguro de asistencia en viajes con cobertura mundial.

Consultar en www.carnejovenmadrid.com

En la Comunidad de Madrid, por ejemplo, te proporciona un descuento de entre el 10% y el 20% en albergues juveniles y en los principales centros de ocio (parques temáticos, teatros, cines, etc.).

Requisitos

- ✚ Tener entre 14 y 30 años ambos inclusive. Su validez es indefinida hasta el día en que cumplas 31 años.
- ✚ Residir en la Comunidad de Madrid en el momento de la solicitud. No es necesario estar empadronado.
- ✚ Abonar 4,00 euros en la cuenta de La Caixa abierta al efecto (debes solicitar el modelo de ingreso 030)
- ✚ Cumplimentar la ficha de solicitud, adjuntar una fotocopia del D.N.I y el resguardo de ese ingreso.



Cómo obtenerlo

- Para tramitar el carné se puede entregar toda la documentación en cualquier sucursal de "La Caixa" de la Comunidad de Madrid y recoger tu carné pasados unos días. Puedes localizarlas en:
https://portal1.lacaixa.es/apl/localizador/caixamaps/index_es.html
- También puedes tramitar el carné en el acto en:
 - 📍 Dirección General de Juventud y Deportes. Calle Recoletos 1, 1ª planta. Teléfono: 900 70 80 10. Horario de lunes a viernes de 9 a 14h.
 - 📍 TIVE. Oficina Joven de la Comunidad de Madrid. Calle Fernando el Católico 88. Teléfono: 91 543 74 12. Horario: de lunes a viernes de 9 a 14h y, desde el 1 de abril al 30 de septiembre, de 9 a 19h.
- O si lo prefieres, puedes solicitarlo y realizar el pago on-line:
<http://www.carnejovenmadrid.com/es/solicitalo/solicitud-online>

Carné de alberguista

Este carné se exige para tener acceso 235 Albergues Juveniles en España (Red Española de Albergues Juveniles), 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)

Precios Según edad

Tipo de Carné	Para	Precio
Joven < 25	Jóvenes de 14 a 24 años	6 €
Joven > 25	Jóvenes de 25 a 29 años	6 €
Adulto	Mayores de 30 años	13 €
Grupo	Número mínimo 10 personas	16 €
Familiares	Matrimonio e hijos	21 €

* Presentar el D.N.I.

Los carnés de alberguista anuales individuales puedes tramitarlos en la Concejalía de Juventud, en el propio albergue (es conveniente que llames antes para asegurar que tengan carnés disponibles) y en el TIVE. También puedes solicitarlos online:

www.hostelpack.com



La guía española de albergues la podrás ver en el siguiente enlace:
www.hostelpack.com

Además, 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 las web: www.reaj.com y <https://www.hihostels.com/>

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

OFICINA CENTRAL DE RESERVAS E INFORMACIÓN DE LA COMUNIDAD DE MADRID

Paseo Recoletos, 7-9 28004 Madrid
Teléfono: 91 276 74 78
Abierto de 9:00 a 14:00h
Fax: 91 276 75 16

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.

Red Española de albergues juveniles (REAJ).

c/ Marqués de Riscal 16
C.P:28010
91 308 46 75 / 91 319 70 67
<http://www.reaj.com>
contacto@reaj.com

Carné 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. Con la tarjeta te hacen descuento en más de 2.500 campings de toda Europa. El descuento puede ser de hasta el 25%,



tanto en temporada alta como en temporada baja. Por ejemplo si haces camping en Francia con dos adultos y dos niños, puedes obtener un descuento de hasta casi 40 € .Ofrece descuentos en aquellos camping donde aparezcan las siglas CCI, preferencia para obtener plaza y descuentos en algunos comercios especializados en la venta de material específico para este tipo de alojamiento. Es obligatorio presentarlo en los países nórdicos y en algunos campings de otros países.

<http://www.campingcardinternational.com/es/>

Federación Española de empresarios de Camping y Parques de Vacaciones.

C/ Valderrivas 48, escalera 3, 1º C

28007 Madrid

Tel. 91 448 12 34

www.fedcamping.com

info@fedcamping.com

Federación Española de Clubes Campistas

<http://www.campistasfecc.com/>

Carné 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.

Consulta los descuentos y ventajas en la página web <http://www.isic.es/>

Requisitos:

-  Edad 12 años y sin edad máxima.
-  Resguardo del ingreso de 9 €.
-  Presentar una fotografía tamaño carnet, el D.N.I. y la acreditación de estar estudiando en el curso actual. Su validez es hasta el final del año en curso.

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



Carné ITIC (Carnet Internacional de Profesor)

El Carné Teacher está creado especialmente para profesores. Permite obtener descuentos en determinadas compañías aéreas, además de los descuentos en actividades de carácter cultural, museos, monumentos y exposiciones de todo el mundo

Requisitos:

- ✚ Profesores que acrediten estar trabajando en un centro de enseñanza oficial por curso completo.
- ✚ Sin edad máxima.
- ✚ Resguardo del ingreso de 9 €.
- ✚ Presentar una fotografía tamaño carnet, el D.N.I. y fotocopia del documento que acredite estar trabajando en un centro oficial por curso completo. Su validez es hasta el final del año en curso.

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

Carné IYTC

¿No eres estudiante? No pasa nada, ya que tienes también a tu disposición el carné IYTC internacional de viaje.

- ✚ Permite obtener descuentos y ventajas en los servicios de alojamiento y transporte ofrecidos por las organizaciones miembros de la Federación Internacional de organizaciones de Viajes para Jóvenes (IYTC).
 - * Pueden solicitarlo todos los jóvenes menores de 31 años.

Requisitos y precios:

- ✚ Acreditar personalidad (DNI o pasaporte).
- ✚ Edad mínima 12 años y máxima de 30 años
- ✚ Una fotografía tamaño carnet
- ✚ Pagar Tasa de 9 euros

Validez

La validez del carné es de 12 meses desde la fecha de emisión.

¡Disfruta de las ventajas mientras puedas!

Consulta los descuentos y ventajas en la página web <http://www.isic.es/>



Los Carnés Internacionales de Estudiante, Profesor y el de viaje se pueden solicitar online en la página web

<https://es-online.aliveplatform.com/index.php>

Para más información

ISIC ESPAÑA (VIAJOVEN)

Calle Orense, 24

28020 MADRID

T: (+34) 91 770 52 48

contacto@isic.es

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@pozuelodealarcon.org

www.pozueloalcubo.es

Perfil de Pozuelo al Cubo en Facebook, Tuenti o Twitter.

En el CUBO Espacio Joven podemos tramitarte los siguientes carnés: carné de alberguista, carné de profesor y el carné de estudiante.

*El carné joven ya no se realiza en el CUBO, ni en Bankia. Si lo quieres en el momento tienes que ir directamente con la documentación necesaria al TIVE. Y si no te importa esperar unos días a que se emita, puedes tramítalo a través de la Caixa.

