ROMÂNIA
CARAIMAN SPORT TURISM AVENTURA
CLUBUL SPORTIV ECO-ALPIN

CENTRUL DE PREGĂTIRE MONTANĂ HIMALAYA – RÂŞNOV

PROGRAM EDUCATIV de AVENTURĂ şi DEZVOLTARE PERSONALĂ

pentru copii cu vârsta cuprinsă între 9-17 ani

Date de contact:

- **Telefon** **+40 762 201 999**
- **E-mail** **cabanahimalaya@yahoo.com**

INFORMAȚII GENERALE

Obiective

- Dezvoltarea capacităților fizice si moral-volitive;
- Dezvoltarea abilitătilor de relationare si comunicare eficientă;
- Dezvoltarea creativitătii şi creşterea încrederii în fortele proprii;
- Exersarea capacității de apartenență la un grup, de cooperare;
- Inițiere în tehnici esentiale de supraviețuire;
- Inițiere în acordarea primului-ajutor si a tehnicilor de salvare montană;
- Inițiere în ABC-ul muntelui.

Echipa de instructori

- Activităţile sunt coordonate de o echipă de instructor profesionişti, atestaţi, specializaţi în diverse discipline sportive, cu experienţă îndelungată, coordonaţi de *prof. Dogaru Vasile* (Preşedinte Club Sportiv Eco-Alpin profesor de educaţie fizică şi sport, specializare schi, alpinism, instructor trupe speciale schi, paraşutism, scafandrerie, alpinism, arte marţiale, membru în cadrul Expediţiei Româneşti în Himalaya-Everest, 2003) şi prof. *Creţulescu Ioan* (coordonator tehnic programe, liderul echipei de instructori, profesor de educaţie fizică şi sport în cadrul Academiei Forţelor Aeriene, campion naţional la orientare sportivă, schi, atletism, experienţă de peste 25 ani în domeniul metodicii educaţiei fizice şi sportului si in pregatirea pilotilor militari):

Durata

- 2 zile –(o noapte)- primăvară 2024.

Locatia

- CENTRUL DE PREGĂTIRE MONTANĂ – HIMALAYA, Râşnov, Braşov. Centrul este situat în zona Râşnov-Bran, judeţul Braşov, la poalele Bucegilor, pe poarta de intrare dinspre Râşnov, la o altitudine de 815 m.

Pretul – Contactaţi-ne (capacitate până la 70 pers.) / Servire masa-PRANZ / CINA/Mic dejun-Activitati /Foc de tabara.

PROGRAMUL PE ZILEI

- 10.30-– sosirea la Cabana Himalaya, activităţi organizatorice.
- – Deschiderea cu INTONAREA IMNULUI DE STAT ŞI RIDICAREA DRAPELULUI NAȚIONAL
- 11.00-14.00- ACTIVITATI PE ATELIERE:

- *Atelier 1* – TEHNICI DE CĂȚĂRARE, TRAVERSARE, COBORÂRE la panoul artificial de cățărare. Tehnici şi mod de acţiune în situaţii de urgenţă
  – CIRCUIT PARC AVENTURA – Himalaya-TIROLIANA.
- *Atelier 2* – TRASEU APLICATIV UTILITAR – tir sportiv cu arcuri cu săgeţi, paintball, airsoft – parcursuri applicative – obstacole naturale şi artificiale, ocoliri, târâşuri, săritu
- *Atelierul*-3-Tehnici de acordare a primului ajutor / Tehnici de salvare montana cu mijloace improvizate / Transport de accidentati.
  14.00-14.30-PRANZ (3 FELURI DE MANCARE-Ciorba,Felul-2, Desert).
  - 14.30-15.00- Timp liber la dispozitia participantilor
  - 15.00-19.00- Atelierul-1—EDUCATIE MONTANA cu urmatoarele Momente tactice - INIȚIERE ÎN TEHNICI ESENȚIALE DE SUPRAVIEȚUIRE, AUTOSALVARE ŞI SALVARE MONTANĂ – Tehnici de mers pe munte / Reguli de baza / tipuri de adăposturi improvizate, tipuri de focuri şi aprinderea focului cu amnarul; capcane, semne şi semnale în munţi pe timp de zi, orientare în teren cu şi fără busolă.
  - -Atelierul-2-Prezentarea si modul de folosire a ecipamentului obligatoriu pentru drumetie-Montare si instalare tabara-montare corturi.
  - 19.30—20.00= – CINA.

- 20.30-21.30-ALARMA-Actiune de CAUTARE si SALVARE montana pe timp de noapte-acordarea primului ajutor cu mijloace improvizate-transport de accidentati.Semne si semnale la ratacirea de grup / Mod de actiune la nivel de echipa la intalnirea cu animalele salbatice.
  -21.30--FOC DE TABARA.

- 21.45-23.00-PETRECERE.
- 23.30-STINGEREA.

- Ziua-2-
- 07.30-08.00 – deşteptarea, igiena personală
- 08.00-08.30 – înviorare, elemente de autoapărare-KARATE-Tehnici de strada.
- 08.30-09.30 – mic dejun
- 09.30-10.30-Competitie pe echipe-gen stafeta-CUPA HIMALAYA-la trasee applicative.
- 10.30-11.00-APRECIERI--INCHEIEREA ACTIVITATILOR.