

## Курс выживания 5 дней «Базовый - лес» Зимний сезон.

**Практическая часть в лесу 5 дней;**

**Участники курсов к месту начала курса прибывают:**

- на общественном транспорте;
- на личном транспорте;

**Места проведения:** Московская область, Карелия, Краснодарский край, Урал, Крым, Байкал,

**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. Правильность укладки рюкзаков, подгонка снаряжения в зимнее время.
12.30 – 14.00	<b>Движение по пересеченной местности.</b> - организация передвижения, особенности передвижения зимой  <b>Основы ориентирования, попутная тренировка.</b> - определение сторон света при помощи природных ориентиров, часов и т.д.  Обучение правильному выбору места для базовой стоянки в зимний период.
14.00 – 15.00	<b>Добыча огня зимой. Приготовление Обеда.</b> - готовится участниками курса, под руководством инструктора.
15.00 – 19.00	<b>Оборудование укрытия от непогоды зимой .</b> - виды зимних укрытий;

19.00 – 20.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выбор вида укрытия</li> <li>- основные принципы строительства укрытий зимой</li> <li>- строительство укрытий;</li> <li>- организация быта в лагере в зимний период.</li> </ul> <p><b>Ужин.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовится участниками курса, под руководством инструктора.</li> <li>- организация быта в лагере</li> </ul>
20.00 – 20.30	<p><b>Обеспечение безопасности группы в ночное время.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-распределение времени ночного дежурства в зимний период.</li> </ul>
20.30 – 22.00	<p><b>Беседа с инструктором у костра.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поведение и действия человека при встрече с дикими животными;</li> </ul> <p>Целебный чай со сбора трав</p>

**День второй.**

Время проведения	Описание мероприятий и учебных вопросов.
7.30 – 9.00	<p><b>Подъем.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- утренний туалет;</li> <li>- физическая зарядка(обтирание снегом).</li> </ul>
9.00 – 10.30	<p><b>Завтрак.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Готовится участниками курса</li> <li>- подведение итогов, разбор первого дня</li> </ul>
10.30 – 12.30	<p><b>Добыча огня и разведение костра различными способами зимой.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Огонь: при помощи линзы, огнива, трением</li> <li>- Рассказ и показ нескольких видов костра: Костер звезда, костер колодец, костер нодья, таежный костер.</li> <li>- различные типы очагов и их обустройство.</li> </ul>
14.00 – 15.00	<p><b>Обед.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовится участниками курса, под руководством инструктора.</li> </ul>

15.00- 17.00	<b>Растительная пища и подножный корм в зимний период.</b>
17.00 – 19.00	<b>Запас и распределение продуктов.</b> - способы сохранения продуктов; - индивидуальный и групповой рацион выживания; - распределение на хранимый, расходный, личный и НЗ запасы; - потребность организма жиров, белков, углеводов в различных условиях;
19.00 – 20.00	<b>Ужин.</b> - готовится участниками курса, под руководством инструктора.
20.00-21.00	Отдых
21.00-22.00	<b>Ночное ориентирование.</b> - способы отыскания полярной звезды; - определение времени по звездам; - движение по азимуту ночью;

### День третий.

7.30 – 9.00	<b>Подъем.</b> - утренний туалет; - физическая зарядка.
9.00 – 10.30	Завтрак. - Готовится участниками курса - подведение итогов, разбор предыдущего дня
10.30 – 14.00	<b>Добыча воды.</b> - способы определения источников воды по местным признакам; - обучение различным способам добычи воды; - обучение фильтрации и обеззараживания воды; - обучения способам сохранения и переноски воды;

14.00 – 15.00	<b>Обед.</b> - готовится участниками курса, под руководством инструктора.
15.00 – 15.30	Отдых
15.30 – 18.00	<b>Ориентирование зимой.</b> - обучение ориентированию в незнакомой местности - определение сторон света при помощи природных ориентиров, часов... - изготовление компаса из подручных средств - обучение движению по азимуту - определение времени по солнцу, солнечные часы. - определение точки стояния.
18.00- 19.00	<b>Сигналы бедствия в зимний период.</b> - различные способы подачи сигнала SOS.
19.00 – 21.00	<b>Ужин.</b> - Готовится участниками курса, под руководством инструктора. - беседа с инструктором у костра.

**День четвертый.**

7.30 – 9.00	<b>Подъем.</b> - утренний туалет; - физическая зарядка.
9.00 – 10.30	<b>Завтрак.</b> - Готовится участниками курса - подведение итогов, разбор предыдущего дня
10.30 – 14.30	<b>Основы следопытства зимой .</b>
14.30 – 15.30	<b>Обед.</b> - готовится участниками курса, под руководством инструктора.

15.30 – 18.30	<p><b>Первая медицинская помощь при травмах.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определение характера травмы;</li> <li>- первая помощь при травме</li> <li>- организация транспортировки пострадавшего подручными средствами;</li> <li>- спуски и подъемы пострадавшего;</li> </ul>
18.30- 19.00	<p><b>Легкий ужин.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовится участниками курса, под руководством инструктора.</li> </ul> <p>Сбор группы, укладка рюкзаков.</p> <p>Выход из леса окончание занятий.</p>

**День пятый.**

7.30 – 9.00	<p><b>Подъем.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- утренний туалет;</li> </ul>
9.00 – 10.30	<ul style="list-style-type: none"> <li>- физическая зарядка.</li> </ul> <p><b>Завтрак.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Готовится участниками курса</li> <li>- подведение итогов, разбор предыдущего дня</li> </ul>
10.30 – 15.00	<p><b>Горная подготовка.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- узлы;</li> <li>- организация переправы с помощью горного снаряжения;</li> <li>- организация страховочной цепи при переправе;</li> <li>- спуски и подъемы с помощью горного снаряжения;</li> <li>- способы переправы и транспортировки грузов</li> </ul>
15.00 – 16.00	<p><b>Обед.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовится участниками курса, под руководством инструктора.</li> </ul>
16.00 – 17.00	<p>Сбор группы, укладка рюкзаков, сбор места стоянки.</p>
17.00 -19.00	<p>Выход из леса окончание занятий.</p>

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: 73 000 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

**KAVRUS**  
ЦЕНТР ВЫЖИВАНИЯ