

Instrukce k zátěžovému kurzu 3.B

odborná praxe

zahájení: 30. května 2022 v 8:00 hod, souřadnice 49°39'20"N, 17°12'9"E

ukončení: 3. června 2022 do 14:00 hod, souřadnice 49°39'20"N, 17°12'9"E

lokalita: Hrubý Jeseník

Cena: 3.000,-Kč zaplacená do **10. 5. 2022** třídnímu učiteli

Výstroj a vybavení: kolo (v dobrém technickém stavu!!!), spacák, karimatka, oděv do přírody (maskáčové blůzy zapůjčíme ze sebeobraný), 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 pojištění, 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, potápění, paintball, ostré střelby, 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: 23. května 2022 v 8:00 hod, souřadnice 49°39'20"N, 17°12'9"E

ukončení: 27. května 2022 do 14:00 hod, souřadnice 49°39'20"N, 17°12'9"E

lokalita: Hrubý Jeseník

Cena: 3.000,-Kč zaplacená do **10. 5. 2022** třídnímu učiteli

Výstroj a vybavení: kolo (v dobrém technickém stavu!!!), spacák, karimatka, oděv do přírody (maskáčové blůzy zapůjčíme ze sebeobraný), 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 pojištění, 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, potápění, paintball, ostré střelby, překonávání překážek, noční aktivity, základy přežití v přírodě, GPS navigace, příprava stravy v přírodě, nízké lanové aktivity