

Instrukce k zátěžovému kurzu 3. B *odborná praxe*

zahájení: 29. května 2023 v 8:00 hod, souřadnice 49°39'20"N, 17°12'9"E

ukončení: 2. června 2023 do 14:00 hod, souřadnice 49°39'20"N, 17°12'9"E

lokalita: Hrubý Jeseník

Cena: 4.300,-Kč zaplacená do **30. 4. 2023**, č. účtu 263954068/0300 (do pozn. jméno studenta) nebo v hotovosti třídnímu učiteli

Výstroj a vybavení: kolo (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 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, paintball, ostré střelby, překonávání překážek, noční aktivity, základy přežití v přírodě, příprava stravy v přírodě, nízké lanové aktivity, jízda na člunu

Instrukce k zátěžovému kurzu 3. A *odborná praxe*

zahájení: 22. května 2023 v 8:00 hod, souřadnice 49°39'20"N, 17°12'9"E

ukončení: 26. května 2023 do 14:00 hod, souřadnice 49°39'20"N, 17°12'9"E

lokalita: Hrubý Jeseník

Cena: 4.300,-Kč zaplacená do **30. 4. 2023**, č. účtu 263954068/0300 (do pozn. jméno studenta) nebo v hotovosti třídnímu učiteli

Výstroj a vybavení: kolo (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 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, paintball, ostré střelby, překonávání překážek, noční aktivity, základy přežití v přírodě, příprava stravy v přírodě, nízké lanové aktivity, jízda na člunu