

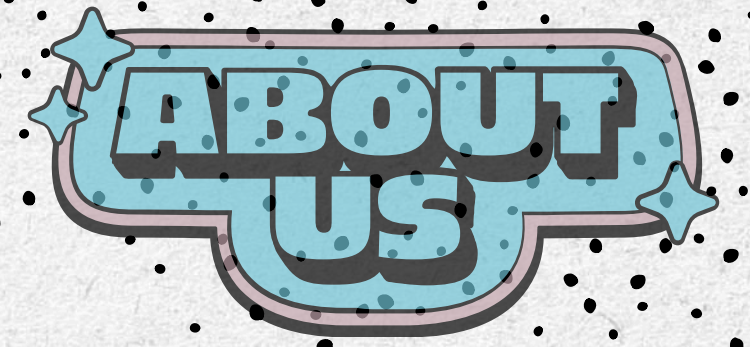
# VIAJE CON PROPÓSITO



01. ¿Quiénes somos?
02. Concepto del viaje
03. Ven si... No vengas si....
04. Requisitos imprescindibles
05. Precio
06. ¿Qué incluye?
07. Pasos a seguir
08. Programa
09. Normas
10. Fotos y RRSS
11. Alojamientos
12. Acompañantes
13. Gambia
14. Consejos y preguntas frecuentes

En esta guía encontrarás qué tipo de viaje vas a realizar, pistas de si es para ti o no, y algunas recomendaciones.  
¿Viaje con propósito?  
Sí, y muy claro: conocer los proyectos en los que participa ITT Gambia y parte del país con actividades inmersivas.

# ¿QUIÉNES SOMOS?



ITT Gambia se constituye en 2019 para continuar con los proyectos que allí mantenía una ONG que no podía proseguir con su actividad.

En ese mismo año, los coordinadores de proyectos de la Fundación se trasladan a Gambia para gestionar de forma directa los programas.

Todo comenzó con la gestión de dos escuelas, pero durante este tiempo hemos ampliado los proyectos y en la actualidad trabajamos en muchas más áreas:

- Educación.
- Salud y nutrición.
- Desarrollo comunitario.
- Mujer.
- Medio ambiente.
- Concienciación y difusión.

Más info en: [www.ittgambia.org](http://www.ittgambia.org)

# CONCEPTO DEL VIAJE

Queremos ser muy claros con el concepto del viaje, porque es un viaje diferente y no apto para todos los públicos.

## No es un voluntariado porque...

- **Duración exprés:** Es corto y no se puede realizar en cualquier época del año.
- **Involucración light:** No vas a cambiar el mundo en una semana.
- **Cero requisitos:** No se exigen ni habilidades especiales, ni certificados.
- **No lo pongas en el c.v.** Tu jefe no entenderá qué hacías tan lejos.
- **Prohibido ir solo:** Aquí se socializa, así que prepárate para conocer gente.
- **No somos héroes blancos:** porque ellos saben lo que hacen y no necesitan salvadores.

## A nosotros nos gusta llamarlo:

Viaje a Gambia para conocer los proyectos de ITT, otras organizaciones del país y un poquito de su paisaje y cultura". Y lo conseguimos:

- Mostrando en terreno el trabajo de ITT durante una estancia corta y en grupos reducidos.
- Con aportaciones económicas a los proyectos.
- Colaborando con proyectos de ONG locales.
- Conociendo lugares de interés del país.
- Disfrutando de una experiencia personal, no profesional.
- Todos los alojamientos, transportes, comidas, compras, etc. se realizan con negocios locales, con el fin de hacer el viaje más sostenible a la vez que fomentamos la economía del país.
- Abriendo mucho la mente y los oídos. Nos enseñan, no enseñamos.

Comportándonos igual, con los mismos códigos y directivas que en nuestro entorno.

# VEN SI...

Amas la naturaleza, incluidos los insectos.



Te gusta probar platos locales y actuar como los locales empapándote de la cultura.



Eres capaz de mantenerte hidratado y soñar con la ducha, pero seguir adelante con las actividades a pesar del calor, la humedad y el cansancio.



