

Курс выживания 2 дня «Начальный»

Практическая часть 2 дня с выездом в лес;

Участники курсов к месту начала курса прибывают:

- на общественном транспорте;
- на личном транспорте;
- на транспорте Центра (предварительно согласовывается с инструктором);

Место проведения: Московская область. Оговаривается при заказе курса и указывается в приложении к договору.

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.

Стоимость курса: 6 000 руб.

Программа курса.

Суббота.

Время проведения	Описание мероприятий и учебных вопросов.
11.00	Прибытие на место, начало курса.
11.00-12.00	Движение по пересеченной местности, выбор места для стоянки и оборудования укрытия от непогоды в зимних условиях.
12.00 – 16.00	Строительство укрытия. - виды, выбор места и основные принципы строительства укрытий; - строительство группового укрытия для ночлега; - строительство индивидуального укрытия в снегу (при наличии снега).
16.00- 17.00	Обед. Готовится одним из участников курса, под руководством

17.00-18.00	инструктора. Добыча огня и разведение костра различными способами. - Огонь: при помощи линзы, огнива, трением - Рассказ и показ нескольких видов костра характерных для зимы: костер колодец, костер нодря, таежный костер. - Организация костра и заготовка дров на ночь
18.00- 19.00	 Добыча воды. - растопка снега - фильтрация и обеззараживание воды различными способами зимних условиях
19.00-21.00	Ужин. - Готовится одним из участников курса, под руководством инструктора. - беседа с инструктором у костра. - целебный витаминизированный отвар
21.00 – 21.40	 Ночное ориентирование. - способы отыскания Полярной звезды - определение сторон света по звездам.
21.40 – 22.00	Обеспечение безопасности в ночное время. - распределение обязанностей ночного дежурства

Воскресение.

Время проведения	Описание мероприятий и учебных вопросов.
7.30 – 8.00	Подъем. - физическая зарядка. - утренний туалет, растирание снегом
8.00 – 9.00	Завтрак. Готовится одним из участников курса, под руководством

	инструктора.
9.00 – 10.30	Экологическая тропа. - во время прохождения экотропы вам покажем растения, которые можно употреблять в пищу зимой . - научимся читать и различать следы диких животных на снегу.
10.30- 13.00	Ориентирование. - особенности ориентирования зимой - обучение ориентированию в незнакомой местности - определение сторон света при помощи природных ориентиров, часов... - обучение движению по азимуту
13.00 – 14.00	Подача сигнала бедствия зимой . - различные способы подачи сигнала SOS
14.00 – 15.00	Обед. Готовится одним из участников курса, под руководством инструктора.
15.00-15.30	Сбор группы, укладка рюкзаков.
15.30-16.30	Выход из леса окончание занятий.

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: 25 000 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;

- 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

Стоимость аренды комплекта: 2 000 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

