



PREPARACIÓN DEL VIAJE DE VOLUNTARIOS EN TERRENO

**Manual con la información básica para preparar
tu viaje con Rafiki-África**

ÍNDICE

1. DOCUMENTOS Y GESTIONES	3
2. VUELOS	4
3. UBICACIÓN	4
4. SANIDAD	5
5. MALETA	6
6. DÍA A DÍA	7
7. CONTACTOS	8

1. DOCUMENTOS Y GESTIONES

Es importante preparar con tiempo todos los documentos para el viaje. Hay que tener en cuenta que para conseguir algunos de ellos, es necesario pedir cita, ya que las gestiones pueden tardar varios días. Los documentos indispensables son los siguientes:

- ✓ PASAPORTE con validez mínima de 6 meses

- ✓ CARTILLA DE VACUNACIÓN INTERNACIONAL

Deberás pedir cita en el Centro de Vacunación Internacional. Se recomienda pedir cita mínimo con un mes de antelación (hay que tener en cuenta que los centros de vacunación internacional suelen estar saturados durante el verano). Para conocer cuál es tu centro de vacunación más cercano puedes consultar la web del Ministerio: <http://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/sanidadExterior/salud/centrosvacu.htm>

La vacuna de la Fiebre Amarilla es obligatoria para la entrada a Uganda y debes ponértela mínimo 10 días antes del viaje. Deberás presentar la cartilla de Vacunación Internacional en el aeropuerto de Entebbe junto con el pasaporte.

- ✓ VISADO

Puedes aplicar online a través del sistema E-visa. Necesitarás el Visado de turismo (máximo 3 meses, una sola entrada) cuyo precio es de 50 dólares.

La web oficial es: <https://visas.immigration.go.ug/#/apply> Una vez completada la información, deberás imprimir y presentar la autorización recibida por e-mail en el aeropuerto de Entebbe.

- ✓ CONTRATO DE VOLUNTARIO (gestionado por Rafiki Africa)

En él se especifican tus compromisos y derechos con la asociación, además de las tareas concretas que llevarás a cabo durante tu voluntariado en terreno.

- ✓ SEGURO DE ENFERMEDAD Y VIAJE (gestionado por Rafiki Africa)

- ✓ CARTA DE JUSTIFICACIÓN DE VIAJE (gestionado por Rafiki Africa)
Además, es recomendable fotocopiar y digitalizar estos y todos los documentos básicos y llevarlos contigo en tu viaje.

- ✓ PCR VÁLIDA 72 HORAS ANTES DE LA LLEGADA A ENTEBBE (Preguntar a voluntarios en terreno o al consulado por una posible modificación)

2. VUELOS

Tu vuelo debe ser con destino al aeropuerto Entebbe (Kampala). Los vuelos serán algo más caros en verano al ser temporada alta, pero comprándolos con suficiente antelación se encuentran buenas ofertas.

La duración media del vuelo es de 12 horas y las escalas usuales son en Addis Abeba, EL Cairo, Estambul, Bruselas. Se recomienda evitar escalas en Ruanda o Congo.

Las compañías aéreas más frecuentes son Ethiopian Airlines, Brussels Airlines, Egypt Air, Turkish Airlines, Emirates, Qatar, Kenya Airlines e Iberia.

Para encontrar el mejor precio y recorrido puedes usar un comparador de vuelos como Skyscanner. Es obligatorio tener también los vuelos de vuelta al entrar al país y que concuerden con el visado permitido.

En el aeropuerto de Entebbe serás recogido por un conductor y un voluntario (a ser posible). En Kampala se realizan las gestiones de tarjeta SIM y cambio de divisas. Traslado hasta la casa de voluntarios en Katwe en coche.

3. UBICACIÓN

- KATWE

La casa de los voluntarios está en Katwe, una pequeña aldea.

Ubicación: <https://goo.gl/maps/uUqCdjNVYz1MHSNTA>.

Coordenadas: 0°12'04.7"S 31°25'37.7"E

El Colegio Rafiki Carmen Pérez González se encuentra en Kenziga otro pequeño núcleo a 4,5 km de la casa.

Ubicación: <https://goo.gl/maps/DPswtuy31PAY22Xt9>.

Coordenadas: 0°12'09.0"S 31°23'53.4"E

Tanto Katwe como Kenziga se encuentran dentro del distrito de Sembabule, en la Región central de Uganda.

Los pueblos de mayor población más cercanos son Mateete (8 km) y Sembabule (20 km).

La ciudad más cercana es Masaka (50 km)

A Kampala, ciudad capital, la distancia es de 160 km (3,5 h)

Las opciones de movilidad, según la circunstancia son a pie, bicicleta, bodaboda (motocicletas-taxi), taxi o con el conductor de Rafiki.

- IKOBA.

La casa de los voluntarios y el dispensario médico se encuentran en Ikoba, una pequeña aldea que pertenece al distrito de Hoima.

Ubicación: <https://goo.gl/maps/rWcqJkbvfZ5mTWYEA>

Coordenadas: 1.2304450, 31.1654410

El pueblo de mayor población cercano es Kikube (19km)

La ciudad más cercana es Hoima (40km), donde reside Anthony Agaba, el presidente de Kukorra Hamu Uganda.

La distancia con Kampala, la capital es de unos 197 kilómetros.

4. SANIDAD

Todas las recomendaciones de sanidad necesarias te las dará el médico en tu cita de consulta y vacunación internacional.

Puedes consultar la situación sanitaria de Uganda (Ministerio de Sanidad) en: <https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPaises.do?metodo=verDetallePais>

Asimismo, para la recomendación de vacunas y antipalúdicos antes del viaje (Ministerio de Sanidad):

<https://www.mscbs.gob.es/sanitarios/consejos/datosViajero/iniciarConsejos.do>

Prepara un botiquín básico, incluyendo:

- Paracetamol o Ibuprofeno
- Omeprazol

- Antihistamínicos –
- Antiséptico heridas
- Antigripales
- Amoxicilina y algún antibiótico.

