

Proyecto campo de trabajo

2015

EXCAVANDO "LA CIUDAD"

En busca de INTERCATIA

Paredes de Nava (Palencia)



EN BUSCA DE
INTERCATIA
asociación cultural



Ayuntamiento de Paredes de Nava

VEINTYTRESS DYO S.L.

INDICE

1. INTRODUCCIÓN	3
2. NUESTRO PROYECTO	4
3. LOCALIZACIÓN	5
4. OBJETIVOS.....	7
5. ¿ A QUIEN VA DIRIGIDO?.....	8
6. ALOJAMIENTO E INSTALACIONES	8
7. RECURSOS HUMANOS	9
8. RECURSOS MATERIALES.....	10
9. TEMPORALIZACIÓN Y CRONOGRAMA DE LA ACTIVIDAD	11
10. DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	13
10.1 ACTIVIDADES ESPECÍFICAS DE ARQUEOLOGÍA	13
10.2 ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS LUDICO-RECREATIVAS	14
11. MEDIDAS PREVENTIVAS DE LAS ACTIVIDADES.....	19
12. PUNTO DE ENCUENTRO	22
12.1 CÓMO LLEGAR AL CAMPO DE TRABAJO	23
13. ELEMENTOS NECESARIOS QUE DEBE LLEVAR EL VOLUNTARIO	23
14. SISTEMA DE EVALUACIÓN.....	24

1. INTRODUCCIÓN

Como cada año llegando la época estival, en nuestra comunidad autónoma y en diversos lugares de la región, se desarrollan una amplia variedad de campos de trabajo de diferente carácter, la inmensa mayoría están dirigidos a jóvenes mayores de edad. Los Campos de Trabajo son una forma particular de servicio voluntario; consisten en la realización de forma voluntaria y desinteresada de un proyecto de trabajo de carácter social y que revierte en beneficio de la comunidad. Además, este tipo de actividades incluyen un programa de actividades complementarias de carácter lúdico-recreativo y sociocultural, especialmente dirigidas al conocimiento del entorno en el que se desarrolla la actividad.

Por otra parte, estos proyectos ofrecen la posibilidad de conocer nuevos lugares y otras formas de cultura, de contactar y conocer a otros jóvenes y de participar y colaborar entre sí en la realización de un proyecto donde la solidaridad, la tolerancia, la participación, la colaboración y la amistad, son valores característicos de los voluntarios de los Campos de Trabajo.

La Asociación cultural “en busca de *Intercatia*”, con sede en Paredes de Nava, presenta este proyecto de campo de trabajo, en colaboración con el ayuntamiento de Paredes de Nava.



2. NUESTRO PROYECTO

Queremos presentar un proyecto de un **campo de trabajo de carácter arqueológico**, en la localidad palentina de Paredes de Nava, donde se encuentra un importante yacimiento, denominado “La Ciudad”. Se trata de un gran yacimiento de más de setenta hectáreas de extensión, conocido desde el siglo XIX, en el que se ha podido reconocer, gracias a los trabajos de investigación que se vienen desarrollando desde hace siete años, una gran ciudad –*oppidum*– vaccea de cuarenta hectáreas con un imponente sistema defensivo y ,sobre ella, una ciudad –*mansio*– en época romana de menor envergadura.

Este proyecto de campo de trabajo de arqueología tiene como principal objetivo: investigación, estudio y descubrimiento de este yacimiento vacceo-romano, con el fin de que permita su conservación y a su vez elaborar un recurso cultural, turístico y económico para la población de Paredes de Nava.



Este gran proyecto se llevara a cabo a través de un campo de trabajo, de carácter arqueológico, donde podrán participar 22 jóvenes, los cuales, podrán disfrutar de la actividad llevado de la mano de los arqueólogos, directores del proyecto de investigación que vienen trabajando sobre el yacimiento desde hace años, y donde también podrán disfrutar de actividades complementarias,

lúdicas y recreativas, gracias a la labor de monitores de ocio y tiempo libre, que estarán en todo momento en el desarrollo de las actividades.

Dicha actividad de campo de trabajo de arqueología, se llevara a cabo adaptándonos a las infraestructuras que nos brinda el *EXCELENTÍSIMO AYUNTAMIENTO DE PAREDES DE NAVA*, el cual, nos proporciona todo su apoyo para este proyecto, y nos facilitará alojamiento, espacios al aire libre, jardines, pistas polideportivas, piscina etc.