Tienes paciencia con los niños y te gusta realizar actividades con ellos.



# NO VEN GAS SI...

No soportas los bichos. Vienes a un país en el que hay muchísima variedad de insectos, reptiles, aves... Tenlo en cuenta y no montes números.



Eres hipocondríaco/a y en todos los lugares, comidas y animales ves posibilidad de enfermarse. No disfrutarás. Dormimos y comemos en negocios locales.



No toleras altas temperaturas. De día hace calor, mucho. De noche, la temperatura puede bajar un poco, pero no vamos a pasar frío.



No te gustan los niños. Muchos de ellos casi nunca han visto a un blanco, sienten mucha curiosidad y pueden llegar a agobiar.



# VEN SI...

Eres flexible y paciente. No miras el reloj.



Eres capaz de vivir sin móvil y sin hacer 1000 fotos.



Te conformas con que el alojamiento esté limpio, aunque sea básico, y no te importa compartir habitación.



Soportas comer arroz y pollo durante una semana.



# NO VEN GAS SI...

No tienes paciencia. Las esperas pueden ser muuuuy largas. El tráfico es intenso y los trayectos largos y no, no viajamos ni en cochazos, ni con aire acondicionado.



No puedes vivir sin conexión a internet o si el objetivo de tu viaje es publicarlo en las redes sociales.



Si solo te alojas en hoteles de lujo y con todo tipo de comodidades.



No eres flexible con la comida, te cansas de comer durante varios días lo mismo o esperas una gran variedad.

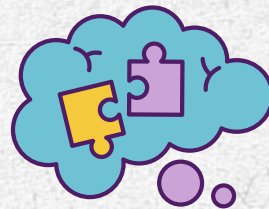


# VEN SI...

Estás abierto a nuevos retos y sorpresas.



Eres crítico, analizas las situaciones escuchando a las partes involucradas y no miras hacia otro lado.



¿Viaje en grupo? ¿Por qué no? Más gente, más divertido.



Estás dispuesto a colaborar a pesar del cansancio y el calor.

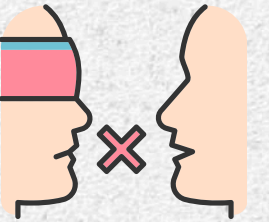


# NO VEN GAS SI...

No soportas la improvisación, no estás dispuesto a salir de tu forma de confort.



Te incomoda ser testigo de determinadas problemáticas sociales y prejuizas sin intentar comprender.



No te gusta viajar en grupo. Impones tu criterio.



Eres perezoso o buscas una vacaciones de relax.



# REQUISITOS IMPRESCINDIBLES

- **Ser mayor de edad** o venir acompañado de un tutor.
- Realizar una **videollamada informativa** con los responsables de proyectos.
- Concertar cita con **Sanidad Exterior** para recibir información sobre la vacunación y profilaxis necesaria para el viaje.
- No manifestar ningún **problema médico incompatible** con el tipo de viaje o que impida viajar a zonas con deficiencias sanitarias.
- Contar con un **seguro médico** y recomendable uno de viaje.

## PRECIO

### NO SOCIOS\*

650€ de gastos de viaje + 200€ de donación.

TOTAL: 850€\*\*

### SOCIOS\*\*\*

650€

\* Los no socios pueden hacerse socios de ITT Gambia antes del comienzo del viaje para beneficiarse del precio de socios con una cuota mínima de 15 euros al mes y una duración mínima de un año.

\*\* Los no socios tienen que realizar en pago en dos transferencias bancarias, una con el importe de los gastos del viaje (650€) y otra con el de la donación (250€)

\*\*\* Todas las cuotas de socios y donaciones son desgravables, pero no el pago del viaje.

El pago de viaje se hará mediante transferencia bancaria al número de cuenta que se facilitará una vez confirmado el grupo.

