

Курс выживания 5 дней «Базовый - лес» Летний 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. |
| 12.30 – 14.00 | Движение по пересеченной местности. - организация передвижения Основы ориентирования, попутная тренировка. - определение сторон света при помощи природных ориентиров, часов и т.д. Обучение правильному выбору места для базовой стоянки. |
| 14.00 – 15.00 | Добыча огня. Приготовление Обеда. - готовится участниками курса, под руководством инструктора. |
| 15.00 – 19.00 | Оборудование укрытия от непогоды. - виды укрытий; - выбор вида укрытия - основные принципы строительства укрытий |

| | |
|---------------|---|
| 19.00 – 20.00 | - строительство укрытий; - организация быта в лагере. Ужин. - готовится участниками курса, под руководством инструктора. - организация быта в лагере |
| 20.00 – 20.30 | Обеспечение безопасности группы в ночное время. -распределение времени ночного дежурства. |
| 20.30 – 22.00 | Беседа с инструктором у костра. - поведение и действия человека при встрече с дикими животными; Целебный чай со сбора трав |

День второй.

| Время проведения | Описание мероприятий и учебных вопросов. |
|------------------|---|
| 7.30 – 9.00 | Подъем. - утренний туалет; - физическая зарядка. |
| 9.00 – 10.30 | Завтрак. - Готовится участниками курса - подведение итогов, разбор первого дня |
| 10.30 – 12.30 | Добыча огня и разведение костра различными способами. - Огонь: при помощи линзы, огнива, трением - Рассказ и показ нескольких видов костра: Костер звезда, костер колодец, костер нодея, таежный костер. - различные типы очагов и их обустройство. |
| 14.00 – 15.00 | Обед. - готовится участниками курса, под руководством инструктора. |
| 15.00- 17.00 | Растительная пища и подножный корм. - основные растения пригодные в пищу - несъедобные – ядовитые растения - основное правило определения ядовитых растений в |

| | |
|---------------|--|
| 17.00 – 19.00 | <p>незнакомой местности.</p> <p>Запас и распределение продуктов.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 | <p>Ужин.</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовится участниками курса, под руководством инструктора. |
| 20.00-21.00 | |
| 21.00-22.00 | <p>Отдых</p> <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>Добыча воды.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 | Обед. - готовится участниками курса, под руководством инструктора. |
| 15.00 – 15.30 | Отдых |
| 15.30 – 18.00 | Ориентирование. - 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 | Сигналы бедствия. - различные способы подачи сигнала SOS |
| 19.00 – 21.00 | Ужин. - Готовится участниками курса, под руководством инструктора. - беседа с инструктором у костра. |

День четвертый.

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

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

День пятый.

| | |
|---------------|---|
| 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 – 15.00 | <p>Горная подготовка.</p> <ul style="list-style-type: none"> - узлы; - организация переправы с помощью горного снаряжения; - организация страховочной цепи при переправе; - спуски и подъемы с помощью горного снаряжения; - способы переправы и транспортировки грузов |
| 15.00 – 16.00 | <p>Обед.</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовится участниками курса, под руководством инструктора. |
| 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

КАВЧРУС
ЦЕНТР ВЫЖИВАНИЯ