3. LOCALIZACIÓN

El lugar de desarrollo de la actividad será en la localidad palentina de Paredes de Navas, incluida en la comarca de Tierra de Campos, que cuenta con una población mayor de dos mil habitantes.

Paredes de Nava se sitúa al norte de la capital de provincia, y se caracteriza por estar situada al pie de un páramo y abierta a una amplísima zona de campiña, cuyo elemento principal es la antigua laguna, desecada en los años 60, de La Nava.

En lo que respecta al medio natural, en esta población palentina se encuentra una zona especial para la protección de las aves denominada “La Nava”, cuyo



lugar está protegido por su importante labor de protección de la avifauna que está amenazada de peligro de extinción. Otro de los elementos medioambientales mas importantes es el paso del Canal de Castilla, donde antiguamente se utilizaba para transporte de alimentos dentro de la comarca.

En relación, al patrimonio artístico, histórico y culturas, Paredes de Nava cuenta con una gran cantidad de edificios religiosos, como son sus iglesias, ermitas, convento de Santa Brígida o el Antiguo Monasterio de San Francisco.



Además de todas las características que se han nombrado anteriormente de esta localidad palentina, cabe destacar, como ya hemos mencionado, el interesante yacimiento arqueológico sobre el que vamos a actuar y que se encuentra localizado a escasos 2km de la población. El yacimiento “La Ciudad” que se descubrió en el siglo XIX, como ya hemos dicho se individualiza por ser una de las principales ciudades vacceas, habiendo sido morada de pobladores desde la I Edad de Hierro, durante la II Edad del Hierro y toda la época del Imperio Romano, pudiendo llegar, incluso, a ocultar testimonios de principios de la Edad Media. Es, pues, un retazo de nuestra historia capaz de hablarnos de cómo vivían nuestros ancestros durante unos mil años.

4. OBJETIVOS

En este proyecto, que queremos que se convierta en una realidad, están inmersos diversos objetivos y logros, que queremos que se cumplan. Estos objetivos son los siguientes:

- Favorecer la movilidad geográfica de jóvenes a nivel nacional.
- Descubrir las posibilidades lúdicas alternativas que puede tener el tiempo de ocio en la naturaleza.
- Facilitar a los jóvenes la posibilidad de viajar a destinos interesantes que atesoran valores culturales, históricos y naturales.
- Mantener la seguridad y el bienestar del participante en todo momento.
- Respetar las diferencias tanto individuales como colectivas que se puedan dar durante el desarrollo de la actividad.
- Potenciar la amistad, relación y colaboración entre los participantes con experiencias culturales y lúdicas.
- Fortalecer el aprendizaje intercultural, el desarrollo personal y el refuerzo de los valores del voluntariado, en el marco del trabajo voluntario en beneficio de la comunidad rural.
- Continuar con las acciones de carácter arqueológico realizadas los años anteriores en el entorno de Paredes de Nava.
- Vislumbrar la mítica ciudad vaccea de Intercatia en el yacimiento paredño.
- Conocer uno de los enclaves urbanos más extensos del territorio vacceo.
- Conocer y poner en valor dicho yacimiento, así como la investigación de carácter estrictamente arqueológico y divulgativo que permita su conservación con la idea de crear un recurso cultural, turístico y económico para la localidad de Paredes de Nava.

- Completar el plano de la ciudad vacceo-romana, así como su sistema defensivo, a través de la investigación y estudio del yacimiento, llevado a cabo a través del voluntariado.

5. ¿ A QUIEN VA DIRIGIDO?

Este proyecto de campo de trabajo de carácter arqueológico, está dirigido a jóvenes de edades comprendidas entre 18 y 30 años de edad interesados en la arqueología. Todos estos participantes proceden de diversas poblaciones de nuestra comunidad autónoma de Castilla y León, y de diferentes partes de España, ya que este campo de trabajo es de carácter nacional, destinado para todos los jóvenes que quieran aprender y disfrutar de una experiencia única. El grupo estará formado por un máximo de 22 participantes.

