

Vacunación: Toda la información relacionada con la misma se dará una vez hecha la inscripción.

Pasaporte: Es totalmente necesario e imprescindible que esté en vigor el pasaporte y con una vigencia de 6 meses. **El visado colectivo** para entrar en Argelia (y en Tinduf) lo tiene que solicitar el Frente POLISARIO, que lo tramitará ante la embajada argelina en España.

En los campamentos se puede hacer llamadas de móviles, suele haber cobertura, pero es muy caro hacerlo con la tarjeta que uses habitualmente. Los SMS también. Y si te conectas a Internet, procura hacerlo siempre mediante WIFI. Lo mejor es quitar la opción de conexión a Internet y de usar muy poco el teléfono. Ten en cuenta, de todas formas, que no vas a tener señal de telefonía todas las horas del día ni en todos los lugares de los campamentos.

Dinero: la moneda en los campamentos son los dinares argelinos, aunque se puede pagar casi todo en euros.

Peso máximo autorizado del equipaje: 20 kilos y 10 Kilos equipaje de mano: que se pueda colocar en los compartimentos del avión.

Ropa para el viaje:

- Calzado cómodo (para arena y piedras).
- Chancletas, para ir al baño.
- Calcetines gruesos para la noche.
- Pantalones cómodos y amplios.
- Ropa ligera, aunque es recomendable llevar alguna chaqueta o jersey de manga larga por si refresca ya que las temperaturas suelen bajar considerablemente por la noche por lo que se hace necesaria ropa de abrigo.
- Gafas de sol (se hacen necesarias no sólo para el sol, sino también para el viento).
- Gorra, o pañuelo de cuello (para protegerse del sol y el viento)

Higiene personal

En el desierto, el agua es un tesoro. En los campamentos no hay suficiente agua corriente, sino que les reparten agua en camiones cisterna todas las semanas, pero una cantidad limitada. La forma de lavarse o " ducharse " en los campamentos es con un cubo de agua y un recipiente para echarle agua por encima.

Hay que llevar linterna y pilas de recambio. Aunque haya luz en las jaimas, no la hay fuera de las jaimas, y en cuanto se pone el sol no se ve nada, como comprobaremos al llegar a los campamentos.

Neceser

- Crema hidratante, protector solar y cacao para los labios.
- Cepillo de dientes y dentífrico o mejor elixir bucal (polvo y arena). El lavado de los dientes, procura hacerlo con agua embotellada.

- Pañuelos desechables de papel.
- Toallitas húmedas (son refrescantes para el calor y muy eficaces para la higiene corporal) y que son muy útiles.
- Papel higiénico, cada familia tiene su propio WC pero recuerda que vas a unos Campamentos de Refugiados.
- Peine.
- Toalla.
- Gomas de pelo y/o felpas (viento).
- Mujeres: compresas, tampones, etc. (puede ser difícil encontrarlos en los campamentos)

Botiquín:

- Si tomas algún medicamento periódicamente, no lo olvides, será muy difícil encontrarlo en los campamentos.
- Si tienes problemas de asma coméntalo con tu médico de cabecera, él te dará las recomendaciones que necesites.
- Tiritas de diferentes tamaños.
- Vendas y vendas elásticas.
- Algodón.
- Alcohol 96º
- Agua oxigenada.
- Antiinflamatorios (en pastillas y crema).
- Analgésicos.
- Antidiarreico.
- Protector digestivo. - Suero en sobres para preparar con agua mineral.
- Lágrimas artificiales, colirio o similar, ya que los ojos suelen irritarse por el polvo de la arena... sobre todo si hay siroco o tormenta de arena.

Alimentación

La diarrea del viajero es la enfermedad más frecuente en los viajes internacionales y también en los viajes a los campamentos.

La mejor forma de protegerse es

- Tomar únicamente alimentos cocinados, evitar la carne y el pescado crudo o poco cocido.
- No ingerir verduras crudas. Beber solo agua embotellada. Comer fruta pelada por uno mismo o lavada con agua apta para el consumo humano.

No es necesario llevar ningún alimento para consumo personal, aunque es costumbre llevar alguna barrita energética, algún fruto seco o galletas, para los intervalos entre comidas, porque según el viaje que hagas los horarios pueden no ser muy regulares.

Desayuno → Café con leche acompañado de galletas o pan con mermelada y mantequilla.

Comida/Cena → Patatas fritas, huevos fritos o duros, cuscús, patatas estofadas, carne de camello o cabra, ensalada de tomate, cebolla, atún, pasta, legumbres tortillas...

Bebida → Agua embotellada, limonada, té, etc. (no bebas nunca el agua no embotellada ni la leche de camella... el agua sólo envasada, y la leche de tetrabrik).

Un pequeño botiquín: aspirina, tiritas, vendas, esparadrapo, micromina, etc. Nada de medicamentos cuya administración sea complicada y pueda suponer un riesgo para la salud de la persona.