**Vodní záchranná služba ČČK Český Krumlov p.s.**

U Kasáren 111, 38101 Český Krumlov

tel. 606 270 047

e-mail. bukacek@zachranari.com

bankovní spojení 238526432/0300

IČO: 60630256, DIČ: CZ 60630256

[WWW.zachranari.com](http://WWW.zachranari.com)

ID datové schránky: nr63xfi

**Pokyny ke kurzu „Začni s otužováním pod dohledem záchranářů“**

**Termín 25. - 27. 11. 2022**

Místo: výcviková základna VZS v Dolní Vltavici

Příjezd: 25.11. do 17.00 hod.

Ubytování: 3 x třílůžkové pokoje, 6 lůžek ve společné místnosti ve vlastním spacím pytli, 2 obytné buňky po 4 lůžkách ve vlastním spacím pytli. Prosím zašlete prioritu ubytování.

Stravování: snídaně, oběd, večeře

Parkování: vyhrazeno v místě základny

Cena kurzu: 2.800,- zahrnuje ubytování, stravování počínaje večeří 25.11. konče obědem 27.11. ; program viz. níže, pronájem potřebného materiálu

**Přihlášku zaslat do 10.11. 2022. Zálohu za rezervaci ve výši 1000,- zaslat na účet 238526432/0300 do 10.11. 2022 v poznámce uvést otužování a jméno;** zbytek poplatku bude splatný na místě. Maximální počet účastníků 15, minimální účasti 8 účastníků.

**Program:**

* Hypotermie – teorie, krátká přednáška o přínosu otužování pro vaše tělo, jak se otužovat během celého roku.
* Základy a zásady správného otužování – teorie a praxe
* Poskytování první pomoci – teorie a praxe
* Sebezáchrana a záchrana z vodní hladiny – teorie a praxe
* Sportovní aktivity – dle povětrnostních podmínek –přesun podle mapy s plněním modelovek atd.
* Sauna u jezera
* Tanec a disko
* V případě zájmu a podmínek další aktivity např. střelba z luku, výcvik záchranářských psů atd.

**Co sebou:**

* Přezůvky
* Vybavení do sauny
* Plavky a obuv do vody, pokrývka hlavy
* Karimatka
* Župan
* Oblečení pro sport a outdoor aktivity
* Pevnou obuv
* Víno dle vlastního výběru
* Hudební nástroj
* Výrobek ať už slaný či sladký do soutěže o nejlepší pochutinu - vítěz získá pohár náčelníka
* Vhodné oblečení pro večerní disco doporučujeme krátkou sukýnku
* K prodeji bude točené pivo, káva, nealko a omezené množství vína

Těšíme se, jak si to uděláme tak to budeme mít

V Českém Krumlově dne 1. listopadu 2022 Za vodní záchranáře

Ing. Milan Bukáček