# ¿QUÉ INCLUYE?

Alojamiento en media pensión 7 noches

Comidas: Excepto bebidas que no sean aguas , postres y cafés

Transporte + chófer y sus gastos + gasolina

Traslados i/v al aeropuerto

Actividades + visitas + materiales

Gastos de gestión:

- Acompañamiento y coordinación
- Botiquín básico
- Gestión y diseño de ruta
- Información y asesoramiento previo al viaje
- Aportaciones a ONG locales con las que se colabora

Aportación a la ONG (SOLO PARA NO SOCIOS)

# Y, ¿QUÉ NO?

## No incluye:

- Vuelos ida y vuelta
- Bebidas que no sean agua
- Bebidas ni postres
- Seguro médico, de viaje y cancelación
- Visados (sólo necesarios en el caso de no volar directamente desde España)
- Security fees. Se debe pagar 20€ a la entrada y otros 20€ a la salida del país.
- Compras y otros gastos personales
- Propinas a los chóferes y guías (opcional, pero recomendable)

# PASOS A SEGUIR

1

Contacta con ITT Gambia y muestra tu interés por realizar el viaje.

2

Nos pondremos en contacto contigo y agendaremos una videollamada.

3

Tres meses antes de la fecha del viaje confirmaremos si el grupo ha sido creado. Necesitamos un mínimo de 6 participantes.

4

Reserva tu plaza comprando tu billete de avión.

5

Crearemos un grupo de whatsapp con todos los integrantes del grupo para enviar información y resolver dudas.

6

Cumplimeta y envía la información necesaria.

7

Haz el pago del viaje máximo 15 días antes.

# PROGRAMA

No tenemos un itinerario fijo, ya que siempre depende de los viajeros y de las actividades que deseen realizar en los proyectos, así como de las fechas de llegada. Además, al encontrarnos en Gambia, pueden surgir diversos imprevistos como lluvias, festividades o carreteras bloqueadas que nos obliguen a cambiar nuestros planes, pero siempre hay alternativas interesantes que nos permitirán disfrutar plenamente del viaje.

Por otro lado, no revelaremos todos los detalles de antemano, ¡guardaremos algunas sorpresas! 😊

En términos generales, por las mañanas visitaremos las escuelas de Sare Bigi y Manduar, donde realizaremos actividades según las habilidades y conocimientos de los viajeros y de las necesidades del equipo docente. Por las tardes, colaboraremos con otros proyectos de ONG locales, o visitaremos algunos enclaves, con el fin de tener un primer contacto con el país y su gente.

Unos días antes de su viaje, os proporcionaremos un itinerario día a día.



# NORMAS

01.

**Consumo de drogas y alcohol:**

Está prohibido el consumo, posesión o tráfico de cualquier tipo de droga. Es ilegal y puede acarrear penas de cárcel. El consumo de alcohol debe ser moderado y respetar las normas locales y la dinámica del grupo.

02.

**Prohibición de turismo sexual y acceso a los alojamientos:**

Bajo ninguna circunstancia se permitirá cualquier tipo de turismo sexual. No está permitido que personas ajenas al grupo entren en los alojamientos.

03.

**Salud y seguridad:** Se deben de tomar todas las medidas de prevención de accidentes, salud y seguridad indicada por la organización.

04.

**Respeto cultural:** Todos los viajeros deben respetar las costumbres y tradiciones locales. Esto incluye la vestimenta adecuada, comportamiento respetuoso en público, y un enfoque sensible hacia las diferencias culturales.

05.

**Colaboración y flexibilidad:** Se espera una actitud colaborativa y flexible, así como seguir todas las instrucciones de la ONG en lo relativo a las actividades o en situaciones comprometidas.

06.

**Interacción con la comunidad:** Las relaciones con los locales deben ser siempre respetuosas y consideradas. No se debe ofrecer dinero o regalos sin consultarlo previamente con los coordinadores del proyecto.

07.

**Código de conducta:** Todos los viajeros deben comportarse de manera respetuosa con el personal, otros viajeros y los miembros de la comunidad. No se tolerará ningún comportamiento agresivo, discriminatorio o irrespetuoso.

08.

