

Program

Zajęcia linowe, które w sposób szczególny uczą młodych ludzi pokonywania trudności w sytuacjach niecodziennych i oswajają z przestrzenią; uczestnicy będą pokonywać mosty linowe na wysokości, budować wieże, zjeżdżać na linach (tyrolka), posiadać umiejętności obsługi uprzęży alpinistycznej oraz wiązania podstawowych węzłów (3 razy po 2 godz.). **Trekking** – dzięki wspaniałym terenom okalającym Muszynę uczestnicy obozu odbędą wyprawę w góry z noclegiem w namiotach oraz wyprawę korytem górskiej rzeki, która nauczy poszanowania natury oraz budowy schronienia, zachowania się w czasie wypraw górskich, rozbijania namiotu oraz przygotowania we własnym zakresie posiłku, a przede wszystkim współdziałania w grupie (wyprawa w góry od obiadu do obiadu dnia następnego oraz wyprawa korytem rzeki 1 raz 2 godz.). **Paintball** – to niezwykle emocjonująca gra, która uczy współdziałania w grupie oraz podejmowania decyzji w niezwykle trudnych i szybko zmieniających się warunkach. Uczestnicy wezmą udział w trzech rozgrywkach scenariuszowych o zróżnicowanym stopniu trudności, od prostej do bardzo skomplikowanej i złożonej gry w terenie górskim (3 razy po 2 godz.). **Quady** – to pojazdy na każdą drogę łączące w sobie cechy samochodu terenowego i motoru, pozwalają na bezpieczne poruszanie się w każdym, nawet bardzo trudnym, górskim terenie. Uczestnicy będą mogli poznać ich możliwości w 3 wycieczkach (3 razy po 2,5 godz., grupy do 8 osób). **Orienteering** – to zajęcia, w czasie których uczestnicy uczą się czytania mapy, posługiwania się kompasem oraz obsługi urządzenia do nawigacji GPS. Po takich zajęciach nie będzie problemu z odnalezieniem drogi w lesie, czy udziału z biegu na orientację (3 razy po 2 godz.). Pierwsza pomoc przedmedyczna - to zajęcia uczące pierwszej pomocy w nagłych wypadkach. Uczestnicy nauczą się jak m.in.: tamować krwotok, unieruchamiać złamane kończyny oraz podstawowych zasad postępowania w ratownictwie medycznym (3 razy po 2 godz.). Spotkanie z ratownikiem GOPR. **Strzelanie**, zajęcia obejmą strzelanie z karabinka pneumatycznego oraz łuku. Uczestnicy zapoznają się z karabinkiem pneumatycznym i odbędą strzelanie na strzelnicy do tarczy z różnych odległości oraz do ruchomego celu. Zajęcia uczą obchodzenia się z bronią oraz

szczególnych zasad bezpieczeństwa panujących na strzelnicy (3 razy po 2 godz.). Zajęcia na basenie mają stanowić formę rekreacyjną, wypoczynku i odnowy biologicznej po wyczerpujących dniach (3 razy po 2 godz.). Zajęcia z rowerami górskimi obejmują trzy wycieczki w góry w terenie o różnej skali trudności: od łatwej do trudnej (3 razy po 2 godz., grupy do 8 osób). Program uzupełnią gry zespołowe, czyli zajęcia rekreacyjne z poszczególnych dyscyplin sportowych takich jak: piłka nożna, koszykówka, piłka siatkowa, uni hokej. Zajęcia będą się odbywać na boiskach otwartych oraz na hali sportowej (2 razy po 2 godz.).

Informacje praktyczne

Na wyjazd należy zabrać: śpiwór na nocleg w namiocie podczas wyprawy w góry – dotyczy uczestników obozu przygodowego, nakrycie głowy, buty do chodzenia po górach, mały plecak na wycieczki, nieprzemakalną kurtkę, ciepły sweter lub polar. Na obóz sportowy- obuwie sportowe i dres sportowy. Uczestnicy obozu muszą posiadać wpis lekarza w karcie kwalifikacyjnej o braku przeciwwskazań do uprawiania sportu. Każdy uczestnik obozu otrzyma: pamiątkowy dyplom za uczestnictwo, płytę CD ze zdjęciami obozowymi i koszulkę z pamiątkowymi nadrukami.



Nr grupy	Terminy	Tenis	Obóz survivalowo – przygodowy
OPSM 01	29.06 – 10.07	1.599 zł	1.749 zł
OPSM 02	11.07 – 22.07	1.599 zł	1.749 zł
OPSM 03	23.07 – 03.08	1.599 zł	1.749 zł
OPSM 04	04.08 – 15.08	1.599 zł	1.749 zł
OPSM 05	16.08 – 27.08	1.599 zł	1.749 zł

Zniżka dla Stałych Klientów - 50 zł First Minute - zniżka 100 zł do 15.03.2010 r.
Wiosenna Promocja - zniżka 50 zł do 15.04.2010 r. Szczegóły na str. 2



Z ISIC 50 zł zniżki na imprezy z tego katalogu

www.almatur.pl