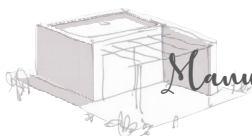


1 respiro

Manual de Bienvenida



Alojamiento Rural



Manual de Bienvenida

Historia

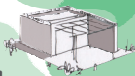
1 respiro es un espacio creado para tí, en un entorno natural.

Un espacio con una arquitectura "sencilla", pero con todo lo necesario para desconectar de lo cotidiano y conectar con lo extraordinario: La naturaleza, el momento, los amigos, la mirada hacia dentro, la ruta perfecta...cualquier motivo es válido para poder disfrutar de este fantástico lugar, creado para ti y tus amigos, para tí y tu familia o para una escapada en solitario.

Un espacio creado en este medio natural "Serra" para: percibir, sentir, pensar, actuar y conectar con la naturaleza disfrutando de su encanto y con las comodidades propias de tu hogar.

1 respiro

Un espacio de desconexión vinculado a lo natural. Una búsqueda hacia el valor ambiental, lo rural, lo artesanal, lo real. Un descubrimiento de experiencias con el entorno, que nos aportan salud y bienestar.





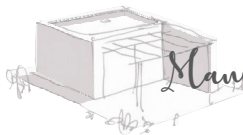
El Edificio Principal esta dotado de dos espacios diferenciados:

El primer espacio al que accedemos reúne varios usos:

- Un Mostrador, destinado a la recepción de los clientes.
- Un grupo de sofás y sillones para momentos de ocio y reunión.
- Una mesa para degustaciones y catas de productos. Esta mesa forma parte de una pequeña tienda de productos 1 respiro...te encantará visitarla.

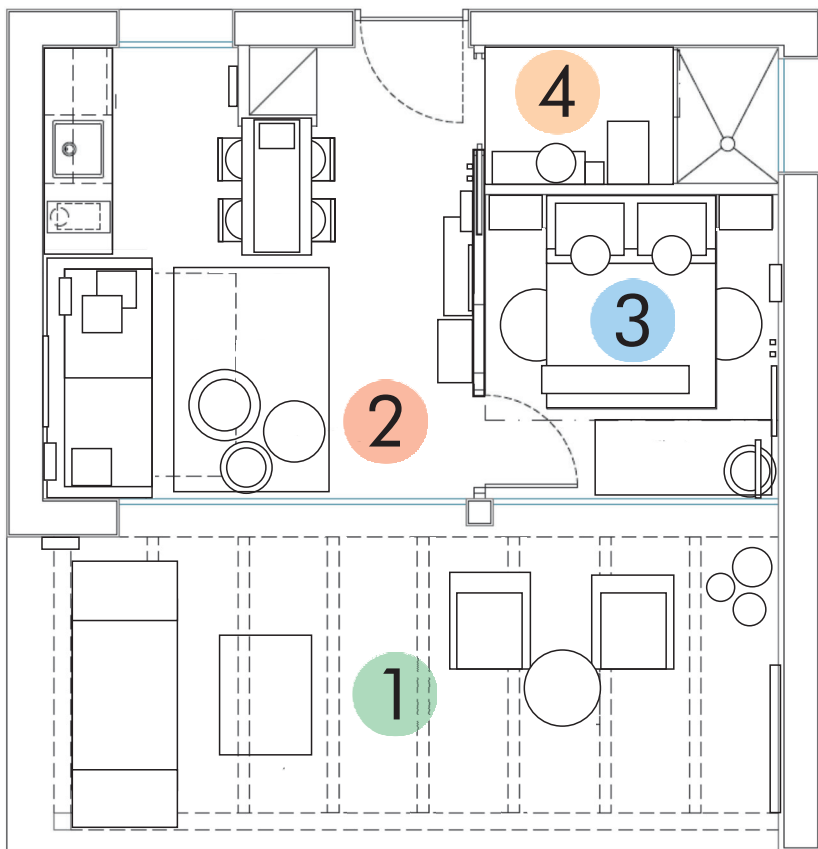
El segundo espacio al que accedemos a través del primero es la cafetería. Será un espacio polivalente...donde tomar un café, realizar una actividad dirigida por la tarde o participar en una celebración grupal. La barra y el conjunto de mesas que llenan el espacio está invadido por la luz de sus grandes ventanales.

El equipo de 1 respiro te informará de todas las oportunidades de ocio a desarrollar en ambos ámbitos: Catas, degustaciones, charlas, proyecciones, presentaciones de productos, torneos y un sin fin de actividades.



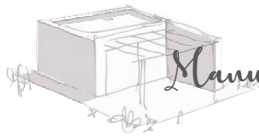
Manual de Bienvenida

Inventario



- 1. Terraza
- 2. Salón - Cocina - Comedor
- 3. Habitación
- 4. Baño





Manual de Bienvenida

Inventario

1. Terraza: Con dos ambientes diferenciados bajo la pérgola, la terraza está equipada con:

- Sofá con brazos abatibles, estupendo para el descanso.
- Mesa auxiliar de terraza, para dejar mi libro de lectura o tomar un aperitivo.
- Conjunto de exterior con 2 sillones y mesa auxiliar, ideal para una cena junto a las estrellas o una partida de cartas a media tarde.

