***Program kurz otužování 25. - 27.11. 2022***

***25.11.***

do 17.00 - ubytování – Míša

17.00 - poslední pomazání – Buky

17.10 - 17.30 - hypotermie v praxi – Buky

17.30 – 18.00 - seznámení s programem, strasti a slasti vodního záchranáře

18.10 – 18.40 - základy první pomoci – Monki

18.40 - večeře

od 19.00 - ? - co od kurzu očekávám

- zahrajeme na kytaru a zatančíme, hodnocení nejlepšího výrobku

***26.11.***

07.45 – ranní koupel

08.00 - snídaně

09.00 - 09.40 – přednáška Zásady správného otužování – Tomáš

09.45 – 10.30 – přednášky Hypotermie – Monki

11.00 – 11.30 – Hypotermie v praxi - Buky – ponor do jezera

12.00 – 13.30 - oběd a odpočinek

13.30 – 17.30 sportovní či jiné aktivity dle počasí – Béďa

18.00 - večeře

19.00 - saunování

21.00 - ? – zahrajeme na kytaru a zazpíváme a zatančíme

***27.11.***

08.00 ranní rozcvička - Béďa

08.30 – snídaně

09.00 – 09.30 ponor do jezera – Buky

10.00 – 12.00 - Sebezáchrana a záchrana z vodní hladiny a další program – Buky, Béďa

12.00 - 13.30 oběd a odpočinek

13.30 – 15.00 program dle počasí

15.00 - vyhodnocení a odjezd