

Курс выживания – 5 дней «Базовый- Горы» Летний сезон.

Практическая часть в горах 5 дней;

Участники курсов к месту начала курса прибывают:

- на общественном транспорте;
- на личном транспорте;

Места проведения:, Краснодарский край, Урал, Крым, Байкал, Домбай.

Инструкторы: 1-2 инструктора;

Количество участников: от 4 до 12 чел;

Группа количеством до 7-ми человек сопровождается одним инструктором

Группа количеством больше 7 – ми человек сопровождается двумя инструкторами.

Питание: Предоставляется Центром выживания КАВРУС. Готовится на костре участниками курса.

Программа курса.

День первый

Время проведения	Описание мероприятий и учебных вопросов.
11.00 – 11.30	Прибытие на место. Знакомство. Начало курса.
11.30 - 12.30	Распределение группового снаряжения и питания. <ul style="list-style-type: none">- правильность укладки рюкзаков;- подгонка снаряжения;
12.30 – 14.00	Движение и техника передвижения в горах. <ul style="list-style-type: none">- передвижение по осыпям и травянистым склонам;- движение по скалам;- организация передвижения группой в горах;- особенности ориентирования в горах; Выбор места и разбивка базового лагеря. <ul style="list-style-type: none">- организация быта в лагере;
14.00 – 15.00	Обед. <ul style="list-style-type: none">- готовится участниками курса, под руководством инструктора;- особенности приготовления пищи в горах;
15.00 – 16.00	Горное снаряжение. <ul style="list-style-type: none">- классификация снаряжения;- Подбор, подготовка снаряжения и уход за ним, ремонт и хранение;

16.00 – 18.00	<p>Узлы.</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыки вязки основных узлов; - правила обращения с веревками;
18.00 – 19.00	<p>Ужин.</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовится участниками курса, под руководством инструктора; - организация быта в лагере; <p>Обеспечение безопасности группы в ночное время.</p> <ul style="list-style-type: none"> - распределение времени ночного дежурства;
19.30 – 22.00	<p>Беседа с инструктором у костра.</p> <ul style="list-style-type: none"> - поведение и действия человека при встрече с дикими животными в горах; - целебный чай из сбора трав;

День второй.

Время проведения	Описание мероприятий и учебных вопросов.
7.30 – 9.00	<p>Подъем.</p> <ul style="list-style-type: none"> - утренний туалет; - физическая зарядка;
9.00 – 10.30	<p>Завтрак.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Готовится участниками курса; - подведение итогов, разбор первого дня;
10.30 – 14.00	<p>Практика на скальном участке.</p> <ul style="list-style-type: none"> - страховка и само страховка; - Основные узлы и обвязки, применяемые при страховке и само страховке; - Приёмы само страховки; - Понятия о верхней и нижней страховке;
14.00 – 15.00	<p>Обед.</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовится участниками курса, под руководством инструктора;
15.00- 18.00	<p>Повышение живучести в горах. Питание.</p>

18.00 – 19.00	<ul style="list-style-type: none"> - погода в горах и ее прогнозирование, акклиматизация; - добыча огня различными способами; - режим питания и приготовления пищи в условиях высокогорья; - способы сохранения продуктов; - индивидуальный и групповой рацион выживания;
19.00 – 20.00	<p>Вязка узлов</p>
20.00 – 20.30	<p>Ужин.</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовится участниками курса, под руководством инструктора;
20.00 – 20.30	<p>Отдых</p> <ul style="list-style-type: none"> - беседа у костра с инструкторами;
20.00 – 22.00	<p>Ночное ориентирование.</p> <ul style="list-style-type: none"> - способы отыскания полярной звезды; - определение времени по звездам; - движение по азимуту ночью;

День третий.

7.30 – 9.00	<p>Подъем.</p> <ul style="list-style-type: none"> - утренний туалет; - физическая зарядка;
9.00 – 10.30	<p>Завтрак.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Готовится участниками курса; - подведение итогов, разбор предыдущего дня;
10.30 – 14.00	<p>Тренировка спусков и подъемов на скальном участке</p> <ul style="list-style-type: none"> - спуски обычным способом; - спуски вниз головой; - фиксация на склоне;
14.00 – 15.00	<p>Обед.</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовится участниками курса, под руководством инструктора;

15.00 – 15.30	Отдых
15.30 – 16.30	Вода. - добыча, фильтрация и обеззараживание воды в горах; - питьевой режим; - запас и распределение воды;
16.30 – 19.00	Оказание Первой Мед помощи пострадавшему. - организация и проведение транспортировки пострадавшего на сложном скальном рельефе при помощи подручных средств силами малой группы;
19.00 – 21.00	Ужин. - Готовится участниками курса, под руководством инструктора; - Беседа с инструктором у костра; - Целебный травяной чай;

День четвертый.