[Volver inicio](#)



Seguros para viajar

Durante un viaje siempre pueden surgir imprevistos: emergencias médicas que pueden requerir atención costosa, responsabilidad civil, cancelaciones, robo de equipaje o circunstancias que impliquen la cancelación del viaje. En estos casos es conveniente contratar un Seguro de Viaje que nos ayude en estas situaciones. Es muy recomendable para viajes internacionales.

Existen diferentes modalidades de seguro dependiendo del tipo de viaje, del destino, del tiempo de permanencia... Algunas pólizas tienen descuento por ser menor de 25 años o usuario del Carné Joven. Podrás informarte en la Oficina Joven de la Comunidad de Madrid. Con el carné de Estudiante también hay descuentos en su seguro:

<http://www.isic.es/isic-pagina-de-inicio/isic-seguro/>

En caso de necesitar contratar un seguro puedes acudir a:

EUROP ASSISTANCE

Se tramita a través del TIVE

Tel. 902 197 791

www.europ-assistance.es

MONDIAL ASSISTANCE

Grupo Mondial Assistance España (Central)

Edificio Delta Norte 3

Avenida de Manoteras, 46 bis. Madrid 28050 España

Telf.: 91 325 54 40 o 902 402 440

Fax : 91 325 54 43

comercial@mondialassistance.es

<http://www.mondialassistance.es/empresa/>

En caso de ser usuarios del Carné Joven, Carné internacional de Estudiante, Carné Internacional de profesor o Carné Joven Internacional de Viajes dispondrás de un seguro internacional gratuito desde el momento de la tramitación hasta que el carnet caduque. Es importante que consultes si la cobertura del seguro cubre tus necesidades o necesitas ampliarlo.

Asimismo, con el Carné Internacional de Camping también posees un seguro de responsabilidad Civil.

<http://www.campingcardinternational.com/es/insurance/>

Para más información acerca de seguros de viaje puedes consultar:

<http://www.euroresidentes.com/seguros/seguros-de-viaje.htm>

[Volver inicio](#)



Consejos y 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:

- ✚ 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.
- ✚ En el caso de viajar a países tropicales tienes que tener mucho cuidado con las insolaciones y deshidrataciones.
- ✚ 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. El calzado debe ser amplio y ventilado para evitar las infecciones por hongos.
- ✚ 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.
- ✚ **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.
- ✚ **VACUNACIONES RECOMENDADAS:**
- ✚ Contra el tétanos: es de gran importancia: todas las personas deben estar vacunadas, bien por primera vez o bien con dosis de recuerdo.
- ✚ Contra la poliomielitis: recomendable para países tropicales cuando no estés ya inmunizado.
- ✚ Contra la fiebre tifoidea: recomendable en países de áreas no desarrolladas.
- ✚ Contra la hepatitis A y B: recomendable en países en vías de desarrollo.
- ✚ Contra la meningitis meningocócica: recomendable en la región subsahariana en invierno y primavera, sobre todo.
- ✚ Contra la rabia: recomendable si vas a permanecer bastante con animales que pueden transmitir esta enfermedad.
- ✚ 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 SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD o en el MINISTERIO DE ASUNTOS EXTERIORES

Para saber que vacunas son obligatorias y cuales son opcionales para tu viaje, aquí te dejamos la dirección del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad para que sepas cuales son las vacunas que necesitas:

<http://www.msssi.gob.es/sanitarios/consejos/vacExt.do>

Además existe un registro de viajeros en el Ministerio de asuntos Exteriores para que puedas estar localizado en caso de emergencia grave:

<http://www.exteriores.gob.es/Portal/es/ServiciosAlCiudadano/SiViajasAlExtranjero/Paginas/InscribeteEnElRegistroDeViajeros.aspx>

[Volver inicio](#)

Drogas

Ten en cuenta que las drogas afectan a la salud de quien las toma y todos los sistemas orgánicos acaban siendo afectados por sus efectos nocivos.

Mareos, daños cerebrales, cirrosis, enfermedades hepáticas, trastornos alimentarios y de personalidad, hemorragias y un largo etcétera son las consecuencias del consumo de drogas. Si quieres divertirte en tu viaje, no necesitas drogas para nada, ya que la diversión no debe de estar ligada al consumo de estupefacientes. Además decirte que no solo afectan a la salud y en ocasiones pueden estar relacionadas con alteraciones psicológicas, conflictos de relación con la gente de tu entorno o incluso trastornos en el comportamiento que te pueden causar problemas en la escuela, en tu trabajo o conflictos legales. En definitiva... ¡El consumo de drogas no es ninguna broma!

<http://www.hablemosdedrogas.org/es/drogasriesgosalud>

Consejos

<http://www.pnsd.msc.es/pnsd/Introduccion/home.htm>

- ✚ No compres, consumas, ni trafiques con drogas en el extranjero, ya que puedes meterte en un lío muy grande.
- ✚ Si sales de nuestro país, evita cualquier contacto con las drogas, puede ser el inicio de un viaje sin fecha de retorno.
- ✚ No hagas caso de falsas informaciones según las cuales otros países son más permisivos que España en el tráfico o consumo de drogas.



- ✚ No aceptes hacerte cargo de equipajes u objetos cuyo contenido desconozcas.
- ✚ En caso de detención comunícate lo antes posible con el Consulado de España o de cualquier país de la Unión Europea.

Listado de consulados de España en el extranjero:

<http://www.conpapeles.com/embajadas-y-consulados.php>

- ✚ En caso de no respetarse estas leyes podemos llegar a situaciones dramáticas de detención, juicio y encarcelamiento en el extranjero. Una vez detenido en el extranjero nadie, ni tampoco la Embajada o el Consulado de España en el país de que se trate, podrá sustraer al infractor de la aplicación de la Ley local y, en caso de detención y condena, debe cumplir la pena correspondiente al delito cometido.
- ✚ En algunos países no se distingue entre tráfico y consumo de drogas y estos delitos pueden llegar a castigarse con la pena capital.
- ✚ Respetar en todo momento la legislación de los países por los que viajes, especialmente en materia de tenencia, consumo y tráfico de sustancias estupefacientes (DROGAS). Ten en cuenta que en muchos países es delito el consumo o la mera posesión de droga, incluso en mínimas cantidades.
- ✚ Una vez en el extranjero, ten presente que muchas veces son los propios vendedores de drogas los que denuncian al comprador. Se cauto y no te dejes atraer por un negocio ilegal, que te puede suponer, además de la pérdida del dinero, la posibilidad de ser procesado y encarcelado en el extranjero.

Respetar en todo momento la legislación de los países por los que viajes, especialmente en materia de tenencia, consumo y tráfico de sustancias estupefacientes (DROGAS).

Las penas por tenencia o tráfico de drogas en el extranjero, dependen del país al que viajes. Pueden ser multas de elevadas cantidades de dinero, penas de cárcel, cadena perpetua o incluso pena de muerte. Puedes consultar esta información en el Ministerio de Asuntos Exteriores.