**Respeto a la propiedad y el entorno:** Cuida las instalaciones, el entorno y los materiales en todo momento.

Y

A continuación, creamos una sección exclusivamente dedicada al uso de teléfonos móviles, fotografías y redes sociales.



# फोटो

- Pide siempre permiso antes de fotografiar o grabar.
- Haz fotos con moderación. Entendemos que es tentador capturar cada momento, pero te pedimos que limites la cantidad de fotos durante el viaje. La fotografía debe ser una herramienta para documentar tu experiencia de manera respetuosa, no una forma de saturar a las personas locales.
- PROHIBIDO hacer fotos a policías, militares o en controles. La organización no se hará responsable de las consecuencias. En los mercados, las mujeres están trabajando. No les gustan las fotos.
- En el momento en que alguien de la organización te diga que dejes o que no puedes hacer fotos, debes hacerlo.
- No fotografíes a nadie directamente a la cara.
- No se deben hacer fotos o vídeos en situaciones que puedan resultar invasivas (desnudos) o despectivas. Además, evita captar imágenes en lugares que no estén destinados a la fotografía (como hospitales, áreas de culto,...).



# RRSS

- Ten en cuenta que lo que compartes en internet y redes sociales puede tener un impacto significativo.
- Mantén siempre un tono positivo y evita difundir imágenes que perpetúen estereotipos negativos o que exploten la vulnerabilidad de las personas locales. Todo contenido compartido en redes sociales debe representar de manera justa y respetuosa a la comunidad.
- No publiques imágenes que puedan ser consideradas ofensivas o invasivas.
- Evita el postureo y fotos donde los blancos aparecemos como "salvadores". Antes de publicar algo piensa qué quieres conseguir con la foto. Para ello puedes explicar las actividades que haces con las personas de la foto, un poco de su historia, etc. Aprovecha para explicar las complejidades de la cultura o sociedad que visitas o para contar lo que no suele contarse.

**EN GENERAL, NO HAGAS NADA QUE NO HARÍAS EN TU PAÍS DE ORIGEN**

# ALOJAMIENTOS

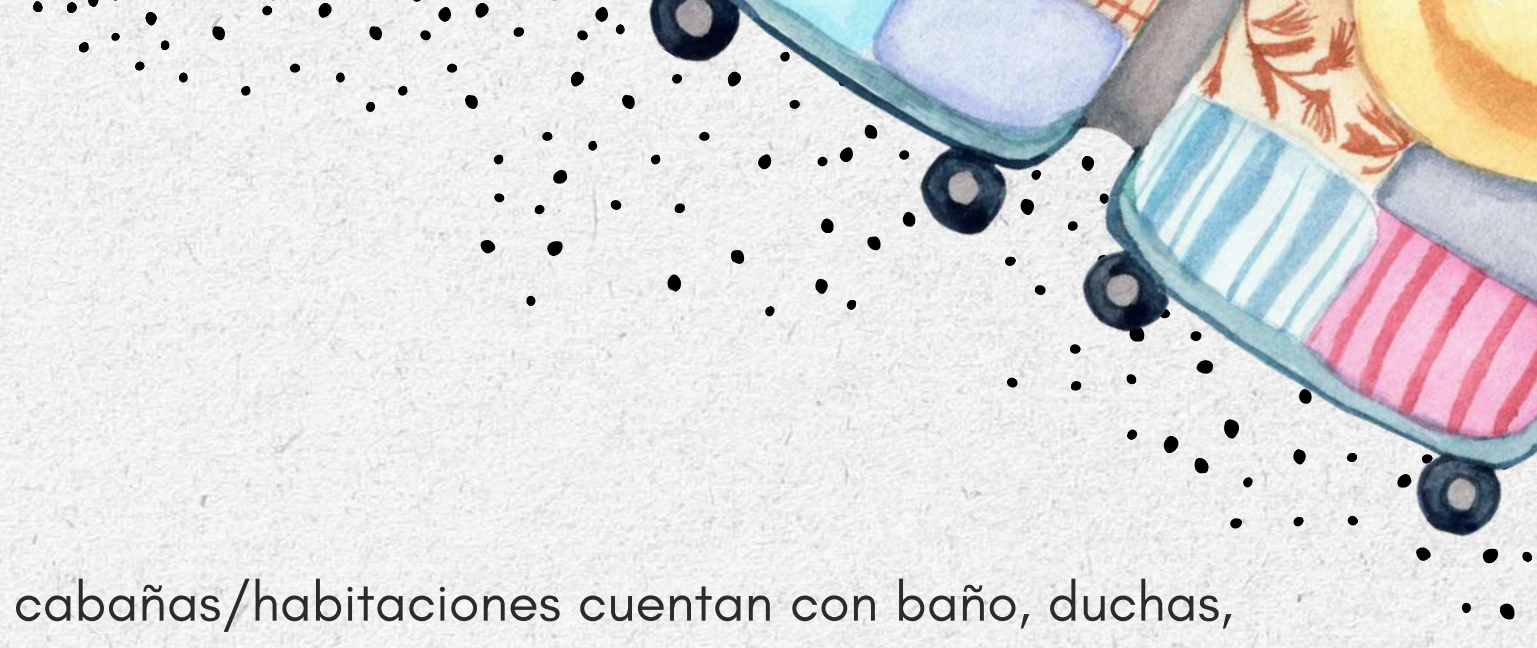
El alojamiento será en negocios locales, siempre en habitación doble compartida. Las cabañas/habitaciones cuentan con baño, duchas, luz dos o tres horas al día y mosquiteras. No opción a habitación individual.

