

„PRZETRWAJ I ŻYJ”

OBÓZ SURVIVALOWY II STOPNIA • 12-15 / 15-18 LAT

Ośrodek Wczasowy „LEŚNE USTRONIE”

Zamrzenica 10, 89-510 Bysław

położony w Zamrzenicy - małej osadzie leżącej w sercu Borów Tucholskich, 18 km na południe od Tucholi, bezpośrednio nad brzegiem Jeziora Koronowskiego. Obozowicze zakwaterowani będą w wojskowych namiotach 10 osobowych (po 4 - 8 osób w namiocie) wyposażonych w wojskowe, składane łóżka wraz z materacami i kocami, szafki na ubrania i wieszaki. Nieopodal namiotów niezależne zaplecze sanitarne.

Świadczenia:

zakwaterowanie: 10 noclegów (3 noce w ośrodku i 7 nocy w lesie), **wyżywienie:** 3 x dziennie (od kolacji w dniu przyjazdu do śniadania w dniu wyjazdu + suchy prowiant na drogę powrotną) - śniadania i kolacje w formie bufetu - nocleg w ośrodku; (w czasie pobytu w lesie będą dowożone półprodukty do przygotowania posiłków), opieka pedagogiczna i instruktorska, realizacja programu, nagrody i pamiątki, ubezpieczenie NNW (10.000 zł) Signal Iduna SA. **Kadra:** ratownicy wodni, instruktorzy survivalu, strzelectwa i wspinaczki.

Wymagany ekwipunek: mały plecak, karimat, ciepły sweter lub polar, dres sportowy, kurtka przeciwdeszczowa, buty turystyczne, latarka z zapasem baterii, letnie nakrycie głowy, okulary słoneczne, krem ochronny z filtrem UV, ręcznik, spray przeciw komarom, strój kąpielowy, odzież i buty do chodzenia po lesie i mokradłach (nieodrogi obuwie mogące ulec zniszczeniu) oraz śpiwór i nóż; **mile widziane:** odzież moro, instrumenty muzyczne i własny sprzęt survivalowy.

Uwagi:

- Od każdego uczestnika pierwszego dnia pobytu pobierzemy **kaucję w wysokości 50 zł** na pokrycie ewentualnych strat spowodowanych przez niego w sprzęcie lub w wyposażeniu ośrodka. Jeśli takich strat nie będzie - kaucję w całości oddamy w dniu wyjazdu.
- **Przyjazd indywidualny w dniu rozpoczęcia od godziny 15:00, a wyjazd w dniu zakończenia do godziny 12:00.**

Program:

„Przetraj i żyj”: to motto wielu ludzi angażujących się w survival. Oznacza to umiejętność przetrwania w trudnych sytuacjach i trwanie w obliczu wyzwań, niezależnie od okoliczności, aby nadal cieszyć się życiem i dążyć do celu. To również zachęta do zdobywania umiejętności potrzebnych do przetrwania w różnych warunkach.

Program może ulec zmianie i zostanie dostosowany do warunków psychofizycznych uczestników.

Psychologia przetrwania: to dziedzina psychologii, która bada reakcje, myśli i zachowania ludzi w sytuacjach ekstremalnych, gdzie zagrożone jest życie lub dobrobyt. Zajmuje się mechanizmami obronnymi, przygotowaniem psychicznym, umiejętnościami przetrwania, interakcjami społecznymi i skutkami traumatycznych doświadczeń, pomagając zrozumieć, jak ludzie radzą sobie w trudnych sytuacjach i jak można poprawić zdolność przetrwania.

Pierwsza pomoc terenowa: to umiejętność udzielania podstawowej pomocy medycznej w trudnych warunkach, takich jak wypadki w dzicy, wspinaczka górską lub sytuacje awaryjne. Obejmuje ocenę stanu poszkodowanego, udzielanie CPR, zatrzymywanie krwawień, immobilizację złamań oraz umiejętność wykorzystanie dostępnego sprzętu, mając na uwadze brak profesjonalnej opieki medycznej. Warto zdobyć wiedzę i umiejętności z zakresu pierwszej pomocy terenowej, aby pomóc w nagłych przypadkach w trudnym terenie.



Plecak uciezkowy: nazywany też „plecakiem BOB” (Bug-Out-Bag), to gotowy zestaw, który zawiera niezbędne przedmioty do przetrwania w sytuacjach kryzysowych lub ewakuacji. Zawartość jego może się różnić, ale typowe elementy to środki pierwszej pomocy, śpiwór, nóż, latarka, środki do oczyszczania wody, mapa, ubranie i zapasy jedzenia i wody na kilka dni. Powinien to być kompletny zestaw awaryjny, który ma pomóc w szybkiej reakcji w przypadku zagrożenia.

Ewakuacja z terenu zagrożenia: w survivalu to pilne działanie w celu uniknięcia niebezpieczeństwa. Oceń sytuację, wybierz bezpieczny kierunek i zabierz podstawowy sprzęt survivalowy: żywność, wodę, środki pierwszej pomocy oraz ubranie dostosowane do warunków. Ustal plan ewakuacji i trzymaj się go. Zachowaj spokój i działaj z rozwagą.

Dostosowanie nieznanego terenu do przeycia: to kluczowa umiejętność w survivalu. Znajdź źródło wody, buduj schronienie, zdobywaj żywność, naucz się nawigacji. Bądź spokojny i działaj elastycznie w podejściu do nowych wyzwań. Przygotuj się na niebezpieczeństwa i stosuj zasady bezpieczeństwa.

