

6ª EDIÇÃO

13 A 18 DE ENERO · 2027

MANUAL PARA CAMPISTAS

**La guía de la familia
para la semana
del/de la atleta.**

Embarque, valija, rutina del día, noches, salud y contactos. Léalo junto a su hijo(a): quien llega sabiendo lo que viene aprovecha desde el primer día.





La semana ya está lista. Falta **ARMAR LA VALIJA.**

Este manual existe por una sola razón: que la semana empiece sin sustos. La valija correcta, los documentos en mano y la ficha de salud completa — el resto del tiempo queda libre para lo que importa.

13.01

Embarque

Decathlon Morumbi · concentración 07:30

18.01

Regreso

Mismo punto · llegada prevista 11:00

24h

Enfermería y fisioterapia

Con socorrista y ambulancia en el lugar

4

Comidas por día

Desayuno, almuerzo, merienda y cena



Bienve-NIDO(A)

Gracias por la elección. Compartir las vacaciones con nosotros es una confianza que el EQUIPO H10 toma en serio.

Son seis días de vóleybol de verdad, con entrenamiento exigente y buenas noches. Su hijo(a) va a entrenar con quienes viven el alto rendimiento, jugar hasta que caiga el sol, comer bien, dormir con gente nueva en la cabaña y volver hablando sin parar. Para eso existe este manual: para que la valija esté correcta, el día tenga sentido y la semana rinda.

Nuestro equipo está con el grupo desde el embarque hasta el regreso. Ante cualquier cosa, hable con la coordinación — el contacto está en la última página.

Guarde este archivo. Tiene la lista de la valija, la rutina del día y los contactos del equipo durante la semana. Contrato, política de cancelación y privacidad están en el sitio.



01

Escriba el nombre en todo

Ropa, toalla, botella, cargador, chinelas. Lo que tiene nombre vuelve a casa; lo que no, termina en objetos perdidos.

02

Ficha de salud antes del embarque

Alergias, restricciones alimentarias y medicación de uso continuo. Completada antes, el equipo llega preparado — el día del colectivo no da tiempo.

03

Hablen de la primera noche en casa

Extrañar la primera noche es normal, sobre todo para quien debuta. Hablarlo antes de viajar ayuda más que cualquier llamada después.



Embarque y *REGRESO*

El transporte colectivo de ida y vuelta desde São Paulo está incluido. Quien viene de otro estado coordina el embarque con el equipo.

IDA

13 de enero de 2027

Decathlon Morumbi

Av. Duquesa de Goiás, 381 · Real Parque · São Paulo

Concentración 07:30

VUELTA

18 de enero de 2027

Decathlon Morumbi

Mismo punto del embarque

Llegada prevista 11:00

Llegue 30 minutos antes

El/la campista debe estar en el punto con un(a) responsable, con 30 minutos de antelación. La tolerancia es de 15 minutos.

Lleve en mano

Documento de identidad original · **autorización de viaje con firma reconocida en notaría**, para menores de 16 años · copia de la credencial del seguro médico · medicamentos de uso continuo en su envase original.

En el regreso

La entrega se hace al/a la responsable o a la persona autorizada, con identificación.

El colectivo no espera. La tolerancia de 15 minutos existe para imprevistos de tránsito, no como margen de salida. Quien pierde el embarque coordina su propio traslado con la coordinación.

Firma reconocida, sin excepción. Para menores de 16 años, la autorización de viaje exige reconocimiento de firma en notaría (art. 83 del Estatuto del Niño y del Adolescente de Brasil). La firma por **gov.br** no lo sustituye — decisión unánime del **Consejo Nacional de Justicia** en la Consulta 0003850-52.2024.2.00.0000, del 21/02/2025. Alternativa: la AEV, del Provimento CNJ nº 103/2020, por el e-Notariado.





Qué llevar en la VALIJA

Concentre todo en una sola valija, más la mochila. **Identifique todas las pertenencias con el nombre.** El kit deportivo no entra en esta lista — se entrega en el camp.

