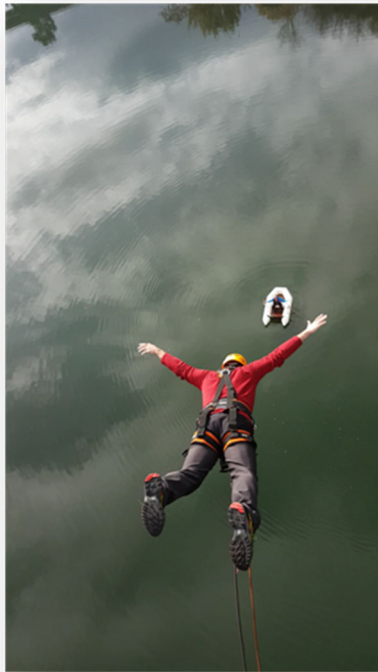


ACTIVIDAD MULTIAVENTURA.

CIUDAD RODRIGO (Salamanca).

- FECHA y LUGAR: 23 de MAYO del 2021.
- ACTIVIDADES:

- PUENTING:



Si quieres sentir adrenalina y vivir una experiencia única, el Puenting es la actividad que estás buscando. Una actividad fácil y sencilla, solo tienes que tirarte, pero no por ello es fácil de realizar, nueve de cada diez médicos, no se atreverían a tirarse, pero seguro que tú sí.

¿QUE ES EL PUENTING?

Hay muchas confusiones en lo relativo al puenting, confundiendo con otros tipos de saltos al vacío con cuerda o como son el High Jumping, Bumgue Jumping o el Rope Jumping.

El puenting es la manera más segura de saltar al vacío, te contamos de que se trata; es un deporte de aventura extrema en el que saltas al vacío desde un puente atado por un arnés que te ajustamos al pecho y a la cintura, con dos cuerdas de escalada que absorben la fuerza de la caída. Cuando realizas el salto primero tienes unos metros de caída libre, hasta que te recoja la cuerda y en ese momento realizas un péndulo gigante, parecido a un columpio, pero a lo bestia.

Con los nervios propios del salto de puenting.

El salto de puenting donde realizamos actividad tiene una altura de 25 metros, teniendo una caída libre de aproximadamente 18 metros, hasta que la cuerda te recoge para hacer un péndulo, una vez que el movimiento va más lento, te descolgaremos a una embarcación situada en el río, que te llevara a la orilla.

Podemos realizar el salto de puenting de dos maneras diferentes, hacia atrás suele resultar un salto más suave y con una sensación de mayor seguridad y hacia delante, que da más impresión, ya que te encuentras con el agua justo enfrente. En la actividad, el primer salto que realizas obligamos que sea hacia atrás, para que tengas seguridad en ti mismo y si quieres repetir puedas hacer el siguiente salto hacia delante.

¿Dónde realizamos el salto?

En el puente Chico de Martiago, a 10 minutos de Ciudad Rodrigo.

El puente se encuentra en desuso, por lo que no tenemos peligro de movernos por el libremente para ver a nuestros compañeros saltar, mientras disfrutamos haciendo fotos de los saltos de puenting o grabando un vídeo.

Material específico para esta actividad:

- Camiseta que cubra los brazos (manga larga).
- Pantalón que cubra las piernas (pantalón largo).

- TRAVESÍA en PIRAGUAS (por La pesquera):



Ven y disfruta del río Águeda a su paso por Ciudad Rodrigo (Salamanca) uno de los ríos que recorreremos en piragua y kayak, con sus orillas repletas de vegetación y fauna, rincones donde te dan ganas de perderte. Este río es un afluente del Duero, al que se une en la frontera con Portugal y Castilla y León.

En esta actividad disfrutaras de un paseo por la zona de agua embalsada de la Pesquera, una zona de recreo situada a los pies de Ciudad Rodrigo con una distancia de 1 Km de longitud.

Material específico para esta actividad:

- Bañador y calzado que se puedan mojar, chanclas con buen agarre, playeras o similar.
- Ropa y calzado de repuesto.

- ESCALADA y TIROLINA:



Ven a disfrutar de la escalada a Ciudad Rodrigo, realizamos una actividad muy completa para iniciarse en la escalada

En esta actividad realizamos, primero subimos por el Rocodromo, después nos lanzamos por la tirolina.

Dificultad: Fácil

Incluye:

- Casco, arnés de cintura y material técnico.



- ARCHERY BATTLE:



Divertido juego de grupo en el que los participantes se enfrentan en batallas con ARCOS que lanzan FLECHAS de GOMA-ESPUMA.



La dificultad de las actividades requiere un nivel físico medio-bajo.

- **MATERIAL GENÉRICO Y PERSONAL para TODAS LAS ACTIVIDADES:** Ropa y calzado deportivo, ropa de abrigo, toalla, calzado y ropa de repuesto por si se moja.
- **ADEMÁS,** habrá que llevar Comida y agua.



- **HORA Y LUGAR DE SALIDA:** A las 09:00 h del campus universitario Miguel De Unamuno, frente al colegio Oviedo. Se solicita estar al menos 10 minutos antes, para salir a la hora en punto. Gracias.

- **PLAZAS:**
Mínimo 20 para que se haga la actividad.
Máximo 27.

- **PRECIO:**

Comunidad Universitaria USAL: 60,50 €.

Asociados ALUMNI y federados con el GUM-USAL: 70,50 €.

Ajenos a la USAL: 80,50 €.

- Transporte en autocar: INCLUIDO.