<http://www.exteriores.gob.es>

¡No arruines tu vida!

Y recuerda... si necesitas asesoramiento por consumo de alcohol o/y otras drogas, pueden consultarnos en la Concejalía de Familia, Asuntos Sociales y Mujer (Avenida de Juan XXIII, nº 10, al lado de Decathlon) y un profesional te atenderá según tus necesidades. Telf. para pedir cita: 913984000.

[Volver inicio](#)



Alcohol

El consumo del alcohol también puede ser peligroso en tu viaje. Un consumo bajo de alcohol no quiere decir que éste no tenga consecuencias nefastas para nuestro organismo. La Organización Mundial de la Salud, en relación con el consumo de bebidas alcohólicas, tiene un lema: “menos es más”.

Según un informe publicado por la Organización Mundial de la Salud (OMS), en la actualidad el consumo de alcohol no sólo puede conducir a la dependencia, sino que también aumenta el riesgo de desarrollar más de 200 enfermedades como la cirrosis hepática, algunos tipos de cáncer y las enfermedades infecciosas como la tuberculosis y la neumonía de la gente. Además, el consumo nocivo puede conducir a la violencia y las lesiones.

Además, afecta a la conducción. Cuando se conduce bajo los efectos producidos por el alcohol se subestima el riesgo, se disminuye la capacidad de atención y los reflejos, los movimientos son imprecisos aumentando el tiempo de reacción, hay dificultad para percibir el color rojo y para acomodar la vista a la luz y a la oscuridad, se aprecian de manera inexacta las distancias y se produce un aumento de la fatiga

¡Si bebes no conduzcas!

Y recuerda... si necesitas asesoramiento por consumo de alcohol o/y otras drogas, pueden consultarnos en la **Concejalía de Familia, Asuntos Sociales y Mujer** (Avenida de Juan XXIII nº 10, al lado de Decathlon) y un profesional te atenderá según tus necesidades. Telf. para pedir cita: 913984000.

[Volver inicio](#)



Puntos críticos a tener en cuenta:

Alimentación -Ten cuidado con lo que comes y con lo que bebes de viaje. Si vas a algún país o ciudad en los que beber del grifo pueda suponer una posible intoxicación en tu organismo bebe solamente agua mineral y asegúrate de que está precintada debidamente antes de beberla. Lava bien o pela frutas y verduras crudas; asar bien carnes y pescados. Por no hablar del especial cuidado que se debe de tener con alimentos que por sus características deben de mantenerse en una temperatura específica y no lo están. Si en algún momento dudas de que la manipulación de alimentos no ha sido la correcta no comas ese alimento o podrás sufrir una innecesaria intoxicación alimentaria. ¡Mucho cuidado con la venta ambulante!

También hay que ser precavido con el agua de lagos y ríos si nos bañamos pueden transmitir parásitos. Pero sobre todo, recuerda que nunca debes beber agua estancada o de ningún lugar del que desconozcas si es potable o no. El aparato digestivo suele sufrir alteraciones durante las vacaciones por el cambio de dieta a la que estamos acostumbrados en nuestro día a día, y de ahí que se puedan producir diarreas, estreñimiento o dolores de estómago. Conviene no tomar alimentos sólidos en algunas horas, es importante beber pequeñas cantidades de líquidos y en cualquiera de los casos tendremos que acudir al médico.

Picaduras de Mosquito – De ahí la importancia de viajar con todas las vacunas recomendadas según el lugar al que viajemos, aunque también se recomienda llevar consigo un pequeño botiquín para poder reaccionar rápidamente en caso de que suceda cualquier pequeño percance.

El Sol-Es otro de los grandes enemigos. Se aconseja el uso de gafas de sol, sombrero y cremas solares del número que corresponda con el tono de tu piel si se va a estar expuesto.

Relaciones sexuales - 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.

Para más información:

Portal de salud de la Comunidad de Madrid: <http://goo.gl/Y5N259>

Síndrome de la clase turista - En los viajes transoceánicos aumenta el riesgo de sufrir trombosis venosa, vulgarmente conocida como el síndrome de la clase turista. Pero esto se puede evitar moviendo las piernas y pies de vez en cuando mientras estemos sentados y levantándonos cada dos horas a pasear por el avión para que la sangre circule mejor, además de evitando ropas ajustadas e hidratándose correctamente. Los síntomas son: dolor, hinchazón de piernas y su enrojecimiento. [Volver inicio](#)



Primeros auxilios básicos

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 anti-diarrea
- ✚ Pinzas (para quitar espinas)
- ✚ Aguja e hilo (para ampollas)
- ✚ Gasas específicas para las quemaduras (Linitul ®)
- ✚ Crema Aftersun ®
- ✚ Antipiréticos (medicamentos contra la fiebre)
- ✚ Otros medicamentos específicos como pastillas contra la alergia

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 auxiliares. Si se encuentra en un accidente de carretera, deberá dejar despejada la carretera lo máximo posible para evitar atropellos de los auxiliares.

A - ALERTAR: a los equipos de socorro, autoridades,... 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.

Instrucciones de qué hacer o no hacer.

Qué no debes hacer

- ✚ No realices ninguna ayuda si no sabes.
- ✚ No te alteres ni pierdas la calma, esto puede desesperar a la persona a la que estás 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 cúbre las con apósitos estériles y transporta al herido inmediatamente al médico.
- ✚ No toques ni muevas los coágulos de sangre.
- ✚ No intentes coser una herida.
- ✚ No coloques algodón absorbente directo sobre heridas o quemaduras, pues luego se pegan las fibras a la herida.
- ✚ No apliques tela adhesiva directamente sobre heridas.
- ✚ No desprendas con violencia las gasas que cubren las heridas.
- ✚ No apliques vendajes.

Qué hacer

Mantén la calma, compórtate tranquilo y sereno; actuando con calma ordenaremos mucho mejor nuestras ideas y actuaremos mejor.