Generalmente, suele ser en Amdalai Camp. Amdalai es una pequeña población de Gambia de unos 450 habitantes de diferentes etnias: Djola, Mandinka y Fulas. El campamento está integrado en el mismo pueblo, lo que facilita el contacto y la convivencia con sus amabilísimos habitantes. Se encuentra a 24 km de Brikama, la segunda ciudad más grande del país.

# ACOMPañANTES

En todo el momento los viajeros estarán acompañados de integrantes de ITT Gambia conocedores y residentes en el país.

Además, viajarán con nosotros chóferes locales con amplia experiencia.



# GAMBIA

No vamos a incluir aquí todos los datos que fácilmente se pueden obtener sobre el país en Internet. Os vamos a dar nuestra visión, basada en nuestra experiencia.

Gambia es un país muy acogedor, "la sonrisa de África", pero ¿qué hay detrás de esas sonrisas? Hay sacrificio, hay escasez, hay deficiencias sanitarias y educativas, hay necesidad de ganarse la vida, hay un aquí y un ahora.

Gambia es muy buena opción para un primer contacto con el África Subsahariana.

Es un país seguro, acostumbrado al turismo, sin grandes dramas humanitarios, aunque sí con muchas carencias. No hay guerras, baja delincuencia, no tiene ningún recurso que llame la atención de otros países y cuenta con un régimen democrático.

Gambia, son niños, cientos de niños, son ancianos que quieren que les cuentes, son pequeños poblados, medianas ciudades, son playas, son manglares y sabana, son monos, pájaros y lagartos, son mujeres, colores y telas, es un vivir en la calle, es hablar a gritos, reír y dar la mano, es un "how are you", un "I miss you", es calma, muuuucha calma, es un arrastrar de chanclas, es arroz y pollo y pescado, son escuelas, hospitales y gente que sin apenas cobrar da la vida por los demás, es familia, es casa. Esto engancha, avisados estáis



# CONSEJOS Y PREGUNTAS FRECUENTES

A

## Agua

Siempre beberemos agua mineral embotellada.

## Animales

“¿Veremos leones y jirafas?”

No. En Gambia no hay este tipo de animales. Pero veremos otros con suerte: algún mono, lagarto, insectos y pájaros para aburrir :)

## Calzado

No vamos a caminar largas distancias, así que podéis llevar calzado lo más cómodo posible.

