

## **Kurs żeglarski**

### **1/ Wiedza teoretyczna**

1. Przepisy
2. Budowa i wiedza o jachtach
3. Teoria żeglowania
4. Locja
5. Ratownictwo
6. Teoria manewrowania
7. Meteorologia
8. Podstawowe zasady ochrony wodnego środowiska naturalnego.

### **2/ Wiedza praktyczna**

1. Praca załogi i bezpieczna eksploatacja jachtu
2. Prace bosmańskie
3. Manewry pod żaglami
4. Manewry na silniku
5. Overholung i Ferholung

Osoba odbywająca szkolenie na stopień żeglarza jachtowego powinna opanować wiedzę i umiejętności praktyczne umożliwiające bezpieczne prowadzenie jachtu żaglowego w zakresie uzyskiwanych uprawnień.

## **Kurs motorowodny**

### **1/ Wiedza teoretyczna**

1. Przepisy
2. Budowa i wiedza o jachtach
3. Teoria żeglowania
4. Locja

5. Ratownictwo
6. Teoria manewrowania
7. Meteorologia
8. Podstawowe zasady ochrony wodnego środowiska naturalnego.

## **2/ Wiedza praktyczna**

1. Praca załogi i bezpieczna eksploatacja jachtu
2. Prace bosmańskie
3. Manewry pod żaglami
4. Manewry na silniku
5. Overholung i Ferholung

Osoba odbywająca szkolenie na stopień żeglarza jachtowego powinna opanować wiedzę i umiejętności praktyczne umożliwiające bezpieczne prowadzenie jachtu żaglowego w zakresie uzyskiwanych uprawnień.

### ***Program szkoleń został opracowany na podstawie wymagań wynikających z:***

- *Rozporządzenie Ministra Sportu i Turystyki z dnia 9 kwietnia 2013 r. w sprawie uprawiania turystyki wodnej*
- *Rozporządzenie Ministra Sportu i Turystyki oraz Ministra Transportu, Budownictwa i Gospodarki Morskiej z dnia 22 maja 2013 r. w sprawie szczegółowych warunków uzyskiwania upoważnienia do przeprowadzania egzaminu potwierdzającego posiadanie odpowiedniej wiedzy i umiejętności z zakresu żeglarstwa oraz warunków kadrowych i organizacyjnych koniecznych do przeprowadzania tego egzaminu*

### **„Ścieżka zdrowia dla Twardzieli”**

Zajęcia survivalowe w istotny sposób rozwijają kreatywność i zdolności interpersonalne. Wzmacniają inicjatywę, uczą działania w zespole oraz przezwyciężania rozmaitych trudności, w tym radzenia sobie ze stresem. Szkoła przetrwania to także okazja do oswojenia z przyrodą i aktywną formą wypoczynku. Wartość stanowią zasady sztuki

przetrwania, które wpajają poszanowanie dla życia i bezpieczeństwa oraz dla środowiska naturalnego.

Plan zajęć i warunki bytowe dostosowane zostaną do możliwości uczestników.

### **Przykładowy program od 9:00 do 13:00**

- Budowa schronień z materiałów naturalnych lub sztucznych.
- Różne techniki rozpalania ognia.
- Sposoby pozyskiwania i uzdatniania wody.
- Nauka posługiwania się sprzętem survivalowym.
- Nawigacja z mapą i kompasem, orientacja w terenie bez użycia sprzętu.
- Samodzielne przygotowywanie posiłków na ognisku lub ziemnym piecu.
- Improwizowanie sprzętu przez własnoręczne wykonanie.
- Praktyczne treningi pierwszej pomocy.
- Umiejętność komunikowania ze służbami ratowniczymi.
- Dobieranie i pakowanie ekwipunku, ubioru i obuwia.
- Niezbędnik (EDC), czyli co zawsze należy mieć ze sobą.
- Psychologia przetrwania, czyli jak zachować się w sytuacji zagrożenia życia.
- Desant - gra terenowa.
- Turniej strzelanie z broni pneumatycznej, łuku i markerów.

Program kończy się dużym ćwiczeniem zespołowym, które umożliwia uczestnikom połączenie wszystkich przyswojonych elementów w całość. Program trwa 24 godzin. W zależności od życzenia klienta, może zostać rozbudowany do wielodniowego obozu stacjonarnego lub wędrownego o wyższym poziomie trudności.

Zajęcia mogą być realizowane na nieznanym terenie w malowniczych zakątkach naszego kraju. Możemy również pracować w wybranym przez Państwa rejonie po rozpoznaniu miejsca przez instruktorów.

Prezentowany program jest elastyczny.

Zapraszamy do kontaktu celem omówienia szczegółów lub przygotowania oferty zgodnej z Państwa pomysłem. Nasza wszechstronna praktyka, wykorzystanie koncepcji „szkoły przetrwania”, podparte diagnozą potrzeb grupy, pozwoli przygotować optymalny

program dla Państwa podopiecznych. Zajęcia prowadzone są przez doświadczonych instruktorów survivalu wojskowego.

**Zapewniamy:**

1. Odzież ochronną do zajęć paintballowych
2. Sprzęt paintballowy
3. Wiatrówki - broń do ćwiczeń celności na strzelnicy
4. Wyposażenie survivalowe (noże, krzesiwa, inne)