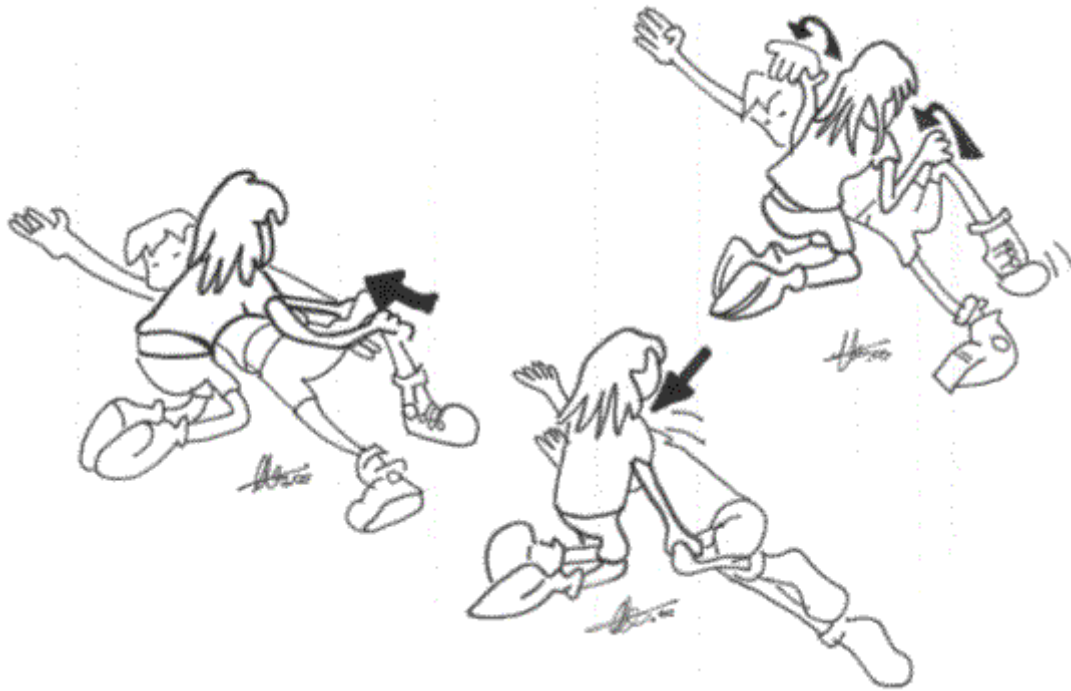
Primero debes comprobar el estado del paciente.



Segundo debes iniciar la cadena de supervivencia llamando inmediatamente a un médico o a una ambulancia; recuerda que debes llevar contigo los teléfonos de emergencia.

Tercero si lo precisara, iniciar una reanimación cardio - pulmonar (RCP), con 30 compresiones y luego 2 insuflaciones de aire, así sucesivamente. Solo se deberá realizar este paso si se conoce la técnica adecuada, ya que si no la conoce puede empeorar la situación del accidentado.

En los niños la técnica es diferente por lo que debes llamar a emergencias para que te indiquen. Si el paciente no necesita RCP pero está inconsciente, poner en posición de defensa:



1º Se estira la pierna del lado en que te encuentras, y se coloca la mano de ese mismo lado a la altura de la oreja, para que al girar, no se la dañe.

2º: Se coge el hombro y la rodilla del lado contrario al que te encuentras.

3º: Se tira de ambas extremidades hasta girar al accidentado y quedar estabilizado en el suelo. La mano del lado en que te encuentras debe quedar debajo de la oreja.

De esta forma, el accidentado si vomita, no se ahogará.

Esta posición no se debe realizar si se sospecha de posible lesión en la columna o cuello. En tal caso se deberá simular un collarín con lo que se tenga (por ejemplo, rellenando la manga de una chaqueta con una camisa, o lo que se tenga a mano).



Emergencias 112

Policía municipal de Pozuelo de Alarcón 91 351 18 18

Siempre deberás darle prioridad a las lesiones que pongan en peligro la vida.

Hemorragias, envenenamiento y conmoción o shock.

Si una persona presenta una hemorragia abierta, lo primero que debe hacer es valorar el sangrado: si es abundante, avisar al teléfono de emergencias. Si no lo es, llevarlo a urgencias. Si la persona sangra mucho, se debe presionar la herida para evitar una hipovolemia (déficit de volumen sanguíneo).

Si se ha dado un golpe en la cabeza siempre se debe acudir a urgencias, sobre todo si ha perdido el conocimiento (en este caso avisar a una ambulancia), y/o sangra por nariz u oídos.

En los casos de emergencias, se debe seguir la conocida técnica **ABC**:

A: aérea. Debemos mirar si tiene la vía aérea despejada, si no la tiene, debemos quitar el obstáculo con los dedos. Nunca debemos entrar en la boca con los dedos de frente, sino de lado ya que de lo contrario podríamos empujar más el objeto que obstruye.

B: ventilación. Debemos asegurarnos que respira. Si no lo hace, avisar a emergencias.

C: circulación. Debemos comprobar que tiene pulso. Si no lo tiene, debemos avisar a emergencias.

Neurológico: Si no ocurre nada de lo anterior, debemos comprobar el estado de alerta del paciente: si responde a las preguntas, si obedece órdenes simples, si solo responde al dolor o si no responde.

Sobre todo, a la hora de atender a un accidentado, nunca debes hacer lo que no sabes a ciencia cierta que es efectivo y necesario, ya que en poco tiempo llegarán los primeros auxilios profesionales. Si se hace algo, se deberá informar a los profesionales sanitarios.

Por último, lo que fundamentalmente debes hacer es observar al accidentado para determinar cuál es su estado. [Volver inicio](#)



La maleta y su contenido

Para muchos esta es la parte más complicada. Algunos llevan la maleta demasiado vacía y otros llevan maletas y maletas de ropa por si acaso ¡MAL! 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. Pero recuerda seleccionar únicamente la ropa que sabes que te vas a poner. Lo que debes hacer es sentarte, coger lápiz y papel, y comenzar a elaborar una lista de todo lo necesario para tu viaje.



Consejos

- ✚ Lleva el dinero y documentación en bolsillos internos, cinturones con cremallera, riñoneras o similares que impidan al ladrón hacerse con su botín fácilmente. Y sobre todo, no pierdas de vista tu equipaje, porque siempre hay alguien que puede aprovechar tu despiste para dejarte sin equipaje. Y nunca te separes de tu bolso.



- Ten cuidado con el gel, pasta de dientes o cualquier otro líquido, ya que tu maleta se puede convertir en una piscina fácilmente, porque depende del viaje que realices la maleta da muchos tumbos hasta llegar a su destino y podrían romperse. Intenta llevar este tipo de productos plastificados o en una bolsa diferente. Y recuerda que si viajas en avión tienes que llevar los líquidos en botecitos de 100 mililitros o te los confiscaran en la aduana por la seguridad de los pasajeros. Además, tampoco podrás llevar en este tipo de transportes, tijeras, cuchillos o cualquier tipo de objeto punzante en tu equipaje de mano.



- Lleva contigo las cosas de valor y no las guardes todas en la maleta, ya que estarán mucho más seguras. Aunque la maleta tenga un candado o cierre con clave, puede que consigan abrirla y dejarte sin nada. Procura evitar este tipo de sorpresas desagradables.
- Lleva siempre en la maleta alguna fotocopia de tus documentos personales, por si te roban los originales.



- ✚ Procura llevar maletas de ruedas o macuto cómodo para la espalda, para evitar tener que realizar grandes esfuerzos.



- ✚ Hay que intentar equilibrar pesos y aprovechar el espacio. Los objetos de más peso deben ponerse abajo.

