

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: Pobyť 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: 4. až 6. června 2025 (třída 1. A)
9. až 11. června 2025 (třída 1. B)
16. až 18. června 2025 (třída 1. C)

Místo konání: Čeřínek u Jihlavy a okolí

Ubytování: Rekreační zařízení MOKOV Jihlava 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 + VEČEŘE
19.00 - 22.00 hodin	budování přístřešků na nouzové přespání
19.00 - 06.00 hodin	NOUZOVÉ přespání (přístřešky), POHOTOVOSTNÍ režim

2. den

06.30 hodin	budíček
07.00 - 07.30 hodin	PĚŠÍ přesun na základnu
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 - 18.00 hodin	PŘESUN podle azimutu PÁTRACÍ akce improvizovaná PRVNÍ POMOC s přenosem raněné osoby
18.00 - 19.00 hodin	večeře
19.00 - 21.00 hodin	UZLOVÁNÍ - využití horolezeckého materiálu k záchraně osob PŘEŽITÍ - příprava ohniště, stravování, tepelný komfort STŘELECKÁ příprava - základy POHOTOVOSTNÍ režim JINÉ aktivity
22.00 - 06.00 hodin	PŘESUN podle mapy za ztížených podmínek
23.00 - 06.00 hodin	NOUZOVÉ přespání mimo základnu, 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 prostoru
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