

## **Курс выживания 2 дня «Городской»**

**Практическая часть 2 дня;**

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

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

**Место проведения:** Московская область. Район д. Таблово

**Инструкторы:** 1-2 инструктора;

**Количество участников:** от 3 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.**

<b>Время проведения.</b>	<b>Описание мероприятий.</b>
11.00	<b>Прибытие на место, начало курса.</b>
11.00-12.00	<b>Выбор оптимально пригодного места в зданиях для обеспечения жизнедеятельности.</b>
12.00 – 15.30	<b>Добыча огня и разведение костра различными способами.</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Изготовление огнива из напильника, камня, подручных Предметов;</li><li>- Добыча огня : из ваты с мелом, ваты с золой, туалетной бумаги и ложки, проволоки, огнива;</li><li>- изготовление и обустройство временной печи;</li><li>- изготовление очага в закрытых помещениях;</li><li>- особенности разведения открытого огня в помещениях;</li><li>- обогрев помещений при помощи открытого огня;</li></ul>
15.30- 16.30	<b>Обед.</b> <p>Готовится одним из участников курса, под руководством инструктора из продуктов сохраненных и заложенных предыдущей группой.</p>

16.30 – 17.30	<p><b>Водообеспечение и фильтрация воды.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способы обеспечения и сохранения водой;</li> <li>- водно - солевой режим;</li> <li>- фильтрация и обеззараживание воды различными способами в городских условиях;</li> </ul>
17.30-19.00	<p><b>Подготовка к ночевке.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обустройство группового укрытия для ночлега;</li> </ul>
19.00- 21.00	<p><b>Ужин.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Готовится одним из участников курса, под руководством инструктора.</li> <li>- беседа с инструктором у костра, обеспечение и сохранение продуктов</li> </ul>
21.00-21.40	<p><b>Безопасность в ночное время.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обеспечение безопасности группы в ночное время.</li> <li>- дежурство (охранение) в ночное время</li> <li>- особенности поведения при появлении мародеров.</li> <li>- действия во время конфликта</li> </ul>

**Воскресение.**

<b>Время проведения.</b>	<b>Описание мероприятий.</b>
7.30 – 8.30	<p><b>Подъем.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- утренний туалет;</li> <li>- физическая зарядка;</li> </ul>
8.30 – 9.30	<p><b>Завтрак.</b></p> <p>Готовится одним из участников курса, под руководством инструктора.</p>
9.30 – 11.00	<p><b>Дневное обеспечение безопасности.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- особенности маскировки от мародеров в дневное время;</li> <li>- действия в случае появления угрозы выживания группы;</li> </ul>

11.00- 13.00	<p><b>Ориентирование и жизнеобеспечение.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение ориентированию в городе;</li> <li>- распределение обязанностей и труда при долговременном автономном выживании;</li> </ul>
13.00 – 14.30	<p><b>Подача сигнала бедствия.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- различные способы подачи сигнала SOS;</li> <li>- встреча с другими группами и отдельными людьми;</li> </ul>
14.30 – 15.30	<p><b>Обед.</b></p> <p>Готовится одним из участников курса, под руководством инструктора.</p>
15.30-16.00	<p><b>Сбор группы, укладка рюкзаков.</b></p>
16.00-16.30	<p><b>Выход из заброшенного города.</b></p>
16.30-17.00	<p><b>Подведение итогов. Отъезд участников.</b></p>

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

Возможно прохождение индивидуального курса.

**Стоимость индивидуального курса: 25 000 руб.**

Заказчик индивидуального курса имеет право пригласить на курс дополнительно 3-х человек. За каждого дополнительно приглашенного участника доплачивается по 6 000 руб. Даты проведения индивидуального курса определяет заказчик.

В случае если на дату проведения курса набралось менее 3 участников, курс переносится на более поздние даты проведения или совмещается с проведением следующего курса. Участники оповещаются об этом по телефону или электронной почте.

**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
- Пенополиуретановый 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