Una lista general de lo que hay que llevar, variando alguno de los elementos dependiendo de la clase de viaje que tengas en mente, sería la siguiente:

- ✚ 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
- ✚ chanclas
- ✚ neceser con productos de aseo personal
- ✚ toalla
- ✚ bañador
- ✚ chubasquero o paraguas plegable.
- ✚ plato, cubiertos, vaso



- ✚ linterna
- ✚ cantimplora
- ✚ documentación, cartilla de la seguridad social, dinero,...
- ✚ bolsas de basura
- ✚ papel higiénico
- ✚ pequeño botiquín de emergencia
- ✚ libros, sudokus, tablet, cartas ...
- ✚ cargadores y adaptadores
- ✚ cámara de fotos
- ✚ bolsas de plástico para la ropa sucia



Más consejos útiles:

<http://es.wikihow.com/empacar-para-un-viaje>

Video-truco del "Hormiguero" para realizar una maleta (muy útil):

<https://www.youtube.com/watch?v=W2cPOLOe-hQ>

[Volver inicio](#)



Medios de transporte

Hay muchas formas diferentes de viajar, desde lo más barato (ir de mochilero a la aventura) hasta lo más caro (un crucero en transatlántico). Aquí te vamos a especificar qué tipo de transportes hay y cuáles se adecuan mejor a tu presupuesto.

Bus

Es el medio de transporte más económico para realizar ciertos viajes y debido a esto no suele ofrecer descuentos, aunque dependiendo de la compañía tienen tarjetas de socio para poder beneficiarte de sus promociones.



Existe gran variedad de itinerarios y trayectos en líneas regulares. En cuanto al equipaje, puedes llevar de forma gratuita un máximo de 30 Kg. (menos en líneas internacionales que son 25 Kg). Además en la zona destinada para el viaje de los pasajeros (habitáculo) se puede llevar todo aquello que se considere equipaje de mano que no represente una mercancía peligrosa y que quepa en las bandejas situadas encima de los asientos.

Para más información pregunta en:

Consorcio Regional de transportes de Madrid

Tel.: 91 580 42 60 (solo para llamadas fuera de Madrid) y 012

www.ctm-madrid.es



Estación Sur de Méndez Álvaro

c/ Méndez Álvaro, 83, 28045, Madrid

Tel.: 91 468 42 00

www.estaciondeautobuses.com

info@estaciondeautobuses.com

Puedes consultar itinerarios y precios en webs de búsqueda general, pero es conveniente consultar también la web del operador del viaje, ya que a veces ofrecen descuentos a menores de 26 años, descuentos a grupos...

Web de compra de billetes por internet

<https://www.movelia.es/es/>

Grupo Avanza

Tel.: 91 272 28 32

www.avanzabus.com

informacion@avanzabus.com

La Sepulveda

Tel.: 902119699

www.lasepulveda.es

sepulveda@gruposepulveda.com

Alsa

C/ Miguel Fleta 4, 2 28037 Madrid

Teléfono: 91327 05 40 / 902 42 22 42

www.alsa.es

Cevesa

Calle del petróleo, 28. Leganés, 28919

Tel.: 902393132

www.cevesa.es

atencionalcliente@cevesa.es

Socibus

Tel.: 902 229 292

www.socibus.es

socibus@socibus.es



En tren

En la web <http://www.renfe.com/viajeros/index.html> puedes consultar todos los destinos y los posibles descuentos y ventajas aplicables.



Descuentos por ser joven

Tarjeta Joven Renfe ¡Nueva! Si tienes entre 14 y 25 años puedes adquirir la nueva Tarjeta Joven Renfe. Por tan solo **10€ + IVA** (11€ total), esta tarjeta te permitirá, **durante un año** desde la fecha de compra, adquirir billetes de **AVE y Larga distancia** en trayectos nacionales con un **descuento fijo del 30%** sobre la tarifa base, sin limitación de clase, tipo de tren, día de la semana, etc.

<https://venta.renfe.com/vol/menuTarjeta.do?Idioma=es&Pais=ES&inirenfe=SI>

Más información:

http://www.renfe.com/viajeros/tarifas/carnet_joven.html

Tienes un 20% de descuento en trayectos sencillos en cualquier día tren y clase en AVE larga distancia y Media Distancia Convencional. También hay descuentos en Avant.

Además también cuentas con descuentos por tener el carné joven.

Descuentos para grupos

Si viajas en grupos de 10 a 25 personas podrás disfrutar de un descuento especial de a partir de un 15%, viajando en el mismo tren, fecha y clase, con la misma estación de origen y destino. Podrán viajar menos personas abonando el equivalente a 10 viajeros.

Más información: <http://www.renfe.com/viajeros/tarifas/grupos.html>



Otras posibilidades de descuento son familia numerosa (20% para los integrantes de Familia Numerosa General y el 50% para Familia Numerosa Especial).

http://www.renfe.com/viajeros/tarifas/familia_numerosa.html

Te conviene saber que puedes llevar hasta tres bultos de mano con un peso total de 25 Kg. y unas dimensiones que no excedan de 290 cm, entre los tres. El mayor no excederá: 85 x 55 x 35 cm (largo+ancho+alto) 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

Teléfono: 902 320 320

www.renfe.com

<http://www.renfe.com/viajeros/info/>

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 de la gasolina en los países a los que vayas a ir.
- ✚ Los peajes.
- ✚ Si viajas a algún país que no pertenezca a la Unión Europea es necesaria la obtención del Certificado Internacional de Conducción. Puedes tramitarlo en:

Dirección General de Tráfico

www.dgt.es

- ✚ 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 la de los demás; procura llevar los cristales bien limpios y las luces regladas.



- ✚ 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.

www.dgt.es

www.race.es

Si optas por desplazarte con este medio no olvides tener en cuenta los partes meteorológicos (www.aemet.es) y tener un plano de carreteras. En internet tienes varias páginas donde puedes realizar tus rutas o planear tus viajes (www.viamichelin.es , <http://maps.google.es>, www.guiacampsa.com)

Compartir tu coche con otras personas para viajar:

Hay páginas web para compartir coche con personas que necesitan reducir gastos en sus viajes. Existen diferentes plataformas donde ponerse en contacto con personas para compartir coche, los gastos de gasolina y peajes. Los usuarios ponen anuncios ofreciendo (como conductor/a) sitio en un coche o solicitando (como pasajero/a) una plaza en un coche para un trayecto determinado. El objetivo es conseguir una movilidad más sostenible y eficiente.



Información:

<http://www.viajamosjuntos.com/>

<http://www.blablacar.es/como-functiona-compartir-viaje-coche>

<https://amovens.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 Ferries

Tel.: 902 108 147

www.brittany-ferries.com

En cuanto al equipaje el peso máximo autorizado es de 40 Kg. por persona en cabina y 20 Kg. por persona 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.
- ✚ 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.
- ✚ En caso de que te rompan la maleta facturada, tienes derecho a poner una queja a tu llegada al aeropuerto.
- ✚ Es preciso que pongas tus datos en la maleta, porque puede ocurrir que te la pierdan o acabe en otro avión.



