**S M Ě R N I C E**

|  |
| --- |
| **Kurz branné zdatnosti** |

Typ kurzu: Povinný kurz pro 1. ročník TRIVIS - SŠV a VOŠ BSD Jihlava, s.r.o.

Forma kurzu: Praktická činnost tříčlenných týmů při pobytu v přírodě

Obsah kurzu: Pobyt v přírodě

Orientace v terénu bez GPS a podobných technologií

Základy nouzového přežití v letních podmínkách

Pohyb v neznámém terénu podle mapy

První pomoc a záchrana improvizovanými prostředky

Přenocování v terénu

Pozitivní vztah k životnímu prostředí

Pohotovostní režim

Základy lezení

Termín konání: 14. až 16. června 2023 (třída 1. A)

19. až 21. června 2023 (třída 1. B)

Místo konání: Čeřínek u Jihlavy a okolí

Ubytování: Rekreační zařízení Čeřínek (základna)

Doprava: z Jihlavy do Kostelce u Jihlavy a zpět vlakem,

z Kostelce u Jihlavy na základnu a zpět pěším způsobem (cca 5 km)

**Časový program:**

*1. den*

09.30 hodin sraz na Hlavním nádraží Jihlava

10.23 hodin odjezd vlakem do Kostelce u Jihlavy

10.44 hodin příjezd do Kostelce u Jihlavy

10.15 - 11.15 hodin PĚŠÍ přesun do místa ubytování (základna, cca 5 km)

11.15 - 12.00 hodin ubytování (stany)

12.00 - 13.00 hodin oběd

13.00 - 18.00 hodin POUČENÍ o bezpečnostních opatřeních a režim v prostoru kurzu

TEORIE - základy práce s mapou

ORIENTACE v neznámém terénu podle mapy a buzoly

SLAŇOVÁNÍ s využitím horolezeckého materiálu a improvizovaným způsobem

18.00 - 19.00 hodin příprava ohniště

19.00 - 22.00 hodin VEČEŘE s posezením u ohně

19.00 - 06.00 hodin NOUZOVÉ přespání (přístřešky), POHOTOVOSTNÍ režim

*2. den*

06.30 hodin budíček

07.00 - 07.30 hodin RANNÍ běh a rozcvičení

07.30 - 08.00 hodin osobní hygiena

08.00 - 09.00 hodin snídaně

09.00 - 10.00 hodin TEORIE - základy přežití v tísni v letních podmínkách

10.00 - 12.00 hodin POHYB v terénu podle mapy s plněním specifických úkolů

12.00 - 13.00 hodin oběd

13.00 - 14.00 hodin odpočinek

14.00 -16.00 hodin PŘESUN podle mapy do místa přenocování

PÁTRACÍ akce s přenosem raněné osoby

16.00 - 17.00 hodin PŘÍPRAVA míst k přenocování

17.00 -21.00 hodin NOUZOVÉ PŘESPÁNÍ - budování přístřešků

UZLOVÁNÍ - využití horolezeckého materiálu k záchraně osob

PŘEŽITÍ - příprava ohniště, stravování, tepelný komfort

PRVNÍ POMOC - improvizovaný způsob

STŘELECKÁ příprava - základy

POHOTOVOSTNÍ režim

JINÉ aktivity

19.00 - 20.00 hodin večeře v terénu

22.00 - 06.00 hodin PŘESUN podle mapy za ztížených podmínek

23.00 - 06.00 hodin NOUZOVÉ přespání (přístřešky), NOČNÍ výcvik

POHOTOVOSTNÍ režim

*3. den*

07.00 hodin budíček

07.00 - 08.00 hodin PŘESUN na základnu

08.00 - 09.00 hodin osobní hygiena, snídaně

09.00 - 11.00 hodin PÁTRACÍ akce - vyhledávání osob v terénu

PRVNÍ POMOC v terénu

11.00 - 12.00 hodin sbalení materiálu, předání pokojů

12.00 - 12.30 hodin oběd

12.30 - 13.30 hodin PĚŠÍ přesun na vlakové nádraží Kostelec u Jihlavy

14.17 hodin odjezd vlakem do Jihlavy

14.36 hodin příjezd na Hlavní nádraží Jihlava

14.45 hodin UKONČENÍ kurzu

**Materiální výbava:**

a) povinná: stan (ubytování na základně)

materiál k nouzovému přespání mimo základnu (celta, „širák)

spací pytel

karimatka

obuv a oblečení pro pobyt a pohyb v přírodě

(sportovní, outdoorové oblečení, funkční materiál)

náhradní spodní prádlo a ponožky

batoh (objem cca 40l)

tašky – NEDOPORUČENO!

přezůvky a oblečení na chatu

hygienické potřeby včetně ručníku

baterka (čelová svítilna) + náhradní zdroj

psací potřeby

láhev na pití (minimálně 1,5l)

karta zdravotní pojišťovny

b) doporučená:

buzola

nůž

provázek, drát, gumové lano s háčkem

čepice, klobouk

sluneční brýle

krém s UV filtrem

termoska na čaj

prostředek proti hmyzu

osobní léky

kapesné