C

## Comidas

Soy vegetariano, intolerante, no me gusta... No debería haber ningún problema, pero necesitamos saber con antelación cualquier alergia, tipo de alimentación, etc. Si avisáis con tiempo y detalle, podemos organizarlo, si no, imposible. Luego no queremos lamentaciones, el que avisa no es traidor 😊

La dieta no será muy variada y girará en torno a arroz, pescado y pollo. Pensad que solo son siete días 😊

## Compañías aéreas

Las compañías aéreas que vuelan a España son:

- o Vueling: Directo desde Barcelona
- o Air Maroc: Con escala en Casablanca.
- o TAP: Con escala en Lisboa.

## Consejos de viaje

Consulta los consejos de viaje a Gambia del [Ministerio de Asuntos Exteriores](#)

Pide cita en algún centro de [Sanidad Exterior](#).

## D

### **Dinero**

La moneda de Gambia es el dalasi y no se puede conseguir en España, así que ya cambiaremos a vuestra llegada. No lo hagáis en el aeropuerto puesto que el cambio siempre es peor.

No se puede pagar con tarjeta y hay cajeros, pero muy pocos, y dan muy poca cantidad de dinero diaria. Así que llevad el dinero en metálico.

Lleváis todo incluido excepto las bebidas que no sean agua, postres y café (Refrescos 1,5€, cervezas 3€ aprox). Llevad algo para compras e imprevistos, pero no es necesario mucho.

## E

Si os sobra u os falta, no os preocupéis nosotros contamos siempre con efectivo y os recompráramos los dalasis en el caso de que os sobrasen. Entre 150-200€ es suficiente, si no eres un loco de las compras.

### **Equipaje**

Imprescindibles: bañador, chanclas, toalla de playa, repelente, gorra, protector solar, linterna, power bank, gel hidroalcohólico y ladrón y adaptador par enchufe.

### **Higiene**

Las manos hay que lavarlas muy a menudo y no siempre hay agua. Imprescindible llevar gel hidroalcohólico. Las duchas son de agua fría, pero tranquilo, las agradecerás.

## I

### **Internet**

El wifi es un bien escaso en Gambia. Procuraremos tener alguna tarjeta local para dar datos a varios teléfonos (se comparte) y que de ese modo podáis comunicaros con vuestros allegados periódicamente. Aun así, la cobertura es muy mala, así que ¡¡a disfrutar de la desconexión!! NO GARANTIZAMOS INTERNET DE FORMA CONTINUADA, NI PARA USO DE REDES SOCIALES. El viaje se disfruta mejor si no se consulta el móvil y nos enfadamos mucho si reclamamos el wifi constantemente 😊 Para poder compartir los datos, debéis llevar un móvil liberado, al ser posible Android porque los Iphone suelen dar problemas a la hora de compartir red.

## L

### **Lugares turísticos**

Sentimos decirnos que visitaremos pocos, alguno, quizá, pero no nos gusta mucho el tipo de turismo de Gambia, y no queremos fomentarlo. Pero no os preocupéis, que conoceréis zonas dignas de cualquier guía y mucho más auténticas.

### **Luz**

Los cortes de luz son frecuentes. Es muy aconsejable llevar una linterna y batería externa.

El alojamiento funciona con placa solar y generador. Por la noche se habilita durante unas horas para cargar teléfonos, cámaras, etc. Llevad un ladrón para aprovechar las horas de luz. Y la corriente eléctrica es de 230V/50hz.

Los enchufes suelen ser del tipo europeo (tipo G), por lo que es necesario también un adaptador.



## M

### **Malaria**

Hay, así que mejor prevenir: repelente, manga larga y profilaxis.

### **Medicamentos**

Aunque en Gambia hay farmacias, no siempre están disponibles todos los fármacos. Llevad vuestra medicación habitual y un pequeño botiquín de viaje.

Antiepilépticos, somníferos, relajantes, antidepresivos, ansiolíticos son medicamentos prohibidos en Gambia, por lo que necesita llevar la receta y la dosis justa.