- **FECHA DE INSCRIPCIÓN:** Del 20 de abril al 20 de mayo de 2021.
- **INSCRIPCIONES:** Las inscripciones se harán a través del correo electrónico inscripciones.deportes@usal.es y en el teléfono 923294419 a partir del segundo día de inscripción.
Sólo se atenderán correos recibidos a partir de las 9h. del primer día de inscripción. Únicamente se inscribirá a una persona por correo. No se harán reservas a aquellas personas que escriban más de un correo para una misma actividad.
NO SE HARÁN INSCRIPCIONES PRESENCIALES.
- **DEVOLUCIÓN DE PRECIOS PÚBLICOS del SEFYD-USAL** (la cual se podrá consultar en la [Web](#) del SEFYD).



- **ORGANIZACIÓN:**

Duración / Programación:

- 10:30 – 11:00 h Llegada a *Ciudad Rodrigo* y comienzo de las diferentes actividades por grupos.

- 14:00 h Descanso para comer.

- 19:00 h Fin de las actividades.

- 20:00 – 20:30 h Llegada a Salamanca.

- **RECURSOS Y SERVICIOS:** Monitores especializados y todos los materiales específicos para la realización de las actividades.

PROTOCOLO SEGURIDAD COVID 19 de OUTDOORACTIVO, de obligado cumplimiento para participar en la actividad.

- * No podrán realizar ninguna de las actividades los grupos vulnerables o de riesgo frente la COVID 19, ni personas con fiebre o que hayan tenido síntomas en los últimos 14 días.
- * En caso de no encontrarse bien rogamos no asistir a la actividad.
- * Mantener un distanciamiento físico de 1,5 m durante todo momento, se esté desarrollando la actividad o no (entrada preparación, explicaciones, descansos, etc...).
- * Se podrá compartir material y disminuir la distancia física si se comparte vivienda.
- * Todos los materiales y equipos serán limpiados y desinfectados antes y después de cada actividad.
- * Hay a disposición de los usuarios geles hidroalcohólicos para desinfectaros las manos antes, durante y después de la actividad. Los usuarios podrán no obstante traer sus propios productos mientras estén certificados para su uso contra el COVID 19.
- * En caso de que la actividad requiera de transporte todos los usuarios deberán de usar mascarilla.
- * Los aseos y zonas comunes, serán limpiados y desinfectados pulverizando una mezcla de agua con lejía dos veces al día.
- * Será obligatorio el uso de mascarillas.

Protocolo COVID – TURISMO ACTIVO:

PROTOCOLO DE SEGURIDAD

Para la realización de Actividades destinado a evitar el contagio del COVID-19

El objeto de este documento es recoger las buenas prácticas que pedimos poner en práctica a nuestros clientes para garantizar su seguridad y la del resto de personas usuarias con el fin de realizar una actividad más segura y satisfactoria para todos.

1. ACCIONES PREVIAS:

EVITAR ACUDIR A ACTIVIDADES PERSONAS EN GRUPO DE RIESGOS

Personas embarazadas, con problemas cardiovasculares, diabetes o afecciones graves



UTILIZAR PREFERENTEMENTE PAGOS TELEMÁTICOS Y GESTIÓN ONLINE

Evitar medios de pago que impliquen cualquier tipo de contacto físico



EVITAR REALIZAR ACTIVIDADES AQUELLAS PERSONAS AFECTADAS POR LA COVID-19

Evitar acudir a actividades aquellas personas usuarias que hayan tenido contacto con personas afectadas que sufra cualquiera de sus síntomas



SÍNTOMAS COVID-19

Si presenta estos síntomas, llamar al teléfono de atención COVID-19



DOLOR DE CABEZA



TOS SECA



FIEBRE ELEVADA



DOLOR DE GARGANTA



VÓMITO

2. DURANTE EL DESPLAZAMIENTO:

RECOMENDACIONES:

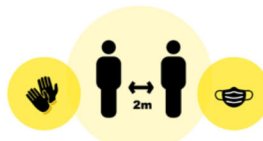
Recomendamos acudir en vehículos particulares y grupos familiares, guardando las distancias interpersonales y medidas de seguridad que recomienden las autoridades sanitarias, o si es posible en bicicleta, moto o a pie, garantizando en todo momento las distancias de seguridad recomendadas.



3. AL INICIO DE LA ACTIVIDAD:

RECEPCIÓN Y OFICINAS:

Guardar la distancia interpersonal en todo momento, leer los carteles informativos y atender las indicaciones que realice la empresa, colaborando en las medidas que se hayan establecido para salvaguardar la seguridad. Utilizar los elementos de higiene habilitados al efecto (jabón, soluciones hidroalcohólicas, pañuelos desechables, mascarillas, guantes...).



4. VESTUARIOS:

SEGUIR EL PROTOCOLO:

Respetar la entrada escalonada a los vestuarios y seguir las indicaciones recomendadas por la empresa.

1º...3º



5. RECOMENDACIONES GENERALES DURANTE LA ACTIVIDAD:

Mantener en todo momento las distancias interpersonales, evitando saludos con contacto físico y tocar o manipular el equipo personal de otras personas usuarias, compartir enseres, recipientes, alimentos o bebidas. Cumplir las medidas de prevención que les sean indicadas (lavado frecuente de manos con solución hidroalcohólica, recogida de materiales, limpieza...)
Evitar tocarse la cara (ojos, nariz, boca...), cubrirse la boca al toser o estornudar con pañuelo desechable o con el codo en su defecto. Desechar inmediatamente y en los lugares indicados, cualquier desecho de higiene personal.

Avisar inmediatamente en caso de sentir algún síntoma y contactar con el teléfono de atención COVID-19.



ANETA

TURISMO ACTIVO

Contacto: comunicacion@aneta.es

www.aneta.es