7.30 – 9.00	Подъем. - утренний туалет; - физическая зарядка;
9.00 – 10.00	Завтрак. - Готовится участниками курса; - подведение итогов, разбор предыдущего дня;
10.00 – 15.00	Передвижение к горной реке. Основы следопытства. - чтение следов животных; Переправа. - Особенности горных рек; - Выбор места, времени и способа переправы; - Виды переправ; - Страховка и самостраховка при переправах; - Способы переправы и транспортировки грузов;
15.00 – 15.30	Легкий обед.

15.30 – 18.00	<p>- готовится участниками курса, под руководством инструктора;</p> <p>Баня.</p> <p>- организация походной бани на берегу горной реки из подручных материалов;</p>
18.00 – 19.00	<p>Возвращение в лагерь.</p>
19.00 – 20.00	<p>Ужин.</p> <p>- готовится участниками курса, под руководством инструктора;</p>
20.00 – 22.00	<p>Особенности привалов и ночевки в горных условиях.</p>

День пятый.

7.30 – 9.00	<p>Подъем.</p> <p>- утренний туалет;</p> <p>- физическая зарядка;</p>
9.00 – 10.30	<p>Завтрак.</p> <p>- Готовится участниками курса;</p> <p>- подведение итогов, разбор предыдущего дня;</p>
10.30 – 14.00	<p>Сигналы бедствия подаваемые в горах.</p> <p>- виды и способы подачи сигналов бедствия;</p> <p>Растительная, съедобная и ядовитая пища в горах.</p> <p>Подножный корм.</p> <p>- основные растения пригодные в пищу;</p> <p>- несъедобные – ядовитые растения;</p> <p>- основное правило определения ядовитых растений в незнакомой местности;</p>
14.00 – 15.00	<p>Обед.</p> <p>- готовится участниками курса, под руководством инструктора;</p>
15.00 – 16.00	<p>Сворачивание лагеря.</p> <p>- сбор лагеря;</p> <p>- маскировка мест пребывания группы;</p>

16.00 – 17.00	Сбор группы, укладка рюкзаков.
17.00 – 18.00	Выход к месту окончания курса;

В программу, по решению инструктора могут быть внесены изменения в связи с усложнившимися погодными условиями и физическим состоянием участников курса.

В случае если на дату проведения курса набралось менее 4 участников, курс переносится на более поздние даты проведения или совмещается с проведением следующего курса. Участники оповещаются об этом по телефону или электронной почте.

Возможно прохождение индивидуального курса.

Стоимость индивидуального курса: 82 000 руб.

Заказчик индивидуального курса имеет право пригласить на курс дополнительно 3-х человек. Даты проведения индивидуального курса определяет заказчик.

Одежда и снаряжение:

- Походная одежда (по сезону);*
- Головной убор (по сезону);
- Спальный мешок (по сезону)*;
- Небольшой рюкзак;
- Пенополиуретановый коврик;
- Обвязка горная
- Карабины – 3 шт.
- Восьмерка – 1 шт.
- Веревка горная – 20 м.
- ледоруб
- Пятиточечник;
- Походный нож;
- Ложка, кружка, миска;
- Бутылка для воды(1,5 литра), 2 шт.;
- Фонарик
- Умывальные принадлежности, предметы личной гигиены;**
- Средство от комаров (летний сезон)**
- Индивидуальная аптечка (пластырь, бинт, индивидуальные медицинские препараты);***
- Блокнот, карандаш;**

Комплект снаряжения, который можно взять у нас в аренду:

- Рюкзак
- Спальный мешок
- Пенополиуритановый коврик

- Пятиточечник
- Обвязка горная
- Карабины 3 шт.
- Восьмерка – 1 шт.
- Веревка горная – 20 м.
- Ледоруб

Стоимость аренды комплекта: 5000 руб.

* - **Одежда** должна строго соответствовать температурному режиму!

Наши профессиональные инструкторы рекомендуют:

В летний сезон использовать походную одежду из хлопчатобумажной ткани в ней вы будете чувствовать себя комфортно. Дополнительно иметь с собой комплект ветро- влагозащитной одежды и легкий свитер на случай дождя или непогоды.

В зимний сезон использовать походную одежду из искусственных материалов синтетика, флис, синтепон (быстро сохнет и меньше продувается). Использовать принцип многослойности одежды для того чтобы можно было что то быстро снять при оттепели или одеть (утеплиться) при непогоде.

В зимний сезон одевать три «слоя» одежды:

1. термобелье
2. Теплый комплект одежды (который при интенсивном движении можно будет снять)
3. Верхний непромокаемый зимний комплект (подойдет горнолыжный или охотничий костюм)

Комбинированные Варежки – перчатки.

Спальный мешок: Температурный режим должен соответствовать сезону!

В жаркую погоду спальный мешок может быть заменен легким синтепоновым одеялом или плащ палаткой.

Обувь: Трекинговая непромокаемая и дышащая обувь с высоким берцем. В зимний сезон она должна быть с искусственным утеплителем типа gore-tex или его аналогом.

Если использовать ботинки армейского образца обязательно перед курсом требуется их разноска!

Несколько запасных пар носок.

** - желательно

*** - обязательная консультация инструктора