### 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

**Začni s otužováním pod dohledem záchranářů**

**Je na čase posílit Vaši imunitu. Začnete vlažnou, brzy studenou každodenní sprchou. O víkendu 25.- 27. 11. 2022 přijeďte na první ponor do lipenského jezera pod dohledem záchranářů od lipenské přehrady.**

Nemusí to být hnedle koupel v ledové tříšti, ale postupné zvykání si na chlad, které jde ruku v ruce s podzimním přirozeným poklesem teplot venku. Zkuste postupnou metodou posílit Vaši imunitu a odolnost v kombinaci i s úspornými opatřeními a možná zjistíte, že 18 stupňů v místnosti Vám opravdu postačí.

Víkendový program u lipenského jezera na Dolní Vltavici, jehož nedílnou součástí jsou i přednášky vedené lékařem z řad záchranářů o hypotermii, principech otužování a první pomoci cvičení, protažení a zahřátí případně běh, večer sauna, posezení u kytary. Po domluvě v neděli dopoledne můžeme připravit topografii, přesun v terénu s řešením modelových situací a nácvik první pomoci a záchrany tonoucích. Ukážeme Vám také cestu, jak plavat celoročně na volné vodě s využitím plaveckých neoprenů atd.

Kurz má omezenou kapacitu, tak se prosím hlaste co nejdříve emailem na [bukacek@zachranari.com](mailto:bukacek@zachranari.com) a to nejpozději do 10. 11. 2022 a včetně rezervačního poplatku 1.000,- Kč na účet 238526432/0300 v poznámce uvést otužování a jméno.

Vodní záchranáři z Dolní Vltavice jsou připraveni sestavit zážitkový otužovací program nebo zajistit kurzy první pomoci či teambuildingy pro skupiny i větší firmy. Uskutečněním Vaší akce tak pomáháte i Vy zachraňovat životy na Lipně.

V Českém Krumlově, 26. 10. 2022



Ing. Milan Bukáček, Ing. Michaela Petrů

T: 606 270 047, E: bukacek@zachranari.com

Vodní záchranná služba ČČK Český Krumlov