2a. Salón: Con dos ambientes diferenciados, está equipado con:

- Sofá cama con sistema de plegado italiano, para mayor confort. El sofá dispone de bolsillo auxiliar en uno de sus reposabrazos, para el mando TV.
- 2 puff para tener mas dotación de asientos de una forma más informal.
- Una alfombra bajo el sofá para remarcar el espacio y dar más calidez.
- Mueble de tv con espacio de almacenaje para juegos de mesas, libros y pertenencias del visitante.
- Tv con mando a distancia para disfrutar de momentos de ocio.
- Estufa de pellets para caldear el ambiente en la temporada invernal.

nota: el termostato del Aire Acond. está situado en la pared de la TV.

Estos dos ambientes se completan con varios cojines y un plaid, para embellecer el sofá, además de aportar comodidad.

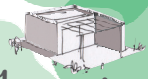
El espacio se ilumina con 2 apliques de pared sobre el sofá.

2b. Cocina Formada por una armariada compacta, donde vemos que se integran los elementos necesarios para la preparación, cocción y conservación de comidas.

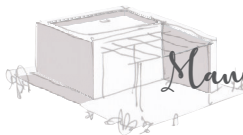
2b. Contenido

El menaje se encuentra distribuido y organizado dentro de los armarios, dando servicio a los ocupantes de la cabaña. La dotación del mismo es la siguiente:

- Un delantal de cocina. -1 vajilla de 18 piezas. -1 cubtería de 6 servicios. -6 vasos. -1 wok. -Un organizador de cubiertos -1 set de 3 cuchillos. -1 Tenedor y cuchara ensaladera. -1 pelador -1 Tijeras. -1 sacacorchos. -1 azucarero. -1 salero -1 set de paletas de cocina. -3 fiambreras. -1 escurríplatos. -1 cuchara de madera. -4 tazas de desayuno. -1 tapa de microondas. -2 paños cocina. -1 espátula. -1 juego de café. -1 cafetera. -1 tapa sartén. -1 fuente para servir. -2 cubos de reciclaje residuos. -1 dosificador de lavavajillas, bayeta y estropajo. -1 colador. -2 cuencos de cristal. - estantería ventosa para uso en cocina. -1 sartén. -1 espátula. -4 salvamanteles para mesa. -4 copas de vino. -1 ensaladera. -1 rallador. -1 botella cristal. -1 batería de cocina de 5 piezas. -1 soporte de tapa y espátula de cocina.



1 respiro



Manual de Bienvenida

Inventario

2c. Comedor Complementando a la cocina, junto a ella, tenemos 2 mesas y 4 sillas. Sobre la mesa tenemos una lámpara colgante para iluminar el espacio de comedor.

Armario En la entrada de la Cabaña podemos encontrar un armario alto para el servicio de la casa. En el altillo del armario hay 1 manta. En la parte central tendremos una barra de colgar para ropa y bajo la balda un hueco para guardar la bolsa de viaje o trolley.

nota: El cuadro eléctrico está situado en el interior del armario. El tarjetero para la puesta en marcha de la casa está junto a la puerta de acceso.

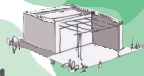
3. Habitación El espacio privativo por excelencia. Nuestra habitación está compuesta de una cama de 150 x 190 cm con colchón de muelle ensacado con 13 capas de diversos materiales para aportarnos mayor confort y descanso. Como base del colchón tenemos un arcón con 2 espacios diferenciados, uno en la zona central y otro con 2 cajones de gran formato a los pies de la cama.

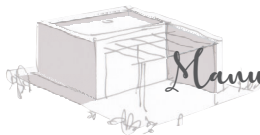
La habitación, también dispone de dos mesitas de noche con un pequeño espacio de almacenaje cerrado, un cabezal ligero y dos alfombras junto a la cama. A los pies de la misma hay un perchero con un plaid y un cesto para zapatos u otros complementos y en la pared hay un espejo colgado.

La decoración se completa con varios cojines sobre la cama y un plaid en la base. El espacio se ilumina con 1 aplique general y 2 apliques de lectura sobre las mesitas.

4. Baño El mueble de baño está formado por 3 módulos, uno abierto y decorativo y dos cerrados para almacenaje. Los accesorios completan las necesidades del baño (portarrollo, dosificador de jabón, soporte de cepillo de dientes, escobillero y toallero). También incluye un secador de mano y un botiquín.

En la decoración de la pared del lavabo se añade un espejo y unos focos led orientables sobre la zona de aseo y otros fijos en la zona general.





Manual de Bienvenida

Instrucciones

INSTRUCCIONES DE USO CAFETERA



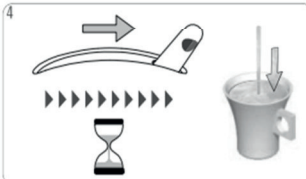
1
Ajuste la posición de la bandeja recoge gotas. Coloque una taza del tamaño correcto sobre la bandeja recoge gotas. Vea 3, «EJEMPLOS DE BEBIDAS» o el paquete. Compruebe si el depósito de agua contiene suficiente agua potable fresca.



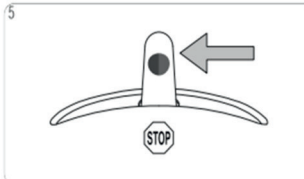
2
Abra la manija de bloqueo. Retire el soporte de la cápsula. La máquina se enciende automáticamente. La luz indicadora comienza a parpadear en rojo mientras la máquina se calienta durante aproximadamente 40 segundos. A continuación, el indicador se ilumina permanentemente en verde. La máquina está lista para utilizarse.