6. ALOJAMIENTO E INSTALACIONES

En relación a las características de la instalación, donde se realizaran las pernoctas durante el transcurso del campo de trabajo, será en el Ceip Alonso Berruguete, que se adaptará y se convertirá para poder alojar a los jóvenes y personal responsable del proyecto, y todo ello gracias al EXCELENTISIMO AYUNTAMIENTO DE PAREDES DE NAVA, el cual, nos va a facilitar esta instalación para poder llevar a cabo este proyecto.

El Ceip Alonso Berruguete, que es posesión del Ayuntamiento de Paredes de Nava, está situado a escasos minutos del centro de la población y de la zona polideportiva, teniendo un fácil acceso tanto a pie como en vehículo.



La instalación se adaptara a las necesidades de los participantes, donde se adaptaran dos habitaciones con literas para poder descansar. La instalación cuenta con una cocina y comedor, baños, una amplia sala de TV, aire acondicionado, conexión a internet, salas multiusos...

Respecto al exterior de la instalación, hay varios patios exteriores, los cuales se pueden utilizar para realizar actividad lúdicas y talleres.

7. RECURSOS HUMANOS

Para el desarrollo de este campo de trabajo de arqueología, se cuenta con especialistas en la materia debidamente titulados y que garantizan la seguridad en todo momento de nuestros participantes:

- Coordinador de Tiempo Libre
- Monitores de Tiempo Libre.
- Licenciados En Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
- Licenciados en Arqueología

El equipo de responsables del proyecto estará formado por las siguientes personas:

- EQUIPO DE MONITORES

- Javier Mazariegos Trapote
- Carlos Fernández Rodríguez

- EQUIPO DE ARQUEOLOGOS
 - Francisco Javier Pérez Rodríguez
 - Francisco Javier Abarquero Moras
 - Jaime Gutiérrez Pérez

8. RECURSOS MATERIALES

Para el desarrollo de este proyecto, se cuenta con todo el material necesario para la actividad principal, excavación arqueológica, como para el resto de actividades.

9. TEMPORALIZACIÓN Y CRONOGRAMA DE LA ACTIVIDAD

CRONOGRAMA "EXCAVANDO LA CIUDAD" (1 -15 de agosto)								
H/D	1	2	3	4	5	6	7	8
8:00	LEVANTARSE Y ASEO							
8:15	DESAYUNO							
8:30	RECORRIDO POR PAREDES DE NAVA.	EXCAVACIÓN ARQUEOLÓGICA	EXCAVACIÓN ARQUEOLÓGICA	EXCAVACIÓN ARQUEOLÓGICA	EXCAVACIÓN ARQUEOLÓGICA	EXCAVACIÓN ARQUEOLÓGICA	EXCAVACIÓN ARQUEOLÓGICA	SALIDA A SALDAÑA Y VISITA A LA VILLA ROMANA DE LA OLMEDA
14:00	COMIDA							
15:00	DESCANSO Y TIEMPO LIBRE							
16:00	S	VISITA AL YACIMIENTO Y EXPLICACION TEÓRICA DE LA EXCAVACIÓN	PISCINA	PISCINA	PISCINA	PISCINA	PISCINA	PAINTBALL
18:00	MERIENDA							
18:30	INCORPORACIÓN DE LOS PARTICIPANTES DISTRIBUCIÓN DE HABITACIONES Y NORMAS	GYMKHANA FOTOGRÁFICA POR PAREDES DE NAVA	DESCUBIERTA POR PAREDES DE NAVA	TALLER DE LAVADO DE MATERIAL ARQUEOLÓGICO (opcional) DINÁMICA DE GRUPO	VISITA A LOS LUGARES HISTÓRICOS DE PAREDES DE NAVA	TALLER DE SIGLADO DE MATERIAL ARQUEOLÓGICO (opcional) DINÁMICA DE GRUPO	JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS : COLBOL	TIROLINA, ESCALADA EN ROCODROMO Y PESCA
20:00	DUCHAS							
21:00	CENA							
22:00	DESCANSO Y TIEMPO LIBRE							
22:30	JUEGOS DE PRESENTACIÓN		RUTA NOCTURNA DE SENDERISMO	DINÁMICA DE GRUPO	DESCANSO Y TIEMPO LIBRE	ROL PLAYING	ACTIVIDADES DE CONFIANZA Y COOPERATIVAS	
0:00	A DORMIR							

