-ROMÂNIA
CARAIMAN SPORT TURISM AVENTURA
CLUBUL SPORTIV ECO-ALPIN

CENTRUL DE PREGĂTIRE MONTANĂ HIMALAYA – RÂŞNOV

CURS INTENSIV de AVENTURĂ şi DEZVOLTARE PERSONALĂ

pentru copii cu vârsta cuprinsă între 7-17 ani

Date de contact:

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

INFORMAȚII GENERALE

SCOPUL:

PREGATIREA PENTRU VIATA—*SUPRAVIETUIRE,TRAI si VIATA IN MUNTI-*

Obiective:

- Dezvoltarea capacităților fizice si moral-volitive;
- Dezvoltarea abilităților de relationare si comunicare eficientă;
- Dezvoltarea creativității 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):

Durata

- 4 zile (3 nopti) în perioada - vară 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 pentru preţ
- Include: cazare în camera cu 2 – 4 paturi şi grup sanitar propriu; 3 mese/zi; Instruire activităţi sportive şi recreative; transport în zonă; echipamente specifice.

*Preţul **nu** include transportul de la localitatea de reşedinţă până la locaţia desfăşurării taberei - Cabana HIMALAYA-RÂŞNOV, dacă nu este specificat.

PROGRAMUL TABEREI

Ziua I

- 10.30. – sosirea la Cabana Himalaya, cazarea, activităţi organizatorice
- – Deschiderea - INTONAREA IMNULUI DE STAT ŞI RIDICAREA DRAPELULUI NAŢIONAL .
- 12.00-14.00-DRUMETIE USOARA-Prezentarea zonei-poalele Bucegilor / Flora / Fauna.
- 14.00-15.00-PRÂNZ

16.00-19.30-LUCRU PE ATELIERE:

- *Atelier 1* –Tehnici de acordare a primului ajutor.
- *Atelier 2* – Tehnici şi mod de acţiune în situaţii de urgenţă-la cutremur,la incendiu - TEHNICI DE CĂŢĂRARE, TRAVERSARE, COBORÂRE la panoul artificial de cătărare. – CIRCUIT PARC AVENTURA - Himalaya
- *Atelier 3* – TRASEU APLICATIV UTILITAR – tir sportiv cu arcuri cu săgeţi, paintball, airsoft – parcursuri applicative – obstacole naturale şi artificiale, ocoliri, târâşuri, sărituri.

20.00-21.00 – cina

- 21.00-23.00 – seară de cabană/ jocuri de cabană
- 23.30 – stingerea

Ziua II

- 07.00-07.30 – deşteptarea, igiena personală.
- 07.30-08.30 – înviorare -Tehnici si elemente de autoapărare.
- 08.30-09.30 – mic dejun.

- 09.30-14.00 – INIŢIERE ÎN TEHNICI ESENŢIALE DE SUPRAVIEŢUIRE, AUTOSALVARE ŞI SALVARE MONTANĂ – 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, tehnici de prim-ajutor şi salvare montană cu mijloace improvizate
- 14.00-15.00 – prânz
- 15.00-19.30 –Instalare tabara-MONTARE si DEMONTARE CORTURI-Pregatirea unui rucsac pentru expeditie-Prezentarea trusei de supravietuire si mod practic de folosire a accesoriilor.
- 19.30-20.00 – cina
- 20.30-21.30 – ALARMĂ – ACŢIUNE DE SALVARE MONTANĂ ŞI LUCRU ÎN ECHIPĂ PE TIMP DE NOAPTE – orientare în teren, semne şi semnale, acordarea primului-ajutor cu mijloace improvizate şi transport accidentaţi, mod de acţiune la întâlnirea cu animale sălbatice
- 21.30 – 23.00-Seara de cabana.
- 23.30- stingerea

Ziua III

- 07.00-07.30 – deşteptarea, igiena personală
- 07.30-08.30 –INVIORARE-Tehnici de autoaparare.
- 08.30-09.00–Mic-dejun.
  -09.30-13.30- APLICATIE-Drumetie -Punerea in practica a notiunilor si tehnicilor insusite-tehnici de supravietuire / tehnici de salvare montana cu mijloace improvizate si transport de accidentati/capcane/-Pe traseu facem o -Initiere in orientare cu busola
  -14.00-15.00-PRANZ
- 16.00-19.30 - COMPETITIA-CUPA HIMALAYA-la parcursuri aplicativ-utilitare.

- TIROLIANA si Plimbare cu ATV-Condus de instructor.

- 20.00-21.00 – cina – picnic-Ceaun Haiducesc.
- 21.00-23.00 – Seara de cabana / FOC DE TABARA /Stingerea -

Ziua IV

- 07.00-07.30 – deşteptarea, igiena personală
- 07.30-08.30 – Inviorare-Tehnici autoaparare.
- 08.30-09.30 -Mic dejun.
- 10.00-11.00–COMPETITIA CUPA HIMALAYA la parcursuri aplicative – FINALA pe ECHIPE.
- 11.00-11.30-FESTIVITATE DE PREMIERE.

- 11.30-INCHEIEREA TABEREI