

## Instrukce k odborné praxi - zátěžový kurz 3. A

**Odjezd:** 29. května 2017 v 8:00 hod od školy

**Návrat:** 2. června 2017 do 15:00 hod ke škole

**Cena:** 2.500,-Kč (1000,-Kč záloha zaplacená do 20. 4., doplatek 1.500,- Kč před odjezdem)

**První strava:** oběd 29. 5., (další strava: 3x denně + 2.(noční) večeře), pitný režim zabezpečen

**Výstroj a vybavení:** kolo (v dobrém technickém stavu!!!), spacák, oděv do přírody (maskáčové blůzy zapůjčíme ze sebeobran), vhodná obuv do terénu (pochody v obtížnějším terénu), náhradní obuv, teplejší oblečení (pro případ ochlazení nebo nočních aktivit), pláštěnka (vhodný oděv do deště), plavky, svítilna s náhradními (dobíjecími) zdroji, ešus pro konzumaci stravy v přírodě (nebo něco co jej nahradí), kapesní nůž, lžice, velký + menší batoh, telefon + nabíječka, léky

**Dokumentace:** průkaz totožnosti, průkaz pojištěnce, potvrzení o bezinfekčnosti, telefonní kontakt (svůj a rodiče), **zdravotní omezení vyspecifikované rodičem nebo lékařem**, seznam užívaných léků

**Náplň kurzu:** orientace v terénu, topografie, překonávání vodních ploch, cykloturistika, lezení a slaňování, paintball, střelba z ručních zbraní, překonávání překážek, noční aktivity, základy přežití v přírodě, GPS navigace, příprava stravy v přírodě, nízké lanové aktivity, speleologie, potápění

## Instrukce k odborné praxi - zátěžový kurz 3. B

**Odjezd:** 22. května 2017 v 8:00 hod od školy

**Návrat:** 26. května 2017 do 15:00 hod ke škole

**Cena:** 2.500,-Kč (1000,-Kč záloha zaplacená do 20. 4., doplatek 1.500,- Kč před odjezdem)

**První strava:** oběd 22. 5., (další strava: 3x denně + 2.(noční) večeře), pitný režim zabezpečen

**Výstroj a vybavení:** kolo (v dobrém technickém stavu!!!), spacák, oděv do přírody (maskáčové blůzy zapůjčíme ze sebeobran), vhodná obuv do terénu (pochody v obtížnějším terénu), náhradní obuv, teplejší oblečení (pro případ ochlazení nebo nočních aktivit), pláštěnka (vhodný oděv do deště), plavky, svítilna s náhradními (dobíjecími) zdroji, ešus pro konzumaci stravy v přírodě (nebo něco co jej nahradí), kapesní nůž, lžice, velký + menší batoh, telefon + nabíječka, léky

**Dokumentace:** průkaz totožnosti, průkaz pojištěnce, potvrzení o bezinfekčnosti, telefonní kontakt (svůj a rodiče), **zdravotní omezení vyspecifikované rodičem nebo lékařem**, seznam užívaných léků

**Náplň kurzu:** orientace v terénu, topografie, překonávání vodních ploch, cykloturistika, lezení a slaňování, paintball, střelba z ručních zbraní, překonávání překážek, noční aktivity, základy přežití v přírodě, GPS navigace, příprava stravy v přírodě, nízké lanové aktivity, speleologie, potápění