3
Asegúrese de que la herramienta de enjuague no esté dentro. Inserte la cápsula en el soporte de la cápsula. Insértelo de nuevo en la máquina. Cierre la manija de bloqueo.



4
Empuje la palanca de selección a la posición "CALIENTE" o "FRÍA" como se recomienda en los packs de cápsulas. Se inicia la preparación de la bebida.



5
Manténgase al lado de la máquina a lo largo de la preparación. Después de alcanzar el nivel deseado, mueva la palanca de selección a la posición "PARADA". La máquina detiene la preparación.



6
Después de terminada la preparación, la luz indicadora parpadea en rojo durante unos segundos y cambia a verde permanente. ¡No abra la manija de bloqueo durante este intervalo!



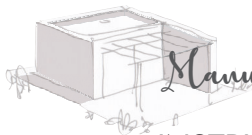
7
Cuando la luz indicadora esté en verde permanente, abra la manija de bloqueo. Retire la taza de la bandeja recoge gotas.



8
Retire el soporte de la cápsula. Retire la cápsula usada. Tire la cápsula usada en el contenedor de residuos.



9
Enjuague el soporte de la cápsula con agua potable fresca por ambos lados. Seque el soporte de la cápsula. Insértelo de nuevo en la máquina. Disfrute de su bebida.



INSTRUCCIONES DE USO MICROONDAS

El microondas emitirá un pitido cada vez que se pulse un botón.

Una vez finalizado el programa de cocción, el dispositivo pitará y la pantalla mostrará "End".

Pulse cualquier botón o abra la puerta para reiniciarlo antes de configurar la siguiente función.

- Configuración de la hora

El microondas cuenta con un reloj de 24 horas. Para ver la hora mientras el dispositivo está en funcionamiento, pulse el botón del reloj. La hora se mostrará en la pantalla durante un tiempo.

Ejemplo: Configurar la hora del microondas a las 8:30

Pulse el botón del reloj.

Gire el selector de Menú/Temporizador para seleccionar 8 horas.

Pulse el botón del reloj una 1 vez para confirmar la hora.

Gire el selector de Menú/Temporizador para seleccionar 30 minutos.

Pulse el botón del reloj una 1 vez para confirmar los ajustes.

- QuickStart

Al seleccionar este programa, el dispositivo cocinará los alimentos en poco tiempo a máxima potencia (100 % potencia microondas).

Pulse el botón 1 vez para poner en marcha el programa de cocción.

Púselo de forma repetida para seleccionar el tiempo de cocción y comenzará a cocinar inmediatamente a máxima potencia.

El tiempo máximo de cocción de este programa es de 10 minutos.

- Cocinar con el microondas

Para cocinar en modo microondas, simplemente seleccione el nivel de potencia pulsando el botón de nivel de potencia de forma repetida, y luego utilice el selector de Menú/Temporizador para configurar el tiempo de cocción deseado. El tiempo máximo de cocción de este programa es de 95 minutos.

Pulse el botón de potencia para seleccionar el nivel de potencia deseado

Pulse el botón de nivel de potencia.	Potencia de cocinado
1 vez	100 %
2 veces	80 %
3 veces	60 %
4 veces	40 %
5 veces	20 %
6 veces	0 %

Ejemplo: cocinar 10 minutos a 60 % de potencia microondas.

Pulse el botón de nivel de potencia de forma repetida hasta seleccionar 60 %.

Gire el selector de Menú/Temporizador para configurarlo a las 10:00.

Pulse el botón de Inicio/Inicio rápido.

- Combi 1

El tiempo máximo de cocción de este programa es de 95 minutos.

Ejemplo: configurar la combinación 1 durante 25 minutos.

Presione el botón de Combi. La pantalla mostrará CO-1.

Gire el selector de Menú/Temporizador para configurar 25:00.

Pulse el botón de Inicio/Inicio rápido.

- Cocción grill

El tiempo máximo de cocción de este programa es de 95 minutos.

El grill es especialmente útil para cocinar cortes finos de carne, chuletones, chuletas, salchichas y pollo. También se puede utilizar para calentar sándwiches o gratinar platos.

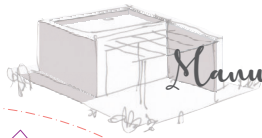
Ejemplo: cocinar al grill durante 12 minutos.

Pulse el botón Grill.

