

# „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:** 9 noclegów (3 noce w ośrodku i 6 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 (nieodległość 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:

„Przetwaj 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, immobilizacja złamań oraz umiejętnie 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. Ułóż 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 technik 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 harpuny 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 stoliki 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 „Śladami Beara Gryllsa” w 2023 i „Sztuka Przetrwania” z roku 2024 w Zamrzenicy. Wymagana dobra sprawność fizyczna i kondycja ze względu na bardzo dużą ilość zajęć dziennych i nocnych w lasach Borów Tucholskich.**

kod imprezy: ZAMB		CENA
09.08-18.08.2025	Namiot	2.999 zł