### **Mosquitos**

No muchos, pero hay, por lo que es importante tomar precauciones:

- Usar repelente de insectos.
- Dormir con mosquitera.
- Vestir ropa larga al amanecer y al atardecer.
- Tomar profilaxis antimalárica.
- No usar cremas, colonias... con olor que atraigan insectos.

Os avisaremos en qué zonas es más probable que haya para ir prevenidos.

## P

### **Pasaporte**

Tu pasaporte debe de tener una fecha de caducidad mínima de 6 meses antes del comienzo del viaje.

### **Pelo**

“¿Puedo llevar secador de pelo?”: No. La luz proviene de baterías solares y no tiene suficiente potencia. ¡¡Y tampoco plancha!! Deja tu pelo libre durante una semana 😊

### **Personal**

Se suelen crear fuertes vínculos con el personal local y una frase muy común es “y tú, ¿cuándo vienes a España?”  
“Yo te invito, hombre, vente de vacaciones.”

La intención es muy buena, pero lamentablemente ellos requieren un visado para entrar en Europa y en la actualidad no se conceden. Ellos son conscientes, así que evitaremos hacerles pasar un mal rato de explicaciones no haciendo este tipo de proposiciones.

### **Propinas**

Las propinas de los restaurantes y actividades están incluidas en el viaje, pero NO las de guías y chóferes. No son obligatorias, pero sí muy recomendables, si habéis estado contentos con el servicio.

## Q

### **¿Qué puedo llevar para entregar allí?**

Nada, o mejor dicho poca cosa. Muchas veces pensamos en llevar cosas que creemos que son útiles en Gambia, y desde luego que lo son, aunque no siempre, y además ocupan demasiado en nuestros equipajes y muchas de ellas se pueden adquirir allí. Un buen ejemplo es el material escolar, pesa y ocupa mucho espacio, y por muy poco, por menos que aquí, lo podemos comprar allí y además fomentar el comercio local.

En el caso que os sobre espacio en el equipaje consultadnos y os indicaremos si hay alguna necesidad en ese momento de algo que no podamos adquirir.

## **Y, ¿qué no debo de llevar en ninguna circunstancia?:**

- Medicamentos: Está prohibido repartir medicación sin permiso, ni control.
- Material escolar: Pesa mucho y en Gambia se puede conseguir muy barato.
- Juguetes con pilas, electrónicos... Las pilas no son fáciles de conseguir y en la mayoría de los poblados ni siquiera hay luz.
- Juguetes en español: Fácil, no lo hablan.
- Peluches: Se llenan de polvo enseguida.
- Ropa de invierno: No porque no la usen, son frioleros, sino porque abulta mucho y no merece la pena.
- ¿Caramelos? No, no y nooooo. Os pedirán, mucho, pero no fomentamos las caries (hay muy poca higiene bucal).

## **R**

### **Repelente**

No tires el dinero con repelentes que en clima tropical no funcionan. Olvídate de citronela, pulseras, eléctricos... Aquí solo funcionan los extremos: Relec extrafuerte o Goibi Xtreme.

## **S**

### **Sábanas y toallas**

Los alojamientos cuentan con sábanas y toallas de ducha. Solo debes de llevar toalla para la playa.

### **Seguro**

Altamente recomendable contar con seguro médico y viaje, pero antes de contratar nuevos, revisad que no los tengáis incluidos en vuestros seguros sanitarios o de la tarjeta de crédito.

### **Sanitarios**

“Soy sanitario, ¿puedo ayudar?” Pues, depende. No es un viaje con fines sanitarios. Para ejercer en Gambia, como en la mayoría de los países, hay que presentar y convalidar la titulación y obtener permisos y nosotros no trabajamos en ese ámbito. Como mucho, se puede hacer alguna cura de primeros auxilios o revisión y si se detecta cualquier anomalía, se derivará el caso al centro médico.

“¿Vamos a visitar un hospital?”: ¿Lo harías en España? Y, ¿por qué aquí sí? No nos parece ético ni para los usuarios, ni para los trabajadores. En el caso de tener material, muy concreto para donar, podemos acercarnos y dejarlo, pero nunca medicación. Está prohibido.