CRONOGRAMA "EXCAVANDO LA CIUDAD" (1 -15 de agosto)							
H/D	9	10	11	12	13	14	15
8:00	LEVANTARSE Y ASEO						
8:15	DESAYUNO						
8:30	DESCANSO Y TIEMPO LIBRE	EXCAVACIÓN ARQUEOLÓGICA	EXCAVACIÓN ARQUEOLÓGICA	EXCAVACIÓN ARQUEOLÓGICA	EXCAVACIÓN ARQUEOLÓGICA	EXCAVACIÓN ARQUEOLÓGICA	EVALUACIÓN Y RECOGIDA DESPEDIDA DE LOS PARTICIPANTES
14:00	COMIDA						
15:00	DESCANSO Y TIEMPO LIBRE						
16:00	PISCINA	PISCINA	PISCINA	PISCINA	PISCINA	PISCINA	
18:00	MERIENDA						
18:30	TIEMPO LIBRE	RAID DE AVENTURA POR PAREDES DE NAVA	INVENTARIADO DE MATERIAL ARQUEOLÓGICO (opcional) DINÁMICA DE GRUPO	TALLER DE LAVADO DE MATERIAL ARQUEOLÓGICO (opcional) DINÁMICA DE GRUPO	VISITA A LA LAGUNA DE LA NAVA	INVENTARIADO DE MATERIAL ARQUEOLÓGICO (opcional) DINÁMICA DE GRUPO	
20:00	DUCHAS						
21:00	CENA						
22:00	DESCANSO Y TIEMPO LIBRE						
22:30	DESCANSO Y TIEMPO LIBRE	DINÁMICA DE GRUPO	DESCANSO Y TIEMPO LIBRE	FAR-FAN	DINÁMICA DE GRUPO	FIESTA DE DESPEDIDA	
0:00	A DORMIR						

10. DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES

10.1 ACTIVIDADES ESPECÍFICAS DE ARQUEOLOGÍA

Nombre de la actividad:	Explicación teórica de la excavación
Descripción:	Se realizara una explicación teórica a los voluntarios por parte de los arqueólogos de todas las características del yacimiento arqueológicos y de los métodos de excavación que se utilizaran.

Nombre de la actividad:	Excavación arqueológica
Descripción:	Es la actividad principal del campo de trabajo, donde los voluntarios podrán excavar el yacimiento, siempre supervisados por los arqueólogos y los materiales necesarios para desarrollar la actividad.

Nombre de la actividad:	Taller de lavado de material arqueológico
Descripción:	Actividad en la que los voluntarios, bajo la supervisión de los arqueólogos, realizar labores de limpieza sobre los materiales recuperados en la excavación.

Nombre de la actividad:	Taller de siglado de material arqueológico
Descripción:	En esta actividad los voluntarios darán un código de referencia a cada pieza encontrada en el yacimiento

	para poder identificarla, esta actividad se realizará bajo la ayuda de los arqueólogos.
--	---

Nombre de la actividad:	Taller de conservación de material arqueológico
Descripción:	En este taller, los participantes aprenderán diferentes métodos y técnicas de conservación de los materiales arqueológico que se encuentren en el yacimiento.

Nombre de la actividad:	Inventariado de material arqueológico
Descripción:	Los voluntarios aprenderán diferentes metodologías para inventariar el material arqueológico, siempre bajo la supervisión de los arqueólogos.

10.2 ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS LUDICO-RECREATIVAS

Nombre de la actividad:	Juegos de presentación
Recursos materiales:	Hojas, bolígrafos, lana...
Descripción:	Los juegos de presentación son actividades en las que participan todos los voluntarios, con el objetivo de que se conozcan entre ellos, es una forma de romper el hielo al comenzar la actividad. Se realizaran varios juegos como: la macedonia, el pistolero...

Nombre de la actividad:	Dinámicas de grupo
-------------------------	--------------------

actividad:	
Recursos materiales:	Hojas, bolígrafos, tijeras, cartones,
Descripción:	Son actividades en la que participan todos los integrantes de la actividad, con la que tratamos de conseguir una mayor unión y cohesión dentro del grupo.

