

Instrukce k zátěžovému kurzu 3.B *odborná praxe*

zahájení: 24. května 2021 v 8:00 hod, souřadnice budou upřesněny

ukončení: 28. května 2021 do 14:00 hod, souřadnice budou upřesněny

lokalita: Hrubý Jeseník

Cena: 2.500,-Kč zaplacená do 10.5.2021, č. účtu 263954068/0300 (do pozn. jméno studenta)

Výstroj a vybavení: kolo + přilba (v dobrém technickém stavu!!!), spacák, karimatka, oděv do přírody (maskáčové blůzy zapůjčíme ze sebeobrany), 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 zdroji, ešus pro konzumaci stravy v přírodě (nebo něco co jej nahradí), láhev na pití, kapesní nůž, lžice, velký + menší batoh, telefon + nabíječka (powerbanka), 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, překonávání překážek, noční aktivity, základy přežití v přírodě, GPS navigace, příprava stravy v přírodě, nízké lanové aktivity

Instrukce k zátěžovému kurzu 3.A *odborná praxe*

zahájení: 31. května 2021 v 8:00 hod, souřadnice budou upřesněny

ukončení: 4. června 2021 do 14:00 hod, souřadnice budou upřesněny

lokalita: Hrubý Jeseník

Cena: 2.500,-Kč zaplacená do 10.5.2021, č. účtu 263954068/0300 (do pozn. jméno studenta)

Výstroj a vybavení: kolo + přilba (v dobrém technickém stavu!!!), spacák, karimatka, oděv do přírody (maskáčové blůzy zapůjčíme ze sebeobrany), 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 zdroji, ešus pro konzumaci stravy v přírodě (nebo něco co jej nahradí), láhev na pití, kapesní nůž, lžice, velký + menší batoh, telefon + nabíječka (powerbanka), 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, překonávání překážek, noční aktivity, základy přežití v přírodě, GPS navigace, příprava stravy v přírodě, nízké lanové aktivity