Budowa schronienia: to podstawowa umiejętność. Wybierz odpowiednie miejsce z dala od niebezpieczeństw. Ulóż konstrukcję z gałęzi, liści i traw. Schronienie przed deszczem lub wiatrem jest priorytetem. Upewnij się, że jest izolowane od ziemi.

Pozyskiwanie rozpałek w terenie: to klucz do budowy ogniska w survivalu. Szukaj suchych gałęzi, trawy lub liści jako materiału łatwopalnego. Użyj techniki iskrzenia, tarcia lub soczewki, aby wytworzyć ogień. Ognisko dostarcza ciepła, światła i możliwości gotowania. Zawsze zachowuj ostrożność i przestrzegaj zasad bezpieczeństwa przy budowie i obsłudze ogniska.

Kuchnia survivalowa: opiera się na minimalizmie i wykorzystaniu dostępnych surowców. Gotuj na otwartym ognisku lub przenośnej kuchni turystycznej. Zbieraj i przygotuj dziką żywność, taką jak ryby, czy rośliny jadalne. Zapasy żywności o przedłużonym terminie ważności są też przydatne. Ogranicz marnotrawstwo i korzystaj z wszystkich dostępnych źródeł pokarmu.

Sygnal SOS: to międzynarodowy sygnał ratunkowy. Można go użyć do przekazania informacji o zagrożeniu lub prośby o pomoc. Wykorzystuje się światło, dźwięk, sygnały dymne lub lustro do odbicia światła słonecznego, aby zwrócić uwagę na sygnał SOS w przypadku sytuacji awaryjnej. To uniwersalny sposób na wezwanie pomocy.

Zbuduj podstawowe narzędzia: z dostępnych materiałów. Nóż można zrobić z kamienia i drewna. Końce gałązek nadają się na widły lub harpuni do łowienia ryb. Zrób sobie kamienne młotki lub siekiery do obróbki drewna. Kreatywność i umiejętność pracy z surowcami naturalnymi są kluczowe.



Buduj wyposażenie z dostępnych materiałów: skonstruuj ławki i stolik z gałęzi i pni drzew. Zrób z gałęzi stojaki na sprzęt. Użyj własnoręcznie wykonanych worków lub plecionych koszy na przechowywanie żywności. Kreatywność przy budowie wyposażenia to podstawa do przetrwania w dzicy.

Pozyskiwanie jedzenia: to bardzo ważna umiejętność. Łów zwierzę, ryby lub zbieraj rośliny jadalne. Używaj pułapek, wędek, narzędzi lub improwizowanych metod. Zawsze upewnij się, że rozpoznasz bezpieczne źródła pożywienia i przestrzegaj lokalnych przepisów dotyczących łowiectwa i zbierania. To umiejętność, która może uratować życie w trudnych warunkach.



Wykonywanie pułapek i wędek w terenie: pułapki można zrobić z gałęzi lub liny, by złapać zwierzę łądową. Wędkę zbuduj z gałęzi, haczyka i linki, a następnie wykorzystaj przynętę, taką jak owady lub kawałek żywności, aby przyciągnąć ryby. Umiejętność ta pomaga pozyskać pożywienie, co jest niezwykle ważne w trudnych warunkach survivalu.



Ogniska użytkowe: ogniska pełnią różne funkcje. Każdy rodzaj ogniska ma swoje zastosowanie w survivalu i jest dostosowany do konkretnych potrzeb i warunków terenowych.

Techniki linowe, asekuracja i węzły: asekuracja zapewnia bezpieczeństwo podczas wspinaczki lub przekraczania trudnego terenu. Techniki zabezpieczające siebie i innych za pomocą lin, taśm lub sprzętu asekuracyjnego. Te umiejętności mogą być niezbędne w sytuacjach survivalowych, zwłaszcza w trudnym terenie lub w przypadku konieczności przemieszczania się.

Przeprawa linowa przez rzekę: to zaawansowana technika survivalowa, która wymaga wiedzy i doświadczenia.

Nocna gra terenowa: to wyzwanie. Użyj latarki z czerwonym światłem, by uniknąć przyciągania uwagi nocnych drapieżników. Bądź przygotowany na niespodziewane sytuacje.

Przetrwanie w mieście: w sytuacjach zagrożenia, to kwestia zmysłu praktyczności, dostosowania się do sytuacji i umiejętności radzenia sobie w trudnych okolicznościach.

Ewakuacja z miasta w sytuacji zagrożenia: plan, ekwipunek, komunikacja, unikanie tłumów, ochrona osobista, orientacja, cierpliwość. Ewakuacja może być trudna. Bądź cierpliwy i elastyczny w dostosowywaniu się do zmieniających się okoliczności.

Całodniowy test survivalowy: sprawdzający nabytą wiedzę w trakcie obozu.

„Leave No Trace”: to zasada, aby nie pozostawiać śladów w przyrodzie podczas aktywności na świeżym powietrzu. Oznacza, że powinniśmy dbać o środowisko, nie śmiecić, nie niszczyć przyrody i pozostawiać miejsca takie, jakie zastałimy. To etyka outdoorowa, promująca ochronę przyrody.

Elitarna impreza wyłącznie dla uczestników obozów „Ślady Beara Gryllsa” w 2023 roku w Zamrzenicy. Wymagana dobra sprawność fizyczna i kondycja ze względu na bardzo dużą ilość zajęć dziennych i nocnych w lasach Borów Tucholskich.

kod imprezy: ZAMR		CENA
07.08-17.08.2024	Namiot	2.999 zł