Nombre de la actividad:	Gymkhana fotográfica por Paredes de Nava
Recursos materiales:	Hojas, bolígrafos, fotografías...
Descripción:	Se divide a los participantes en grupos, y se establece un punto de control. Los grupos deberán de buscar una serie de fotos que representan diferentes lugares de Paredes de Nava. Los grupos deberán de ir encontrando todas las fotos que están escondidas por la localidad.

Nombre de la actividad:	Descubierta por Paredes de Nava
Recursos materiales:	Hojas, bolígrafos...
Descripción:	Se divide a los participantes en grupos, y se les proporcionara una hoja con preguntas características de Paredes de Nava. Y los grupos deberán de interactuar con la gente del pueblo, para que les responda esas preguntas.

Nombre de la actividad:	Ruta nocturna de senderismo
Recursos materiales:	Botiquín, agua, linternas ropa cómoda para la marcha.
Descripción:	Realización de una marcha para conocer los alrededores de Paredes de Nava.

Nombre de la actividad:	Juegos y deportes alternativos: Coldbol
Recursos materiales:	Balón
Descripción:	Modalidad deportiva se caracteriza por su enorme dinamismo y carácter integrador e igualitario, ya que todos los participantes tienen una importancia similar y los equipos son obligatoriamente mixtos. Es un deporte colectivo de invasión disputado por dos equipos mixtos formados por 7 jugadores en un espacio de 20x40. La finalidad del mismo es introducir, mediante golpes con la mano, una pelota en la portería contraria. A diferencia de otros deportes de su misma categoría, el Colpbol mejora el aspecto cooperativo entre sus practicantes, puesto que no permite a ningún jugador realizar una jugada por sí solo; ya que no está permitido retener la pelota ni atraparla con ninguna parte del cuerpo.

Nombre de la actividad:	Rol Playing
Recursos materiales:	Hojas, bolígrafos, pinturas de cara, disfraces

Descripción:	Se divide a los participantes en grupos, y se les proporciona un papel, en el cual, explica una escena, la cual, los integrantes del grupo deberán de representar esa escena.
--------------	---

Nombre de la actividad:	Paintball
Recursos materiales:	Monos, guantes, cascos, pistolas de paintball...
Descripción:	Esta actividad se desarrollara en Saldaña, en un campo de paintball del Complejo Turístico "El Valle", y se llevara a cabo a través de monitores especialistas que explicaran la actividad a los participantes

Nombre de la actividad:	Tirolina, escalada y pesca
Recursos materiales:	Casco, arnés, guantes, cañas de pescar.
Descripción:	Esta actividad se desarrollara en Saldaña, en el Complejo Turístico "El Valle", y se llevara a cabo a través de monitores especialistas que explicaran la actividad a los participantes

Nombre de la actividad:	Actividades de confianza y cooperativas
Recursos materiales:	Cuerdas
Descripción:	Son actividades en la que los participantes trabajan en grupos, con el objetivo de confiar mas unos en otros. Se realizaran varios juegos como: la cremallera, la botella...

Nombre de la actividad:	Raid de aventura por Paredes de Nava
Recursos materiales:	Mapas, balizas, arco, flechas, slackline, cuerdas, arneses, cascos, guantes.
Descripción:	El Raid de aventura, es una prueba de orientación por la localidad, en la que se distribuirá a los participantes en pequeños grupos, los cuales se les proporcionara un mapa, en el que están marcados donde están distribuidas una serie de balizas, colocadas por Paredes de Nava. Los grupos deberán de encontrar el mayor número posible de balizas y realizar correctamente una serie de pruebas.

Nombre de la actividad:	Farfan
Recursos materiales:	Hojas, bolígrafos, equipo de música.
Descripción:	Se divide a los participantes en dos grupos, los cuales deberán de escribir en una hoja el mayor número de canciones posibles para luego cantarla y realizar diversas pruebas a lo largo de la actividad.

Nombre de la actividad:	Visita al humedal y centro de interpretación "Laguna de la Nava"
Recursos materiales:	Hojas y bolígrafos.
Descripción:	Los participantes asistirán a una vista guiada a las lagunas y centro de interpretación de la Laguna de la Nava, donde conocerán las labores básicas de anillamiento y control de aves migratorias entre otras labores.