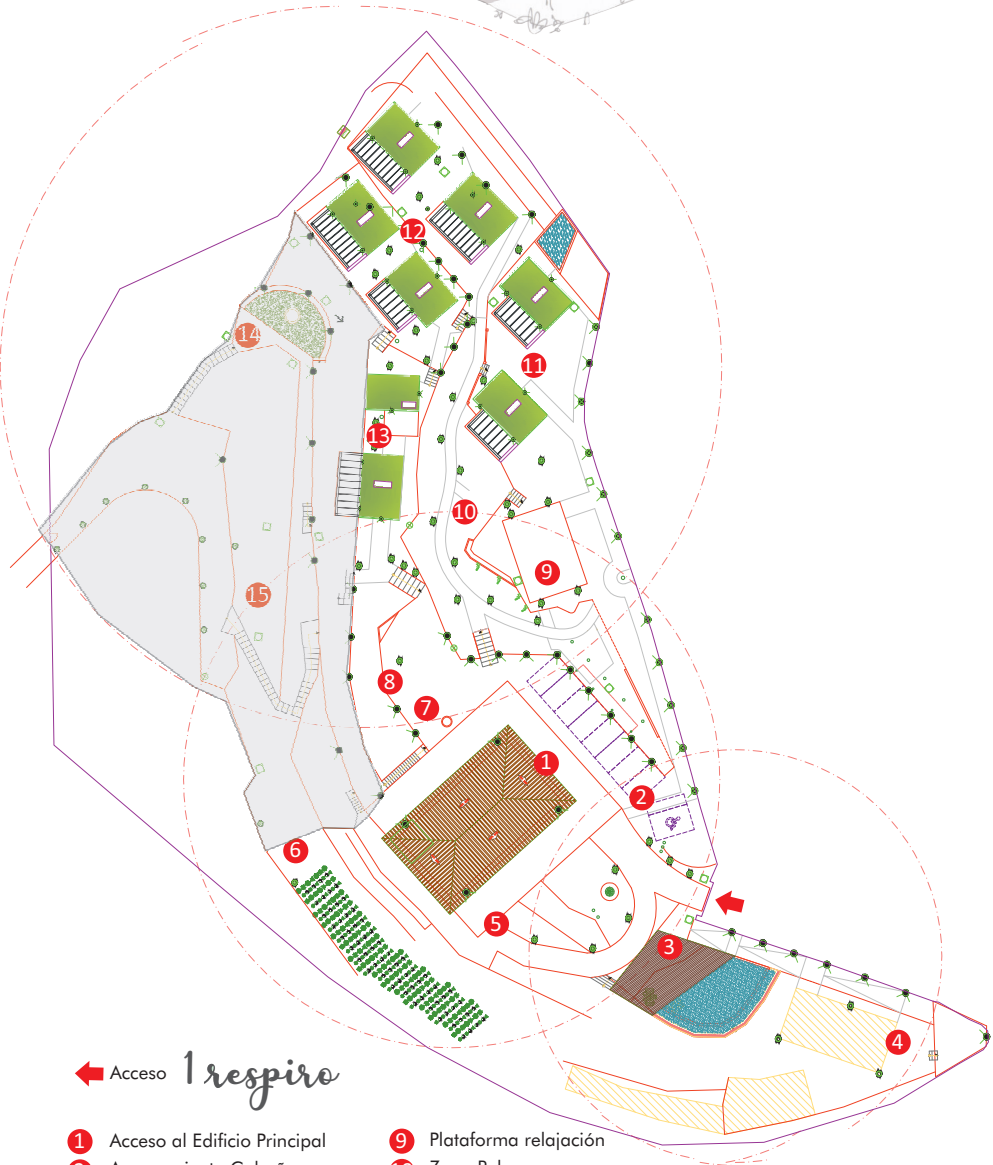
Gire el selector de Menú/Temporizador para configurar 12:00.

Pulse el botón de Inicio/Inicio rápido.





Manual de Bienvenida

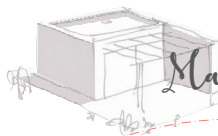


← Acceso **1 respiro**

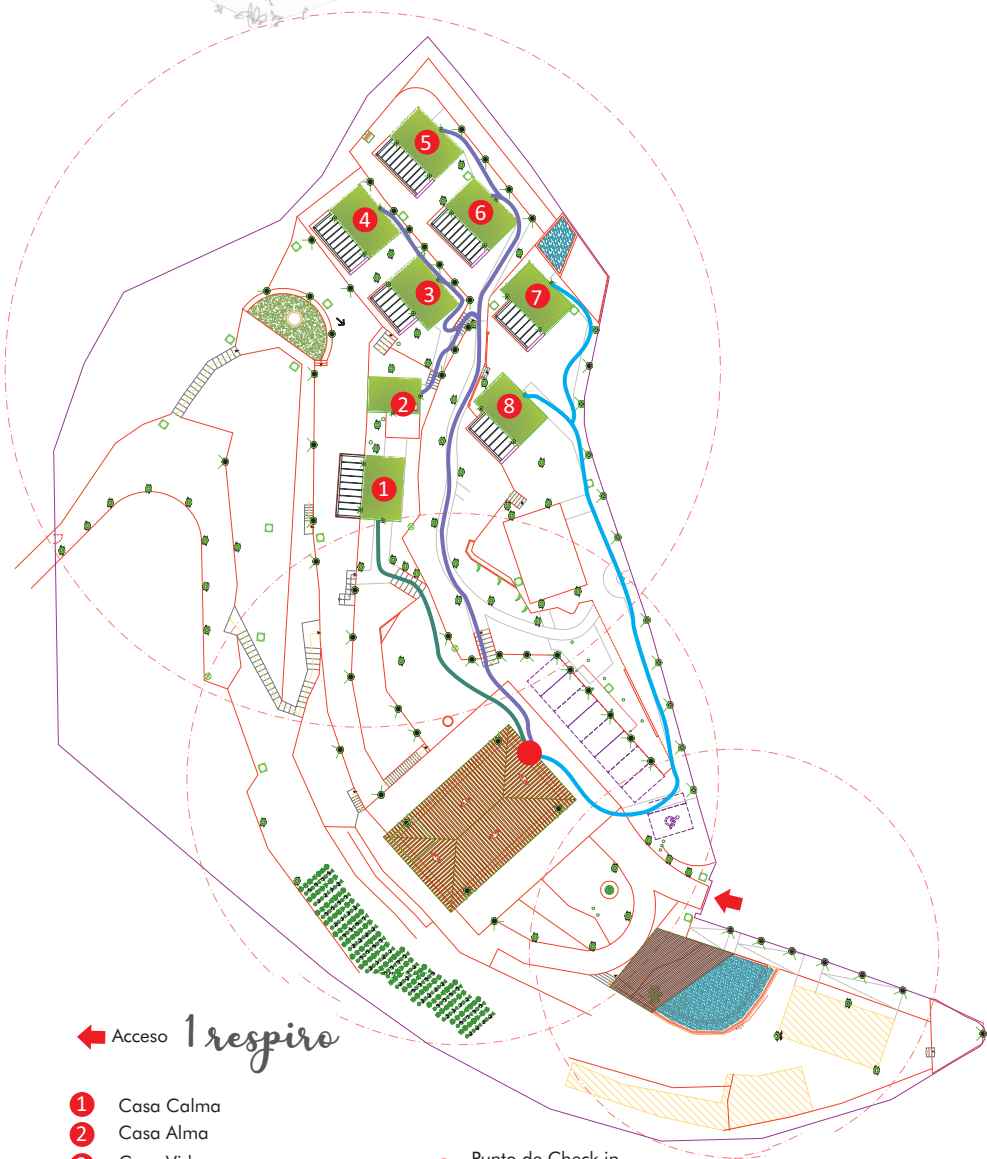
- 1 Acceso al Edificio Principal
- 2 Aparcamiento Cabañas
- 3 Solarium y Piscina
- 4 Zona de juegos infantiles
- 5 Aseos y Vestuarios
- 6 Huerto
- 7 Pozo de los deseos
- 8 Punto fotográfico