Puedes consultar las mejores ofertas en webs de comparador de precios:

<http://www.skyscanner.es/>

<http://www.edreams.es/vuelos/>

Información sobre límite de equipaje:

<http://www.easyjet.com/ES/Planes/baggage>



Teléfonos de interés:

Información centralita Aeropuerto de Barajas

Tel. Aena: 902 404 704 / (+34) 91 321 10 00

www.aena.es

Iberia

Tel.: 901 111 500 (Serviberia 24 h)

www.iberia.com

Air-Europa

Tel.: 902 40 15 01

www.aireuropa.com

clientes@air-europa.com

British-airways

Tel: 902 11 13 33

www.ba.com

EasyJet

Tel: 902 599 900

www.easyjet.com.es

Alitalia

Tel: 902 10 03 23

www.alitalia.com

Air France

Tel: 902 20 70 90 / 914 673 843

www.airfrance.es

Otras opciones son las compañías de bajo coste:

www.ryanair.com

www.vueling.com

www.rumbo.es

www.lastminute.es

www.atrapalo.com

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

Concejalía de Innovación y Desarrollo, Movilidad y Transportes de Pozuelo de Alarcón.

C/ San Juan de la Cruz, 2 Pozuelo de Alarcón (Madrid)

Tel. 91 351 18 18

[Volver inicio](#)



¿Dónde me alojo?

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 y Campings

Actualmente está prohibida la acampada libre en muchas Comunidades Autónomas.

Si decides ir de acampada infórmate bien 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.

Podrás acampar en campings, una alternativa económica, interesante y divertida. Son instalaciones al aire libre debidamente acotadas y acondicionadas para su ocupación temporal utilizando como alojamiento tu tienda de campaña, pero también caravanas, bungalós, etc.

Los servicios obligatorios son: cercamiento, guardas, lavabos, agua corriente, duchas, lavaderos, fregaderos, botiquín, alumbrado y extintores contra incendios, pudiendo ofrecer servicios adicionales según su categoría (2º categoría, 1ª categoría o lujo) que deberás consultar en cada camping.

Cada camping tiene unas tarifas dependiendo de los servicios que ofrece. En todos debe abonarse una cantidad por tienda, caravana, persona y vehículo. Recuerda que con el carné de campista de la Federación Internacional de Camping puedes tener ventajas como descuentos o preferencia para obtener plaza, etc.

Es necesario utilizar el carnet de campista u otro carnet para identificarse. 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 anticipado el 50 %.

Para encontrar el camping que más se adecúe a lo que buscas puedes usar webs como www.fedcamping.com para España o <http://www.campingeurope.com/> para Europa.

[*Ir a página 25](#)



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.

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 el momento de la tramitación del carné 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.

En España el alojamiento y desayuno suele estar entre los 10 euros y los 30 euros. A ello hay que añadirle el precio de las comidas. Si posees el Carné Joven puedes obtener un descuento del 15% del total de la factura. Para saber más cosas, llama directamente a cada albergue.

Puedes reservar y conocer una lista de los albergues asociados al carné de Alberguista en España en <http://www.reaj.com/> y de los internacionales en <https://www.hihostels.com/>.

Para albergues privados, en los que no necesitarás un carnet, puedes consultar otras webs como <http://www.spanish.hostelworld.com/>

*Información del carné de alberguista en la página 25

Refugios de montaña

Es otra posibilidad de alojamiento, si decides salir a la montaña. Son instalaciones dotadas de servicios básicos para facilitar el desarrollo de actividades al aire libre. En general cuentan con una pequeña cocina o microondas para calentar alimentos, calefacción y chimenea, y agua caliente y luz eléctrica en algún caso suministrada a través de grupos electrógenos o placas solares. Los dormitorios son múltiples y es necesario llevar saco de dormir. 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. No es necesario el Carné de Alberguista.



Puedes informarte en las Federaciones de Montaña de las distintas Comunidades Autónomas. Puedes encontrar un listado en la web de la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada:

<http://www.fedme.es/>

FEDERACION MADRILEÑA DE MONTAÑISMO

Dirección: Avda. Salas de los Infantes, 1, 28034 Madrid. Teléfono: 915 273 801

HORARIO DE INVIERNO

Desde el 16 de septiembre hasta el 14 de junio.

Mañanas: 12,00 a 14,00

Tardes: De lunes a jueves de 17,00 a 20,00.

Viernes cerrado por la tarde

HORARIO DE VERANO

Desde el 15 de junio hasta el 15 de septiembre.

Mañanas: 10,00 a 14,00

Tardes: Sólo miércoles de 16,00 a 20,00 h. excepto mes de agosto que permanecerá cerrado

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

www.fmm.es

federación@fmm.es

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.

Las normas y precios varían de un monasterio a otro por lo que debes informarte bien antes de hacer la reserva. Debes respetar el silencio y en algunos casos se requiere también participar del retiro y la oración. En algún caso la hospedería puede ir sólo ir dirigida a hombres o mujeres.

Puedes consultar un listado de monasterios en:

http://www.madrid.org/cs/Satellite?cid=1155285598082&language=es&pagename=PortalJoven%2FPage%2FJUVE_contenidoFinal

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 te 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 periodos 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 se 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.

Las 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)

Plza. Cristo Rey, s/n, Cantavieja - 44140 Cantavieja

Teléfono: 964 18 52 50

www.ecoturismorural.com

asetur@ecoturismorural.com

Si quieres buscar más información de casas rurales:

www.rinconesdelmundo.com/casasrurales

www.quiarural.com

www.toprural.com

www.revistaiberica.com

www.turismorural.com



Hoteles

Puede que la forma más cómoda sea alojarte en un hotel pero también puede ser 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 y Spa

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, 3ºI

Tel.: 902 11 76 22

www.balnearios.org

anet@balnearios.org

[Volver inicio](#)



Reclamaciones

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

Las hojas de reclamaciones constan de tres copias: una para el establecimiento turístico, otra para el interesado y otra que enviará a la Dirección General de Turismo de la Comunidad de Madrid c/Gran vía 43 – 3ªpl, 28013 Madrid. No obstante, también se admiten las hojas de reclamaciones descargadas de internet, así como las que se redacten en cualquier formulario, incluso en la carta manuscrita u hoja de papel, donde explique la queja en cuestión.

En las hojas de reclamaciones, que se enviarán firmadas, deberá constar: nombre, dirección y localidad, código postal y teléfono del reclamante, un relato de hechos con indicación de la fecha en la que sucedieron, así como los datos del reclamando (nombre y dirección). Es preciso adjuntar fotocopia de toda la documentación acreditada de la que el reclamante disponga.

Podrá enviar la copia de la hoja de reclamaciones a la Dirección General de Turismo por varias vías:

1. A través de los Registros Oficiales de la Comunidad de Madrid (en el teléfono 012 y en www.madrid.org se informa de la dirección y horarios) o en los Registros Oficiales de los Ayuntamientos o de la Administración Central.
2. En la Sede de la Dirección General de Turismo en c/Gran vía, 43 -3ªpl laborales de 9 a 14:30h.
3. A través del correo ordinario certificado dirigido a la Dirección General de Turismo.

