

SZTUKA PRZETRWANIA 2011

KADRA INSTRUKTORSKA - OFICEROWIE WOJSK DESANTOWO-POWIETRZNYCH

Turnusy 11 dobowe (12 dni)

Terminy:

I.	26.06. – 06.07.2011	IV.	29.07 – 08.08.2011
II	07.07 – 17.07.2011	V.	09.08 – 19.08.2011
III	18.07 – 28.07.2011	VI.	20.08 – 30.08.2011

Wiek uczestników: 11 – 18 lat

Świadczenie zaczyna się kolacją a kończy śniadaniem i wydaniem suchego prowiantu

Wymagana jest pisemna zgoda rodziców na udział w obozie.

Oferta obejmuje:

1. Zakwaterowanie w pokojach 2- i 4-osobowych;
2. Smaczną domową kuchnię – 4 posiłki dziennie ;
3. Opiekę medyczną : lekarz + pielęgniarka na obiekcie ;
4. Ubezpieczenie NNW;
5. Wykwalifikowaną kadrę instruktorsko - pedagogiczną;
6. Instruktora w-f;
7. Ratownika i bosmana ;
8. Kierownika kolonii - koordynatora pracy wszystkich grup;
9. Codzienne zajęcia z instruktorami survivalu obejmujące:

§ orienteering - marsze na orientację, posługiwanie mapą i busolą (czytanie mapy , określanie kierunków , marsz na azymut, nocne przejścia)

§ elementy wspinaczki skałkowej - posługiwanie się sprzętem alpinistycznym (techniki alpinistyczne),

§ Paraalpinistyka – ścianka wspinaczkowa, park linowy, kolejka linowa (tyrolka), most linowy, nauka wiązania węzłów, asekuracji

§ zawody wytrzymałościowe (test komandosa , test sprawnościowy, test wytrzymałościowy, test alpinistyczny)

§ pokonywanie przeszkód wodnych (łódzie wiosłowe ,pontony , kajaki), tor wodny .

§ przemarsze terenowe z zadaniami;

§ jak wtopić się w otoczenie (sposoby maskowania , podchody dzień – noc),

§ wyprawy nocne (przygotowanie nocnego obozowiska, konstruowanie szałasów,);

§ techniki survivalowe (ogień ,woda , bytowanie) ,wyposażenie survivalowe (indywidualne i grupowe).

§ jak przewidzieć pogodę (meteorologia)

§ jak wykorzystać teren i przyrodę (ukrycie , transport , posiłek)

§ jak radzić sobie w sytuacjach zagrożenia życia i zdrowia ,

§ jak radzić sobie w miejskiej dżungli;

§ co warto wiedzieć o sportach ekstremalnych

§ wykorzystanie technik strzeleckich;

§ Strzelanie z łuków sportowych;

§ nocny biwak w lesie;

§ dlaczego nie należy głaskać ropuchy? Czy paprocie są jadalne? Dlaczego warto znać odpowiedzi na te i inne pytania?....

10. Wejście na basen ;

11. Ogniska z kiełbaskami;
12. Wycieczka do Żywca (muzeum Browaru Żywiec, miasto, pałac Habsburgów):
13. Dyskoteki - stylowa kawiarnia z kominkiem ;
14. Zajęcia sportowe ;

Do dyspozycji uczestników dodatkowo:

- Sala RTV + video (filmy);
- Mała siłownia – wejścia z instruktorem;
- Tenis stołowy, bilard (2,0 zł), gry świetlicowe, gry zręcznościowe;
- Boisko do siatkówki i koszykówki + sprzęt sportowy;
- UNIHOC ;
- Świetlice,
- placyk zabaw,
- własną przystań i sprzęt wodny,
- 2 polany z kręgiem ogniska ;
- kajaki

Konieczne dodatkowe elementy wyposażenia uczestników:

1. Obuwie sportowe – min. 2 pary (najważniejsze trampki) + tenisówki i klapki;
2. Peleryna – ponczo (mocna folia lub nylon) Polar, ciepły sweter;
3. Plecak – min 30l lub większy – aby zmieścić śpiwór, pelerynę, polar, butelkę z napojem i zamocować karimatę;
4. Polar, ciepły sweter;
5. Stroje sportowe (min 2 dresy, kilka koszulek)
6. Zwiększoną liczbę skarpet (w mokrych skarpetach daleko nie zajdziesz) i bielizny (w górach bywa zimno nawet w lecie)

7. Stroje kąpielowe
8. Śpiwór i karimata;
9. Latarkę;
10. Busola (Kompas);
11. Nakrycia głowy (czapka z daszkiem);

CENA sprzedaży 1290,- zł