Nombre de la actividad:	Evaluación y recogida
Recursos materiales:	Evaluaciones y bolígrafos.
Descripción:	Los participantes deberán de rellenar la evaluación de la actividad de manera individual.

11. MEDIDAS PREVENTIVAS DE LAS ACTIVIDADES

En este apartado, se exponen las medidas preventivas que se llevarán a cabo antes, durante y después de la actividad para evitar y disminuir los riesgos que pueda tener la actividad y así procurar que no ocurra ningún daño.

- MEDIDAS PREVENTIVAS ASOCIADAS A EXPOSICIÓN SOLAR, INSOLACIÓN O HIPERTERMIA
 - ✓ Buscar zonas de sombra para la realización de la actividad.
 - ✓ Comprobar las condiciones meteorológicas.
 - ✓ Disponer de crema para después del sol.
 - ✓ Evitar las horas de mayor insolación.
 - ✓ Hidratación y alimentación adecuada.
 - ✓ Uso de crema solar con factor de protección alto (resistente al agua cuando haya baño en piscina) y gorra.

- MEDIDAS PREVENTIVAS ASOCIADAS A CAÍDAS A DISTINTO NIVEL
 - ✓ Acotar zonas de seguridad donde se realizan las actividades.
 - ✓ Ayudar a los participantes a subir/bajar los pasos a distinto nivel.
 - ✓ Calzado adecuado.

- ✓ Conocer la localización del punto de asistencia más cercano.
 - ✓ Control de la competitividad.
 - ✓ Control del estado del material.
 - ✓ Control del grupo por parte del monitor.
 - ✓ Disponer de un botiquín de primeros auxilios, que incluya los remedios que faciliten los cuidados básicos de las lesiones relacionadas con las actividades que se realizan.
 - ✓ Disponer de un teléfono de emergencia para casos de gravedad.
 - ✓ El monitor instruirá a los participantes sobre las medidas a tomar en caso de incidente, con vistas a realizar las maniobras de modo controlado y seguro.
 - ✓ Explicación previa de la actividad.
 - ✓ Insistir a los participantes en todas las medidas de seguridad a tener en cuenta para el desarrollo de la actividad.
 - ✓ Tener recogido el material para que no estorbe durante la actividad.
- MEDIDAS PREVENTIVAS ASOCIADAS A QUEMADURAS
- ✓ Acotar zonas de seguridad donde se realizan las actividades.
 - ✓ Control del grupo por parte del monitor
 - ✓ Disponer de extintores homologados y con sus revisiones actualizadas.
 - ✓ Disponer de un botiquín de primeros auxilios, que incluya los remedios que faciliten los cuidados básicos de las lesiones relacionadas con las actividades que se realizan.
- MEDIDAS PREVENTIVAS ASOCIADAS A CORTES, PINCHAZOS O GOLPES CON OBJETOS
- ✓ Acotar zonas de seguridad donde se realizan las actividades.
 - ✓ Adecuar los materiales a la edad y destreza de los participantes.

- ✓ Control del grupo por parte del monitor.
 - ✓ Disponer de un botiquín de primeros auxilios, que incluya los remedios que faciliten los cuidados básicos de las lesiones relacionadas con las actividades que se realizan.
 - ✓ Especial atención a las herramientas pesadas, punzantes o cortantes. Deben ser manejadas siempre bajo la supervisión de los monitores o en su caso exclusivamente por éstos, en función de la peligrosidad de su manejo.
 - ✓ Establecer medidas de uso correcto del material y de las instalaciones.
 - ✓ Llevar vestimenta adecuada.
 - ✓ Organización y control del uso de los materiales.
- MEDIDAS PREVENTIVAS ASOCIADAS A CONTRACTURAS Y LESIONES MUSCULARES
- ✓ Calentamiento y estiramientos antes y después de la actividad.
 - ✓ Control de la competitividad.
 - ✓ Diseño correcto de la ruta a realizar.
 - ✓ El monitor preverá descansos durante la actividad.
 - ✓ Órdenes concretas para el desarrollo de la actividad.
 - ✓ Planificar adecuadamente la actividad en función de la dificultad, la edad y las condiciones físicas de los participantes.
- MEDIDAS PREVENTIVAS ASOCIADAS A AGOTAMIENTO
- ✓ Disponer de bebida y comida ajustadas a la duración y la intensidad de la actividad.
 - ✓ Disponer de sistemas de comunicación repartidos entre el equipo de monitores que acompaña al grupo.