Presentada la reclamación ante la Dirección General de Turismo el reclamante será informado por escrito de la decisión adoptada, y si procediese de la sanción impuesta a la empresa turística denunciada.

La Dirección General de Turismo podrá, en su caso, sancionar a las empresas turísticas, pero no es competente para indemnizar económicamente al reclamante. Para obtener resarcimientos económicos deberá dirigirse a los Tribunales de Justicia, o solicitar expresamente el arbitraje ante la Dirección General de Consumo, si bien el establecimiento reclamado decidirá si se adhiere al mismo o no.



Los formularios para la solicitud de arbitraje pueden obtenerse en el Instituto Regional de Arbitraje de Consumo, en la Dirección General de Consumo de la Comunidad de Madrid, en las juntas arbitrales, en los colegios arbitrales, en las oficinas municipales y regionales de información al consumidor (OMIC y ORIC) o en la página web de la Comunidad de Madrid.

Dirección General de Turismo de la Comunidad de Madrid

turismo@madrid.org

www.madrid.org

c/ Gran Vía 43 -3ªpl, 28013 Madrid

Horario: 9.00 a 14.30 horas

Para reclamaciones sobre materiales en las que no tiene competencia la Dirección General de Turismo.

✚ Para reclamaciones en relación con **Compañías aéreas**:

Reclamar directamente a la Compañía aérea o, en su caso, a la Agencia Estatal de Seguridad aérea (A.E.S.A):

Avenida General Perón n º40 Portal B 1ªPlanta, 28220 (Madrid)

Tlf. 91 396 80 00

www.seguridadaerea.es

✚ Para reclamaciones en relación con **Seguros de Viajes**:

D.G.de Seguros

Pº de la Castellana, 44, 28046 Madrid: 91 3397000

✚ Para interponer **acciones judiciales**:

S.O.J.(Servicios de Orientación Jurídica)

C/ Capitán Haya, 66 Bajo. Cita Previa: 900 81 48 15

También podrá presentar su reclamación vía telemática en la página web de la Comunidad de Madrid (www.madrid.org), pestaña “Gestiones y Trámites”, elegir “Servicios y Trámites”, siguiente enlace “Denuncias, Reclamaciones y Recursos”, apartado correspondiente a la Dirección General de Turismo.

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:

Oficina Municipal de Información al Consumidor (OMIC) de tu Ayuntamiento.

OMIC Pozuelo
Camino de Alcorcón 6, Pozuelo de Alarcón
28223. Pozuelo de Alarcón
91 799 27 07
omic@pozuelodealarcon.org
Horario: de lunes a viernes de 9:00 a 14:00 h.

Puede que estos contactos te sirvan de ayuda:

Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición.

C/ Príncipe de Vergara, 54
28006 Madrid
Tf. 912 10 89 74
www.consumo-inc.es
inc@consumo-inc.es

Confederación Estatal de Consumidores y Usuarios (CECU)

C/ Mayor 45, 2º.
Tel.: 91 364 13 84.
Horario: de lunes a jueves de 8:30 a 14 h y de 15 a 18 h.
Viernes: 8:30 a 14 h.
www.cec.eu.es
cec.eu@cec.eu.es

Organización de Consumidores y Usuarios (OCU)

C/ Albarracín, 21
Tel.: 913 00 00 45
Tel. asesoría: 902 11 94 79
www.ocu.org

[Volver inicio](#)



Otras ideas para el verano

Festivales

Es una buena ocasión para descubrir rincones y disfrutar del estilo de música que más te guste. Además es una forma genial de conocer gente, ya que tanto en los conciertos como en los recintos habilitados para colocar las tiendas de campaña de los festivales te encontrarás con gente de todas partes dispuesta a ayudarte y a pasarlo bien. Se desarrollan durante todo el año pero con la llegada del buen tiempo se multiplican por todas partes.

Algunos festivales para ir en bus (Alsa):

<http://roadmusic.alsa.es/>

Otros festivales de verano nacionales:

FESTIVALES de MÚSICA en JUNIO

- **Primavera Sound 2016** - del 1 al 4 de junio (Barcelona)
- **Azkena Rock Festival 2016** - 17 y 18 de junio (Vitoria)
- **Mad Music City (Día de la Música) 2016** - 15 al 19 de junio (Madrid)
- **AnfiRock 2016** - 17, 18 y 19 de junio (Isla Cristina)
- **Derrame Rock 2016** - 27 de junio (Cidade das Burgas, Ourense)
- **Embassa't 2016** - Del 9 al 12 de junio (Sabadell)
- **Sónar 2016** - del 16 al 18 de junio (Barcelona)
- **Mad Cool Festival** - del 16 al 18 de junio (Madrid)
- **MULAFEST 2016** - del 23 al 26 (Madrid)
- **Utopía Sound Festival 2016** - 4 y 5 de junio (Madrid)
- **Palencia Sonora 2016** - 10 y 11 de junio (Palencia)
- **Tres Sesenta Festival 2016** - 10 y 11 de junio (Pamplona)
- **Bona Nit Barcelona 2016** - 11 de junio (Barcelona)
- **Festival de los Sentidos 2016** - 17, 18 y 19 de junio (La Roda, Albacete)
- **A Summer Story 2016** - 24 y 25 de junio (Arganda del Rey, Madrid)
- **SonoraCC Festival** - 24 y 25 de junio (Cáceres)
- **CultureFest 2016** - 24 y 25 junio (Tarazona, Zaragoza)



- **Trafalgar Festival 2016** - 24 y 25 de junio (Los Caños de Meca, Cádiz)
- **Polifonik Sound 2016** - 24 y 25 de junio (Barbastro, Huesca)
- **Emdiv Music Festival 2016** - 25 de junio (Elda, Alicante)
- **Animal Sound Festival 2016** - 25 de junio (Murcia)
- **4EVERY1 FESTIVAL 2016** - 25 de junio (Móstoles, Madrid)

FESTIVALES de MÚSICA en JULIO

- **Starlite 2016** - del 14 de julio al 20 de agosto (Marbella)
- **No Sin Música Festival 2016** - del 21 al 23 de julio (Cádiz)
- **Rock Fest BCN 2016** - del 15 al 17 de julio (Coloma de Gramenet, Barcelona)
- **Weekend Beach Festival 2016** - del 6 al 9 de julio (Torre del Mar, Málaga)
- **FIB 2016** - del 14 al 17 de julio (Benicàssim)
- **VIDA Festival 2016** - del 30 de junio al 3 de julio (Vilanova i la Geltrú, Barcelona)
- **Festival Cultura Inquieta 2016** - 30 junio al 16 julio (Getafe)
- **ElectroSplash 2016** - del 8 al 10 de julio (Vinaròs, Castellón)
- **Jazzaldia 2016** - del 20 al 25 de julio (San Sebastian - Donostia)
- **Low Festival 2016** - del 29 al 31 de julio (Benidorm)
- **Festival Cabo de Plata 2016** - 1, 2 y 3 de julio (Zahara de los Atunes, Tarifa)
- **Atlantic Fest** - 1, 2 y 3 de julio (Illa de Arousa, Pontevedra)
- **Fárdelej Festival 2016** - 1 y 2 de julio (Arnedo, La Rioja)
- **Ojeando Festival 2016** - 1 y 2 de julio (Ojén, Málaga)
- **Resurrection Fest 2016** - 7, 8 y 9 de julio (Viveiro, Galicia)
- **Grani Rock Revolution Festival 2016** - 7, 8 y 9 de julio (Quintana de la Serena, Badajoz)
- **Bilbao BBK Live 2016** - 7, 8 y 9 de julio (Bilbao)
- **Cruïlla Barcelona 2016** - 8, 9 y 10 de julio (Barcelona)
- **Marenostrum Festival 2016** - 9 y 10 de julio (Valencia)
- **Festival de les Arts 2016** - 10 y 11 de julio (Valencia)
- **Alrumbo Festival 2016** - 14, 15 y 16 de julio (Cádiz)