Ropa de cama y descanso

- Pijama
- Juego de sábanas, funda y almohada
- Manta o bolsa de dormir

Higiene y uso personal

- Jabón, shampoo y acondicionador
- Pasta y cepillo de dientes, desodorante
- Peine o cepillo de pelo
- Protector solar y repelente
- Bolsa para ropa sucia

Vestuario y deporte

- 4 remeras · 3 buzos · 2 pantalones
- 3 shorts · 3 shorts de entrenamiento negro liso
- 1 par de zapatillas y 8 pares de medias
- 5 tops para actividad deportiva
- 2 toallas, chinelas y traje de baño
- 1 gorra o visera y lentes de sol
- 1 disfraz para la fiesta



No lleve Joyas, relojes de valor, consolas y objetos caros — no se usan en el camp y H10 no se responsabiliza por ellos. El celular queda con el/la campista; el wifi se libera en tres franjas — de 07h a 09h, de 12h a 14h y de 17h a 19h (página 11).

Armen la valija juntos Quien arma su propia valija sabe dónde están las cosas y las cuida mejor. Conviene repasar la lista con su hijo(a) en lugar de hacerlo por él/ella.

— AL LLEGAR



Lo que ya está *ESPERÁNDOTE*

La Estância Nazaré Paulista está a 1h30 de São Paulo, es supervisada y durante la semana es solo del camp.



ENTRENAMIENTO

Gimnasios con canchas oficiales y techadas



ARENA

Arena de vôleibol de playa



TIEMPO LIBRE

Cuatro piscinas y tobogán



DESCANSO

Cabañas con baño privado y caja fuerte



COMIDAS

Cuatro por día, con platos fríos y calientes



ENCUENTROS

Anfiteatro para las ceremonias y la charla

El primer día recibís el kit deportivo: dos remeras de entrenamiento, una de paseo y una botella. La remera de entrenamiento es tu ropa de cancha toda la semana — por eso la valija pide shorts de entrenamiento negro liso, para que el equipo combine.

Cómo es un día *EN EL CAMP*

Dos a tres sesiones de entrenamiento por día, divididas por nivel y por rama, intercaladas con ocio y recreación. **La programación puede cambiar** — horarios y actividades se ajustan por clima, operación o seguridad.

MAÑANA

- Desayuno
- Entrenamiento específico
- Entrenamiento táctico-técnico
- Actividad libre o piscina
- Almuerzo

TARDE

- Sesión complementaria: preventivo y movilidad
- Entrenamiento o partido
- Merienda
- Recreación y tiempo libre
- Cena

NOCHE

- Actividad con los ídolos
- Actividad nocturna o recreativa
- Vôlei Night, en la cancha iluminada
- A dormir



Nunca solo(a) Cada grupo tiene un(a) entrenador(a) de referencia que acompaña al/a la atleta toda la semana, dentro y fuera de la cancha. Todas las actividades están supervisadas en todo momento.

— DESPUÉS DE LA CENA



La semana tiene **NOCHE**

Cada noche tiene programa. Es donde el grupo se forma — y es lo primero que el/la campista cuenta en casa.



DÍA 3, 20H

H10 Vôlei Night

Vóleybol de noche, en la cancha iluminada. La fiesta del vóleybol.



DÍA 5, POR LA MAÑANA

H10 Vôlei Magic

La Kings League del vóleybol: el formato de juego que se volvió marca del camp.



DÍA 1, 20H

Charla con los Ídolos

Conversación abierta con atletas y entrenadores(as) invitados(as) — sin escenario, sentados con el grupo.



DÍA 5, 21H

H10 Sports Party

La fiesta que cierra la semana, justo después de la ceremonia de premiación. Para eso va el disfraz.

El disfraz es para la H10 Sports Party, en la última noche. No hace falta que sea caro ni comprado: todo el grupo participa, y los mejores suelen ser los improvisados en casa.

Dónde dormís y *DÓNDE COMÉS*

Cabañas con baño privado y caja fuerte, separadas por género y por franja de edad. Cuatro comidas por día, con un menú pensado para quien entrena dos o tres veces al día.



La cabaña

El pedido de habitación es **opcional** y se hace por el WhatsApp del camp, hasta 10 días antes del embarque. Nuestra sugerencia sincera es no elegir: lo mejor de la semana es conocer gente nueva.

¿Cumpleaños durante la semana? Lo festejamos con torta y canción, junto al grupo. Si cae en la semana, avise al equipo en el embarque.



El comedor

Desayuno, almuerzo, merienda y cena: platos fríos y calientes, ensaladas, frutas, jugo y postre. **La restricción alimentaria va en la ficha de salud** — el equipo está preparado, y lo que no sea viable se conversa con la familia antes del embarque, no en el lugar.