**T**

### **Tiempo**

Hará calor, mucho calor, por eso os recomendamos que llevéis ropa de verano, aunque imprescindible algo largo, fino, para evitar los mosquitos en el amanecer y el atardecer.

### **Tapones para dormir**

Lo recomendamos para todos, no sólo para los que tengan problemas de sueño. A parte de que no vamos a dormir solos en la habitación, estamos en mitad de un poblado mulsumán, lo que significa que hay burros, perros, gallos, infinidad de pájaros, la mezquita y el imán.... Los sonidos de la naturaleza son muy relajantes, pero a veces se duerme mejor sin ellos ;)

**V**

### **Vacunas**

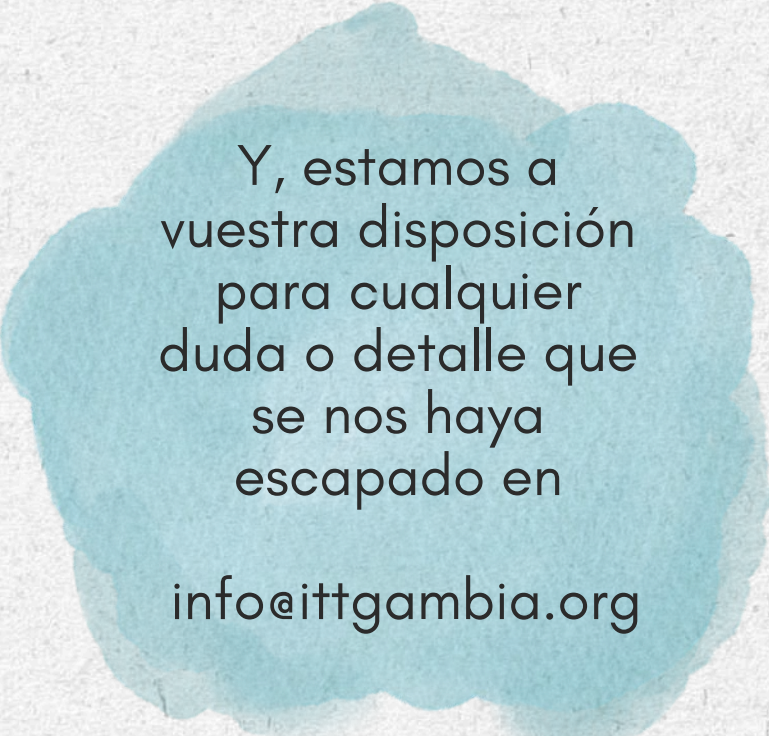
Son altamente recomendables el tétano, hepatitis, fiebre amarilla y profilaxis para la malaria, pero todo depende de los antecedentes y situaciones personales, por ello es OBLIGATORIO contactar con el centro de sanidad exterior más cercano con la máxima antelación posible.

### **Vestimenta**

Gambia no impone ninguna norma de vestimenta. Se pueden usar pantalones cortos, tirantes, bikine etc, pero siempre dentro del decoro, recordando que es un país musulmán. Preferiblemente no usar pantalones y tops excesivamente cortos.

### **Visado**

No es necesario solicitar visado para viajar a Gambia, pero a la entrada y a la salida hay que pagar una tasa de seguridad obligatoria de 20€ cada una. Total: 40€. No se acepta el pago en tarjeta, así que lleva metálico.



Y, estamos a vuestra disposición para cualquier duda o detalle que se nos haya escapado en

[info@ittgambia.org](mailto:info@ittgambia.org)

# Y, ¿DESPUÉS?

Pues al final del viaje nos encantaría que compartieses tu experiencia y siguiesses apoyando los proyectos de ITT Gambia a través de las redes sociales, donaciones o simplemente ayudando a difundir nuestro trabajo.

## **Sitio web**

[www.ittgambia.org](http://www.ittgambia.org)

## **Redes sociales**

[@ittgambia.org](https://www.instagram.com/ittgambia.org)