- 9 Plataforma relajación
- 10 Zona Relax
- 11 Cabañas nivel 1
- 12 Cabañas nivel 2 y 3
- 13 Cabañas nivel 4
- 14 Semicírculo
- 15 Terreno escalonado
- Zona senderos sin protección.





Manual de Bienvenida



← Acceso 1 respiro

- 1 Casa Calma
- 2 Casa Alma
- 3 Casa Vida
- 4 Casa Calderona
- 5 Casa Las Estrellas
- 6 Casa Encuentro
- 7 Casa Rodeno
- 8 Casa Las Peñas

● Punto de Check in

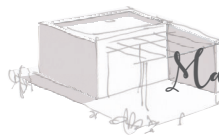
Recorridos hacia las casas

— Recorrido hacia casas 7 y 8

— Recorrido hacia casas 2 - 3,4 - 5,6

— Recorrido hacia casa 1





Manual de Bienvenida



Plano de Rutas término municipal de Serra

Restaurantes a la natura Restaurants en la naturalesa

- 1 Bar-Rte. El Collao. 96 168 87 74
- 2 Bar-Rte. L'Oronet. 96 168 86 36
- 3 Bar-Rte. Chaparral. 96 168 87 07
- 4 Rest. San Antonio. 96 168 84 34
- 5 Bar-Rte. La Garrofera. 96 168 83 70

i Oficina de turismo

■ Terme municipal de Serra

— Ruta 1. Castell

— Ruta 2. Gorrisa

— Ruta 3. Rebalsadors

— Ruta BTT Fonts de Serra

— Ruta groga Portaceli

— Pistes forestals

--- GR-10

👁 Vista panoràmica

f Fonts

▲ Pics més alts

🍴 Restaurants

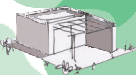
H Monuments

🏠 Coves

🌿 Àrea recreativa

--- Camino del Cid

1respiro 601 92 21 68



1respiro 10

11



MAPA DE ESPACIOS NATURALES PROTEGIDOS

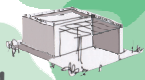
MAPA DE ESPACIOS NATURALES PROTEGIDOS

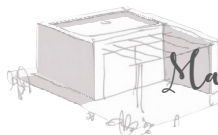
Este mapa muestra la distribución de los espacios naturales protegidos en la Comunidad Valenciana. Los espacios están clasificados en cuatro categorías:

- Reserva Natural** (Azul)
- Parques Naturales** (Verde)
- Paisajes Protegidos** (Naranja)
- Monumentos Naturales** (Rojo)

Algunos de los espacios protegidos destacados incluyen:

- Tinença de Benifassà
- Serra d'Irta
- Camí dels Pelegrins de les Useres
- Desert de les Palmes
- Castelló de la Plana
- Desembocadura del Millars
- Sierra de Espadán
- Sierra Calderona
- Chera-Sot de Chera
- Hoces del Cabriel
- Turia
- València
- L'Albufera
- Serpis
- Marjal de Pego-Oliva
- El Montgó
- Les Sorts
- Penyal d'Iñac
- Serra Celada y su zona litoral
- Puigcampana y Ponotx
- Capa Negra de Agost
- El Hondo
- Salinas de Santa Pola
- Laguna de la Mata-Torrevieja
- Sierra Escalona
- Sierra de Mariola
- Carrascal de la Font Roja
- Serra Maigmo y Serra del Sit
- Solana del Benicadell
- Ombria del Benicadell