- **Los Álamos Beach Festival 2016** - 15 y 16 de julio (Torremolinos, Málaga)
- **Barcelona Beach Festival 2016** - 16 de julio (Barcelona)
- **Aquasella Festival 2016** - 22 al 24 de julio (Arriondas, Asturias)
- **Festival Sinsal 2016** - 22, 23 y 24 de julio (Vigo)
- **Festival Porta Ferrada 2016** - 23 de julio a 1 septiembre (Sant Feliu de Guíxols)
- **Festival'Era 2016** - 23 de julio (Llagostera)
- **Iboga Summer Festival 2016** - 28, 29 y 30 de julio (Cullera, Valencia)
- **Mundaka Festival 2016** - 28, 29 y 30 de julio (Mundaka, Vizcaya)
- **Festival de Cambrils 2016** - 29 de julio al 11 de agosto (Cambrils)

FESTIVALES de MÚSICA en AGOSTO

- **Leyendas del Rock 2016** - del 10 al 13 de agosto (Villena, Alicante)
- **Arenal Sound 2016** - del 2 al 7 de agosto (Burriana, Castellón)
- **Sonorama 2016** - del 10 al 14 de agosto (Aranda de Duero)
- **Medusa Sunbeach Festival 2016** - del 12 al 14 de agosto (Cullera, Valencia)
- **Rototom Sunsplash 2016** - del 13 al 20 de agosto (Benicàssim)
- **Santander Music 2016** - 4, 5 y 6 de agosto (Santander)
- **The Juergas Rock Festival 2016** - 4, 5 y 6 de agosto (Adra, Almería)
- **Shikillo Festival 2016** - 4, 5 y 6 de agosto (Valle del Tiétar-sur, Gredos)
- **DreamBeach Villaricos 2016** - 11, 12 y 13 de agosto (Cuevas de Almanzora, Almería)
- **V De Valarés 2016** - 12, 13 y 14 de agosto (Ponteceso, A Coruña)
- **DGTL Barcelona 2016** - 12 y 13 de agosto (Barcelona)
- **Festival Osa do Mar 2016** - 19 y 20 de agosto (Burela, Lugo)
- **Iberia Festival 2016** - 20 de agosto (Benidorm)
- **Creamfields Ibiza 2016** - 26, 27 y 28 de agosto (Ibiza)

FESTIVALES de MÚSICA en SEPTIEMBRE

- **Festival Gigante 2016** - 2 y 3 de Septiembre (Guadalajara)



- **Gasteiz Calling 2016** - 3 de septiembre (Vitoria-Gasteiz)
- **South Pop Isla Cristina 2016** - 9, 10 y 11 de septiembre (Isla Cristina, Huelva)
- **Fuzzville 2016** - 9 y 10 de septiembre (Benidorm)
- **DCode Festival 2016** - 10 de septiembre (Madrid)
- **Granada Sound 2016** - 23 y 24 de septiembre (Granada)

Festivales para ir en avión:

FESTIVALES INTERNACIONALES

- **Glastonbury 2016** – del 22 al 26 de junio (Shepton Mallet, Somerset, Reino Unido)
- **Creamfields 2016** – del 25 al 28 de agosto (Liverpool, Reino Unido)
- **Lollapalooza 2016** – 10 y 11 de septiembre (Berlín, Alemania)

[Volver inicio](#)



Y si te sobra tiempo de tus vacaciones... ¡conoce tu ciudad!

Museos

Museo Nacional de Arte Reina Sofía

C/ Santa Isabel, 52 28012. Madrid

Tel: 91 774 10 00

Fax: 91 774 10 56

www.museoreinasofia.es

Museo del Prado

Paseo del Prado s/n 28014. Madrid

Tel: 91 330 28 00

Fax: 91330 28 56

www.museodelprado.es

museo.nacional@prado.mcu.es

Museo Thyssen-Bornemisza

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

Tel: 914 203 944

Fax 914 202 780

www.museothyssen.org

Museo Arqueológico Nacional.

C/ Serrano, 13 28001. Madrid

Tel: 91577 79 12

Fax: 9143168 40

<http://www.man.es/man>

Museo Nacional de Ciencias Naturales

C/ José Abascal, 2 28006. Madrid

Tel: 91411 13 28

Fax: 91 564 50 78

www.mncn.csic.es

Caixa Fórum

Paseo del Prado, 36, 28014 Madrid

Tel: 91 330 73 00

http://obrasocial.lacaixa.es/nuestroscentros/caixaforummadrid_es.html



Si quieres informarte de las actividades que organiza la Comunidad de Madrid para los meses de verano en los siguientes enlaces:

Dirección General de Juventud de la Comunidad de Madrid

Paseo de Recoletos 1, 28004 Madrid

Tel.: 912 767 547, 912 767 548 y 912 767 549

www.madrid.org

Centro de turismo de Plaza Mayor

Plaza Mayor, 27

Tel. 914 544 410

Horario de 9,30 a 20,30 h de lunes a domingo.

www.esmadrid.com

turismo@esmadrid.com

Ferias de Madrid

Aquí podéis visitar el calendario de actividades feriales, incluyendo ferias comerciales que van a tener lugar en 2016 en la Comunidad de Madrid.

<http://goo.gl/GULDFb>

Parques temáticos

- Parque Warner de Madrid
- Parque de atracciones de Madrid
- Zoo Aquarium de Madrid
- Aquópolis
- Faunia
- Teleférico

Para más información de turismo y Ocio en Madrid y España:

Instituto de Turismo de España (TURESPAÑA)

C/ José Lázaro Galdiano, 6

28071-Madrid

Tel. 91343 35 00

www.spain.info

www.tourspain.es

infosmile@tourspain.es

[Volver inicio](#)



¡Buen viaje!

Desde el CUBO Espacio Joven esperamos haber podido ayudaros en la organización de vuestro viaje y haber contribuido a que vuestros sueños se cumplan por unos días.

[Volver inicio](#)