Vacunación Internacional: Fiebre amarilla, Hepatitis, Triple Vírica, Tétanos, Rabia
También hay vacuna oral para la Fiebre Tifoidea y para el Cólera.

Para evitar la Malaria, diariamente se recomienda Malaway o Malarone aunque hay una opción de antimaláricos semanales (Resochin). Consulta a tu médico. Usa repelente mosquitos fuerte y mosquitera al dormir además y no emplees productos con perfumes.

Entre otros recursos online relacionados con sanidad, puedes encontrar:

- Sanidad Ministerio:
<http://www.mscbs.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/vacunaciones/home.html>
- Unidad del Viajero:
http://www.madrid.org/cs/Satellite?cid=1354487603026&language=es&pageName=HospitalCarlosIII%2FPage%2FHFCAR_servicioPrincipal

5. MALETA

Una vez en terreno no necesitarás muchas cosas. Lo básico es:

- Ropa fresca, clima medio anual 22°C. Recomendable pantalones largos pero frescos. De noche las temperaturas descienden un poco, por lo que también es aconsejable traer alguna chaqueta o sudadera en la maleta.
- Botas de agua(2 euros en la aldea) y chubasquero, puede que vengas en temporada de lluvia.
- Zapatillas cómodas para andar, que no sean resbaladizas ya que el suelo es prácticamente arcilla
- Chanclas
- Toalla
- Mochila cómoda (mejor si es impermeable)
- Neceser de higiene básico
- Botiquín básico

Muchos productos básicos puedes encontrarlos en Katwe, o en núcleos urbanos cercanos, así que si no los tienes aún o no estás seguro de si los necesitarás, cómpralos aquí; recuerda que es importante favorecer la economía del país.

6. DÍA A DÍA

El idioma hablado en la zona es el [Luganda](#). También el inglés, aunque con dificultades. Es recomendable también hablar francés, ya que parte de la comunidad con la que convivimos y trabajamos es ruandesa.

La casa de los voluntarios está en Katwe, es un lugar tranquilo y seguro. Tiene 6 habitaciones, dos baños con ducha, una cocina y un patio. Hay agua corriente y electricidad y conexión a internet 4G (la ONG cubre 9GB al mes para que podamos estar comunicados). La ropa se lava a mano. La alimentación es estilo africano con productos locales. En la casa vive también la cocinera, que prepara todos los días la cena. Además, en la aldea hay pequeños negocios de comestibles, bares y para las necesidades básicas.

Los alrededores de la aldea son básicamente casitas con pequeños huertos de subsistencia, campos de maíz, plátanos, café, cacahuetes y frutas y hortalizas varias. El paisaje es muy verde y sus habitantes son acogedores y muy trabajadores; siempre agradecerán que les saludes y te preguntarán qué tal estás. Ten en cuenta que, en esta zona tan rural, no es común la presencia de gente extranjera y con piel clara.

En el colegio Rafiki Carmen Pérez González, el horario de clases es de 8:00 a 16:30, y hay actividades hasta las 18:00. El idioma académico es el inglés y los profesores y trabajadores son locales. Las tareas a desempeñar en el colegio, dependiendo de tu perfil están recogidas en el contrato de voluntario con Rafiki. Se puede ir tanto andando (45 minutos, un agradable paseo) como en boda-boda (2.000 chelines = 50 cent.) En el colegio todos los días hay desayuno (porridge) a las 10:15 y comida (alubias, arroz, pure de plátano, verduras etc.) a las 13:00.

El ritmo de trabajo y la vida generalmente van acordes con el sol, por lo que comienza sobre las 6:30 y anochece alrededor de las 19:00.

No te revelaremos más, tienes que vivirlo en persona. Aunque, si lo necesitas, no dudes contactar con otros voluntarios de Rafiki África. Tan solo nos queda una última recomendación: ven con la mente abierta, buenas ideas y muchas ganas de conocer un ambiente muy diferente al que estamos habituados.

7. CONTACTOS

Rafiki África

Juan Amirola. Presidente de Rafiki África.

Teléfono: +34 600 92 61 60

Página web: <https://rafiki-africa.es/>

Blog noticias: <https://rafiki-africa.org/blog/>

Página de Facebook: <https://es-es.facebook.com/rafiki.afriki>

Email: contacto@rafiki-africa.org

Medicina Tropical Carlos III (consultas y urgencias)

Teléfono: + 91 733 86 79

Correo electrónico: sanidadinforma@salud.madrid.org

Embajada de España

CBA Building, 3er piso, Mara & Ragati Roads, Upper Hill P.O. Box 45503-

00100 Nairobi (Kenya)

Teléfonos: +254 (0) 20 272 02 22/3/4/5

Teléfono de emergencia consular: +254 (0) 733 63 11 44

Fax: +254 (0) 20 272 02 26

Correo electrónico: emb.nairobi@maec.es

Consulado Honorario de España en Kampala

27, Baskerville Avenue. Kololo P.O. Box 27933, Kampala (Uganda)

Teléfono: +256 (0) 414 342 372

Teléfono móvil: +256 (0) 752 696 500

Fax: +256 (0) 414 34 94 08

Correo electrónico: nellyruiz2001@infocom.co.ug

Consulado honorario de Uganda en España

C/ San Bartolomé 2-8, 10º 1ª 08913 Badalona España

Teléfono (+34) 602 091 62 Correo electrónico: consul@consuladouganda.org

Correo electrónico: www.consuladouganda.org