- ✓ Disponer de un teléfono de emergencia para casos de gravedad.
 - ✓ El monitor preverá descansos durante la actividad.
 - ✓ Hidratación y alimentación adecuada.
 - ✓ Planificar adecuadamente la actividad en función de la dificultad, la edad y las condiciones físicas de los participantes.
 - ✓ Revisión previa del medio en el que se realizará la actividad
- MEDIDAS PREVENTIVAS ASOCIADAS A PICADURAS Y MORDEDURAS
- ✓ Aplicación de repelente para insectos, si fuera necesario.
 - ✓ Conocer la fauna peligrosa de la zona con vistas a distinguir las picaduras y mordeduras de las distintas especies, comunicarlo al médico en su caso y prever el uso de los antídotos adecuados a cada una.
 - ✓ Conocer la localización del punto de asistencia más cercano.
 - ✓ Disponer de un botiquín de primeros auxilios, que incluya los remedios que faciliten los cuidados básicos de las lesiones relacionadas con las actividades que se realizan.
 - ✓ Disponer de un teléfono de emergencia para casos de gravedad.
 - ✓ Revisión previa del medio en el que se realizará la actividad.
 - ✓

12. PUNTO DE ENCUENTRO

El primer día de este campo de trabajo, 1 de agosto, a lo largo de la tarde los voluntarios serán recibidos en el Ceip Alonso Berruguete que se encuentra en la c/ Extramuros, nº 5, los cuales, por el equipo de monitores y arqueólogos que van a llevar a cabo la actividad, incorporándose los participantes por sus propios medios con anterioridad a las 18:00 h.

La instalación donde se alojarán los participantes está junto al polideportivo municipal y muy cerca del centro de la localidad.

12.1 CÓMO LLEGAR AL CAMPO DE TRABAJO

Para poder llegar al lugar donde se va a desarrollar el campo de trabajo, existes varios medios, que son los siguientes:

- **Vehículo propio:** El participante podrá llegar por sus propios medios, sin ninguna dificultad, ya que Paredes de Nava se encuentra muy bien localizado por la red de carreteras. El alojamiento de la actividad es el Ceip Alonso Berruguete, que se localiza en la calle circunvalación sin número.
- **Tren:** Paredes de Nava cuenta con una estación de tren en el centro de la población, teniendo combinación de diversos trenes procedentes de: Palencia, Valladolid, León, Burgos...
- **Autobús:** Los participante podrán llegar a Paredes de Nava a través de autobuses que salen desde la estación de autobuses de Palencia.

13. ELEMENTOS NECESARIOS QUE DEBE LLEVAR EL VOLUNTARIO

Los elementos que todos los voluntarios deben de traer cuando se desarrolle la actividad, son los siguientes:

- pantalones cortos, ropa de verano, alguna prenda de abrigo para las noches frescas.
- Ropa de trabajo, calzado adecuado, gorra o sombrero
- Chubasquero
- Calzado cómodo, de trabajo y deportivo

- Protección para el sol: cremas, gafas
- saco de dormir
- Chanclas, bañador, toalla de baño, gorro de baño
- Útiles de aseo personal, toalla de aseo, protector de picaduras de insectos, linterna
- Tarjeta de la seguridad social o seguro privado

14. SISTEMA DE EVALUACIÓN

Se realizará al final del día una reunión con los integrantes del equipo de monitores y arqueólogos, en la que se analizarán todos los aspectos del día. Esta evaluación será rápida, objetiva y práctica.

El último día se realizará una reunión con todos los participantes en la que repasaremos todas las actividades realizadas sacando conclusiones sobre las mismas, con el fin de comprobar los resultados obtenidos y el grado de satisfacción de los acampados.

Además de realizar el último día una reunión para obtener conclusiones de la actividad, también se realizará un cuestionario individual a todos los participantes, para así poder obtener más información de los objetivos y logros conseguidos, y de las opiniones personales de los voluntarios, para poder mejorar todos los elementos posibles para un futuro.