



¿Qué necesita traer el voluntario? *Recomendaciones para el equipaje:*

Estos son los objetos que recomendamos llevar a los voluntarios :

- Ropa cómoda (se recomienda a las chicas llevar pantalones no muy cortos para el trabajo diario. Hay que tener en cuenta, por motivos culturales, el respeto hacia las personas del pueblo por lo que se aconseja ropa ancha y cómoda)
- Se puede llevar una chaqueta para la noche (baja la temperatura : chaqueta fina, jersey o sudadera)
- Crema con protección solar
- Gorra para protegerse del calor
- Protector labial (por el clima seco)
- Traje de baño
- Un pañuelo (o los que queráis), que sirve para protegerse del sol y para taparse un poco la cara si hay tormentas de arena (los últimos días del viaje en Merzouga).
- Zapatos cómodos para caminar (deportivas)
- Sandalias / chanclas
- Calzado cómodo, cerrado e impermeable
- Sobre cómo vestir: para las chicas, no es necesario que vayamos tapadas de pies a cabeza. Pero es conveniente evitar escotes y shorts o faldas muy cortas. Así evitaremos miradas, comentarios y gestos incómodos y respetaremos más la cultura con la que conviviremos.
- Toalla, las de secado rápido están muy bien y ocupan poco en la maleta.
- Sábanas de cama individual (90cm)
- Repelente de mosquitos y pomada para picaduras
- Para los fumadores: aquí NO hay tabaco de liar, ni papel, solo hay Marquise (marca marroquí) pero seco. Por lo demás, el tabaco marroquí suele rondar los 2 euros.
- Gafas de sol para protegerse del sol y la arena del desierto
- Una linterna,
- Saco de dormir
- Botiquín básico: anti-diarréico (Fortasec) y/o antiestreñimiento, suero para evitar la deshidratación en caso de diarreas/vómitos, ibuprofeno, paracetamol, frenadol, caramelos para el dolor de garganta, tiritas, papel higiénico, kleenex, toallitas húmedas, compresas y tampones (allí es muy difícil encontrar tampones).
- Dos fotocopias del pasaporte (una para ti y otra para nosotros) y una fotocopia de tu seguro de viaje.
- Se aconseja llevar una mochila en lugar de maleta, ya que el trayecto es largo y muchas de las calles no están asfaltadas.



Consejos prácticos :



- ❖ Los voluntarios necesitan contar con el pasaporte en vigor (hasta después de la fecha de vuelta). Se recomienda vigilar el pasaporte para no perderlo puesto que sería un problema para la vuelta.
- ❖ Por salud, se recomienda beber agua embotellada ya que el agua corriente de la zona se extrae del subsuelo y tiene una mineralización diferente (que no significa que sea mala, sino que no estáis acostumbrados a las sales) y puede dar dolor de barriga o diarreas por uno o dos días. Hay tiendas de barrio que venden agua mineral embotellada en varios tamaños como Lanjaron o Mondariz, se puede comprar la garrafa de 5 litros cuesta un euro y 3 céntimos. Hay que tener en cuenta que en los meses de verano los voluntarios han de hidratarse muchísimo y beber mucha agua ya que no soléis estar acostumbrados a temperaturas tan altas.
- ❖ Las excursiones no son obligatorias, solo se pagan cuando el voluntario decide participar en ellas. Los voluntarios que deseen participar en las excursiones han de comunicarlo a los responsables, los que prefieren permanecer en las instalaciones pueden hacerlo sin ningún problema.
- ❖ Es necesario contratar un seguro sanitario (en ocasiones se incluye en la compra del billete y es bastante económico) para evitar cualquier problema que pueda surgir, ya que la sanidad en Marruecos no es gratis. Si ya tenéis contratado un seguro médico privado, comprobad si os cubre los gastos médicos en Marruecos
- ❖ No hay cobertura ni WIFI pero en unos 700 metros fuera del pueblo lo tendremos. También está la opción de comprar una tarjeta SIM marroquí si se dispone de teléfono libre, (por cierto, en la salida del aeropuerto dan tarjetas gratis) ya que son baratas, (3 euros cada una) tiene 15 minutos de llamadas internacionales y se puede recargar las veces que se quiera para llamar a España. Se recomienda no llamar desde la tarjeta de teléfono de España ya que las tarifas internacionales son muy caras. También hay que avisar a las familias de que pueden encontrar sorpresas en las facturas si llaman a Marruecos.
- ❖ Los voluntarios convivirán junto con los coordinadores en una casa del pueblo. La casa tiene un baño. Se tendrán que hacer turnos para ducharse. Se intentará reducir a una ducha al día por el consumo responsable de agua. Los voluntarios compartirán habitaciones para dormir. En las habitaciones se duerme en el suelo. Hay colchones pequeños y almohadas. Recomendamos que los voluntarios traigan sus sábanas para mayor comodidad (tamaño cama individual).

- ❖ Se recomienda a los voluntarios llevar el dinero que vayan a necesitar en efectivo, ya que sacar dinero en los cajeros de Marruecos comporta una comisión de alrededor de 4€ por 10€ extraídos y más en cantidades más altas. Por ello, es preferible que se saque en España todo el dinero necesario y viajar con él a buen recaudo.

Si alguien tuviera que sacar dinero en Marruecos, se recomienda sacar una cantidad alta (la necesaria calculada) para no tener que repetir la operación. De esta manera la comisión es una y no varias.

Para cambiar euros en dirhams, se recomienda hacer el cambio en la ciudad porque en el aeropuerto hay que pagar una comisión más alta que en los bancos. Sin embargo, también se recomienda cambiar una pequeña cantidad de dinero en el aeropuerto (10 o 15 €) por si se necesita comprar algo durante el trayecto. Los coordinadores os enseñarán los lugares de la ciudad donde podéis cambiar el dinero por vosotros mismos y os acompañarán siempre que lo necesitéis. De esta manera la comisión es menor y el voluntario puede contar con más dinero. Recordad llevar el pasaporte porque os lo pedirán para el cambio.

- ❖ No es necesaria ninguna vacuna para ir a Marruecos. Las que se recomiendan desde el Ministerio de Sanidad son:

TÉTANOS – DIFTERIA	HEPATITIS A	HEPATITIS B
Todas las personas deben tener actualizada la inmunización frente a tétanos difteria. Esta vacuna se recomienda a todos los viajeros con independencia del viaje, por ser una enfermedad de distribución mundial. La vacuna se administra en cualquier servicio o centro sanitario	Se recomienda esta vacuna, si no ha pasado la enfermedad ni se han vacunado con anterioridad.	En función de las actividades de riesgo previstas de deberá valorar la recomendación de esta vacuna, si no ha pasado la enfermedad ni se han vacunado con anterioridad.

- ❖ En la asociación se preparan platos típicos del país, suelen ser ensaladas, pasta y platos cocinados con pollo, carne y verduras. Si alguien es vegetariano o tiene intolerancia a algún alimento debe indicarlo para que se prepare un plato especial. En los platos de la asociación no se incluyen alimentos que suelen ser fuertes para las personas que no están acostumbradas. En Marruecos suelen comer todas las personas de un mismo plato, cada uno come de la parte más cercana a él y se ayuda de pan y las manos en lugar de los cubiertos.

Recordamos a los y las participantes que tienen la posibilidad de traer
ropa, calzado y material escolar
para donar en las zonas más necesitadas.