La ropa de cama va en la valija. Sábanas, funda, almohada y manta o bolsa de dormir son de cada campista — la lista completa está en la página 5.



Cuidado 24 HORAS

Enfermería y fisioterapia 24 horas, además de socorrista y ambulancia en el lugar durante toda la semana.

Medicación de uso continuo

Se entrega a enfermería en el embarque, en su **envase original**, con receta que indique nombre, dosis, horario y forma de administración. Solo enfermería la administra.

Fisioterapia todos los días

La sesión complementaria de la tarde es trabajo preventivo y movilidad articular. Dos a tres sesiones por día exigen un cuerpo preparado — y eso es lo que evita que la semana termine con hielo.

Alergia, restricción o adaptación

Todo va en la ficha de salud y se conversa con la familia **antes** de la semana, para que el equipo llegue preparado.

¿Extraña la casa?

Es normal, sobre todo la primera noche y en quien debuta. **Hable con la coordinación antes de orientar a su hijo(a)** — nuestro equipo hace esto todos los años y sabe conducirlo. Cuando la familia actúa sin alinearse, la acción del equipo pierde efecto.

La ficha de salud es el documento más importante de esta lista.

Es por ella que enfermería conoce alergias, restricciones alimentarias, medicación e historial antes de que salga el colectivo. Complétela con calma, sin saltar campos — la información que llega el día del embarque llega tarde para volverse plan.



Hospital de referencia: Hospital Novo Atibaia, en Atibaia (SP). La ambulancia permanece en el lugar durante toda la semana.



Lo que vale para **TODOS**

Reglas cortas, para que la semana funcione. Valen para campistas y para el equipo.

Celular y wifi

El wifi está disponible para los campistas en **tres franjas por día: de 07h a 09h, de 12h a 14h y de 17h a 19h**. Fuera de esos horarios no hay red — es a propósito, para que el celular no compita con el entrenamiento ni con el sueño — y el aparato queda con el/la campista.

Mejor horario para llamar

En la franja del medio, entre **12h y 14h**. El contacto está permitido y a veces es necesario; solo pedimos sentido común para que no sea excesivo. Quien no tiene celular habla por el número de la coordinación.

Lo que no está permitido

Alcohol, tabaco y drogas. Violencia, acoso escolar, acoso, discriminación y vandalismo. Salir del camp fuera de la logística oficial.

Piscina solo con supervisión

Todas las actividades están supervisadas en todo momento, incluidos los períodos de piscina, con apoyo dentro del agua.



Si algo no está bien, hable primero con la coordinación. Es el equipo que está con el grupo 24 horas por día y resuelve más rápido. El WhatsApp está en la última página.



La cobertura de la *SEMANA*

Un equipo de fotografía y social media registra los mejores momentos, para que la familia acompañe durante la semana y el/la campista se lleve los recuerdos.



Acompañe durante la semana

Publicamos en Instagram [@h10voleicamp](#) y en el grupo de familias. Se puede ver el día ocurriendo, sin necesidad de llamar.

Paquete de fotos

Disponible para comprar antes del camp, con valores promocionales. La información va al grupo de familias. Comprar es opcional — nada de la cobertura depende de eso.

Uso de imagen

Depende de una autorización específica, que es opcional y puede revocarse en cualquier momento. Los detalles están en el sitio, en h10voleicamp.com.br/privacidad.



— LO QUE VIENE

Esta es la semana que **TE ESPERA**

Todas las fotos son de la edición de julio de 2026. Ninguna es banco de imágenes — es gente que estuvo ahí.



H10VOLEICAMP.COM.BR



MANUAL PARA CAMPISTAS 2027 · PÁG. 13



Ante cualquier cosa, **HABLE CON NOSOTROS**

ANTES DEL EMBARQUE

WhatsApp +55 11 93623-8737

Documentos, ficha de salud, pedido de habitación y lo que aparezca.

DURANTE LA SEMANA

Coordinación del camp · mismo WhatsApp

Salud, nostalgia, habitación, imprevisto — hable primero con la coordinación.

SITIO Y REDES

h10voleicamp.com.br

@h10voleicamp · contato@h10sportscamp.com.br

13 a 18 de enero de 2027 · Estância Nazaré Paulista · SP
Nos vemos en Decathlon Morumbi, a las 07:30. **Buena semana.**