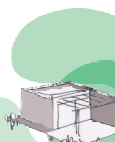




Manual de Bienvenida



1. Ayuntamiento
2. Museo Histórico Municipal
3. Correos y Telégrafos
4. Teatro Principal
5. Museo Taurino
6. Plaza de Toros
7. Estación del Norte
8. Iglesia de San Agustín
9. Casa Cultura 'Antiguo Hospital de los Pobres Inocentes'
10. Ermita de Santa Lucía
11. Colegio de Arte Mayor de la Seda
12. Museo Valenciano de la Ilustración y la Modernidad
13. Iglesia del Pilar
14. Iglesia de San Sebastián
15. Torres de Quart
16. Jardín Botánico
17. Centro Valenciano de Cultura Mediterránea
18. Asilo de Marqués del Campo
19. Instituto Valenciano de Arte Moderno (IVAM)
20. Museo Benlure
21. Iglesia del Carmen
22. Museo del Siglo XIX
23. Palacio de Pinós
24. Estación del Puente de Madera (Tranvía a la playa)
25. Jardines del Turia
26. Museo de Bellas Artes
27. Jardines del Real Zoo y Museo de Ciencias Naturales
28. Jardines de Monforte
29. Paseo de la Alameda
30. Torres de Serrano
31. Casas de las Rocas
32. Portal de la Valldigna
33. Iglesia de San Nicolás
34. Palacio de Benicarló. Sede de las Cortes Valencianas
35. Palacio de Bayila. Sede de la Diputación Provincial
36. Palacio del Marqués de Escala
37. Palau de la Generalitat
38. Basílica de la Virgen de los Desamparados
39. Catedral, Miguelete y Capilla del Santo Cáliz
40. Palacio Arzobispal
41. Recinto Arqueológico de la Almona
42. Cripta de la Cárcel de San Vicente Mártir
43. Palacio del Marqués del Campo
44. Almudín
45. Palacio de los Esorvís
46. Real Monasterio de la Trinidad
47. Iglesia de San Juan del Hospital
48. Iglesia de Santo Tomás y San Felipe Neri
49. Antiguo Convento de Santo Domingo. Capitanía General
50. Gobierno Civil
51. Iglesia del Temple
52. Casa Natalicia de San Vicente Ferrer
53. Tourist Info Calle de la Paz
54. Jardines de la Gloria
55. Palacio de Justicia
56. Jardines del Paterne
57. Colegio Seminario del Patriarca
58. Universidad de Valencia
59. Iglesia de San Juan de la Cruz
60. Palacio del Marqués de Dos Aguas
61. Iglesia de San Martín
62. Plaza Redonda
63. Iglesia y Torre de Santa Catalina
64. La Lonja y el Consulado del Mar
65. Mercado Central
66. Iglesia de los Santos Juanes





1.- CHECK IN Y CHECK OUT DE LAS CABAÑAS

- Entrada (Check In) es a las 14:00 AM
- La salida (Check Out) es a las 10:00 am

2.- SERVICIO DE LIMPIEZA HABITACIONES

- La limpieza de la habitación se realizará en el check out.
- Para estancias de más de dos días la limpieza se realizará cada tres días en horario de 11.00h a 13.00h, teniendo que estar los huéspedes ausentes de las cabañas.

3.- HORARIOS DE LAS ZONAS COMUNES – PISCINA – VESTUARIOS:

Edificio principal “La Llar”: 8.00 am a 20.00 pm
Instalaciones exteriores: Piscina: 11.00 am a 20.00 pm
Baños exteriores y vestuarios: 24horas abiertos

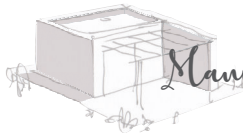
- 4.- **APARCAMIENTO:** Cada cabaña tiene asignada una plaza de aparcamiento, debiendo utilizar la que se le asigne.

- 5. **VISITAS:** No están permitidas las visitas dentro de las cabañas. Las mismas son para uso exclusivo de los clientes, en caso de recibir visitas deberán ser atendidas en las áreas comunes del recinto 1 Respiro, informando siempre con anterioridad al responsable del establecimiento.

6. NORMAS DE USO Y CONVIVENCIA:

- El PROPIETARIO se reserva el derecho de no aceptar o anular estancias que no cumplan las normas de convivencia, en cualquier momento y sin posibilidad de reembolso.
- El PROPIETARIO no se responsabiliza de los objetos personales depositados en la cabaña por los CLIENTES, así como de los objetos que pudieran haber olvidado.
- Si El CLIENTE tuviese que abandonar la casa, por cualquier circunstancia, antes de la fecha previamente contratada, no tendrán derecho al reembolso total o parcial del importe abonado.
- El alojamiento es un LUGAR LIBRE DE HUMO quedando prohibido fumar dentro de la cabaña o cualquier espacio cerrado. (habitaciones, edificio “La Llar” etc.). Solo se puede fumar en las zonas habilitadas para ello.





Manual de Bienvenida

- Para preservar la intimidad de los clientes no está permitido dejar las puertas o ventanas de las cabañas abiertas, siempre que desde fuera se pueda ver el interior de las habitaciones.

-El establecimiento prohíbe faltas de decoro en las zonas comunes, es decir que no se podrá estar en las mismas sin un atuendo adecuada para no molestar la sensibilidad de ningún otro huésped, no se permite la estancia en dichas zonas comunes con ropa que inciten a la violencia, racismo, xenofobia, ideología política, o cualquier otra vestimenta o carencia de la misma que vaya en contra de la normativa de seguridad ciudadana o Código Penal.

-No se encuentra permitido alojar un mayor número de personas de las que correspondan a la capacidad permitida de cada habitación, que es lo que realmente se ha contratado.

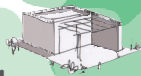
-No se encuentra permitido los usuarios no pueden reparar o modificar nada de las habitaciones ni en las zonas comunes. En caso de observar algún desperfecto debe avisar a recepción.

-Usar la corriente eléctrica y los equipos mecánicos instalados en su habitación para otros fines que no sean a los que están destinados. Las medidas de seguridad del recinto prohíben estrictamente el uso de aparatos eléctricos adicionales a los suministrados o de otro tipo que puedan causar un incendio.

(Consultar previamente en recepción). **Cada vez que se abandone la cabaña se deberá llevar consigo las tarjetas que se les facilita dejando desconectada la luz de la misma.**

-Este establecimiento prohíbe realizar cualquier acto que ocasione daños o perjuicios al alojamiento, entorno o a los demás huéspedes, o sea contrario al decoro o al comportamiento social, la empresa se reserva el derecho de dar por terminado el servicio de hospedaje, cuando se infrinjan las prohibiciones señaladas, sin que el huésped causante de ellas tenga derecho a reducción alguna en su adeudo por el hospedaje o servicios recibidos, quedando obligado además al pago o indemnización de los daños o perjuicios que cause su proceder.

-Por la especial disposición de las cabañas y el entorno donde se encuentran los usuarios no pueden utilizar para el inodoro material diferente al papel higiénico que se les facilita.





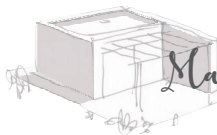
No se pueden utilizar toallitas ni ningún otro sustitutivo, siendo de cargo de los usuarios los daños que se produzcan por la obstrucción de las tuberías de sus cabañas.

Las cabañas cumplen altos requisitos bioclimáticos y de eficiencia energética siendo necesario airearla todos los días entre **5 y 10 minutos**.

Estancia de menores: Los padres o quienes acompañen a los menores serán los responsables de su conducta y acompañamiento, así como de los daños que puedan producir en las cabañas o instalaciones. En la piscina queda prohibida la entrada y estancia de cualquier menor si no está acompañado de un adulto, respetando los horarios de utilización y las normas.

Política de admisión de animales: No se admiten animales de compañía en las estancias a excepción de los perros lazarillo o de asistencia conforme a la normativa de perros guía de personas con disminución visual total o parcial.





Manual de Bienvenida

PRIMEROS auxilios

¿Qué es?

Medidas terapéuticas, conjunto de técnicas básicas y/o asistencia inmediata y temporal. Se aplican con carácter de urgencia en el mismo lugar de los hechos o a las víctimas de accidentes o enfermedades de aparición repentina, hasta disponer de tratamiento médico especializado (inclusive, las polígonos de alerta o llamar a una ambulancia sirven de gran ayuda).

Objetivo

Ayudar, aliviar y/o calmar el dolor y la ansiedad del herido o enfermo tratándolo las medidas necesarias.

Evita el agravamiento de su estado ya sea controlando la pérdida de sangre, desinfectando la zona afectada, o mover al individuo haciendo si realmente es necesario.

En casos extremos son necesarios para evitar la muerte hasta que se consiga asistencia médica.

Los primeros auxilios varían según las necesidades del paciente y según la preparación del socorrista.

¿Cómo actuar?

- Conservar la calma
- Actuar con rapidez y cuidado
- Evitar aglomeraciones en torno al enfermo.
- Examinar al herido, tranquilizarlo y mantenerlo caliente.
- Evitar darle de comer o de beber al herido.
- No mover al accidentado, salvo que sea realmente necesario
- Avisar al personal sanitario y no trasladarlo a un centro sanitario hasta que llegue un vehículo acondicionado.

Si no conoce los primeros auxilios, debe abstenerse.

Pases para auxiliar:

- Mantente el control de la situación para luego ayudar correctamente.
- Seguridad personal para estar libre de riesgos.
- Signos vitales: Cuenta los latidos, pulsaciones y las respiraciones.
- Atiende: Colóquese detrás del individuo, abraza con fuerza presionando hacia arriba puto por debajo de las costillas inferiores en un ángulo de 45°.
- Respiración de salvamento: Ausencia de origen en las vías respiratorias. Por ejemplo: respiración boca a boca o compresiones en el pecho.
- Verifica el estado del paciente, estado de conciencia, condición respiratoria y circulatoria.
- ¡Llame al personal sanitario "911" para salvar la vida del afectado en caso de que la situación sea extrema.

El botiquín:

Ayuda a atender en accidentes espontáneos. Debe estar ubicado en puntos estratégicos y de conocimiento de todas las personas.

Tipos de accidentes

FRACTURAS

Fractura comminuta: El hueso se quiebra en más de una parte o se astilla.

Fractura cerrada: Hay rotura pero no sobresale el hueso por la piel.

Fractura abierta: El hueso sobresale a través de la piel.

Fractura simple: El hueso se quiebra por una parte.

QUEMADURAS

Lesión corporal la cual afecta a las capas de la piel y destruye según el nivel de sus grados de menor a mayor. Inclusive, en caso extremo puede dañar los huesos, los músculos, los órganos y perder su sensibilidad.

HEMORRAGIAS

Internas: la sangre no fluye al exterior y se acumula debajo de la piel o en una cavidad orgánica.

Externas: sangre que sale al exterior a través de una herida.

HERIDAS

Lesión corporal la cual puede ser abierta, cerrada (hematoma), simple (contusión superficial) o complicada con una abundante hemorragia (profunda).

Materiales secos

Gasas, compresas, bajalenguas, tela adhesiva, todo tipo de vendas, torundas de algodón.

Materiales líquidos

Alcohol, vaselina, tintura de yodo, crema desinfectante, jabón líquido, agua estéril.

Medicamentos antibióticos

Antidólicos, analgésicos, antidipticos, antiáridenos, antiinflamatorios.

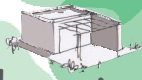
Instrumentos quirúrgicos

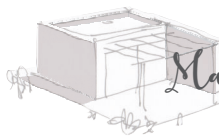
Termómetro, variedad en pinzas, tijeras, cuarteres rectas/botón, jeringas desechables con agujas.

Materiales complementarios

Mascarilla, férula o tablita, linterna, guantes de cirujano, toallitas desinfectadas, manta.

Primeros Auxilios primeras medidas





A continuación os detallamos Recomendación de Restaurantes

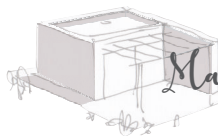
1. **Bar-Restaurante Descanso**
C/ Sagunt, 29
Teléfono: 96.168.82.74
www.descansoserra.com
info@descansoserra.com
2. **Restaurante La garrofera**
(sólo fines de semana comidas)
C/Ombría, 3
96.168.8370
www.rest.lagarrofera@gmail.com
www.lagarrofera.es
3. **Restaurante Casa Granero**
C/Cantó de la torre, 9
Teléfono: 96.168.84.25
www.casaruralgranero.com
4. **Pizzeria-Heladeria Les Moreres**
C/ València, 11
96.168.86.29
5. **Bar Cirilo**
C/ Les Eres, 70
96.0627496
6. **Restaurante el Collao**
Ctra. Burjassot Torres torres Km 25'3
96.168.82.69
7. **Restaurante San Antonio**
Ctra. Burjassot Torres torres Km 22'5
96.168.84.34

Sugerencia de Restaurantes, cerca de la zona, donde podrán encontrar servicio de cena:

1. **Restaurante el Pi** (de jueves a Sábados)
Ctra. Burjassot a Torres-Torres, 0 Náquera
Teléfono: 961.680.170
2. **Restaurante el Salt**
Urbanización fuente del Oro N2 b3 Náquera
Teléfono: 961.680.130
3. **Restaurante Leos**
C/Valencia 68 Náquera
Teléfono: 601.907.005
4. **Asador el Pastoret**
C/Pi del Salt ,10 Náquera
Teléfono: 961.680.909
5. **Restaurante la Bicicleta**
Teléfono 963.010.240
Ctra. Burjassot Serra Náquera
6. **Bar Restaurante**
Urb. El Paraíso Náquera
Teléfono 619.871.096

1Respiro les ofrece la posibilidad de encargo de la cesta de la compra.

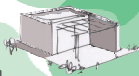




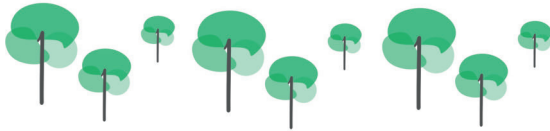
Manual de Bienvenida

Comercios y Tiendas de la zona

1. **Farmacia de Baix**
C/ Valencia, 19
96.168.83.86
2. **Farmacia de Serra**
C/ Verge dels Àngels, 5
96.168.84.09
3. **Horno Cahuero**
C/ La Creu, 6 Serra
664.701.751
4. **Horno San Joaquín**
C/Les Eres, 1 Serra
96.168.82.06
5. **Carnicería José i María**
C/ Valencia, 1 Serra
96.168.84.67
6. **Cajamar**
Plaça Constitució, 10 Serra
96.168.85.18
7. **Carns Aliaga Charter**
C/ Verge dels Àngels, 12 Serra
96.168.81.43
www.carnsaliaga.com
8. **Carnicería José i María**
C/ Valencia, 1 Serra
96.168.84.67
9. **Cine de verano**
C/ Sant Miquel, 22 Serra
654.328.922
www.cineveranoserra.es
10. **Verdulería Matilde**
C/ Les Eres, 24 Serra
629.916.415
11. **Estanco**
C/ Valencia, 1 Serra
96.168.87.16
12. **Articula't Fisioteràpia**
C/ Sagunt, 2 Serra
601.908.116
13. **Supermercados Consum**
Avd. Bétera, Náquera
96.168.03.40
14. **Centro de estética Andrea**
C/ Sant Josep, 2 Serra
611.407.309



1respiro



Experiencias con el entorno

Alojamiento Rural

Desde 1 Respiro esperamos que estos días sean muy especiales.

Gracias por compartir esta experiencia con nosotros.