ROMÂNIA
CARAIMAN SPORT TURISM AVENTURA
CLUBUL SPORTIV ECO-ALPIN

CENTRUL DE PREGĂTIRE MONTANĂ HIMALAYA – RÂŞNOV

TABĂRA
de AVENTURĂ și DEZVOLTARE PERSONALĂ

Program de pregatire pentru viata -supravietuire,trai si viata in munte

-

pentru copii cu vârsta cuprinsă între 7-17 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): prof. *Antonică Constantin*, prof. *Pintilie Cătălin*, prof. scafandru *Dogaru Vasile,* salvamontist *Bunea Radu Decebal.*

Durata

- 7 zile, în perioada- 2024. Seria începe Duminica şi se încheie Sâmbăta.
- Se poate veni cu trenul-BUCURESTI-BRASOV-si retur.De la Gara Brasov-HIMALAYA si retur-cu autocar sau microbuze

Locatia

Cabana Himalaya –locatia CENTRULUI DE RECREERE SI PREGATIRE MONTANA – HIMALAYA- este situată în zona Râşnov-Bran judeţul Braşov, la poalele Bucegilor pe poarta de intrare dinspre Braşov, la o altitudine de ***815m.***

Prin rusticitatea ei, frumuseţea deosebită a zonei, siguranţa turiştilor, susurul apei de izvor-Râul Mare-care trece prin curte şi a serviciilor oferite s-a impus şi dorim să rămână la înălţimea numelui său-" HIMALAYA".-

Această cabană făcută cu suflet constituie în acelaşi timp un simbol de recunoaştere

Pentru PRIMA ECHIPĂ INTEGRAL ROMÂNEASCĂ de alpinişti în HIMALAYA şi cucerirea vîrfului EVEREST,8848-în anul 2003.

Ridicată ca un monument de cinstire pentru toţi ROMÂNII care au crezut în noi şi ne-au fost alături, dar mai ales pentru cei care astăzi-tineri fiind-vor avea puterea să calce pe urmele noastre, să inveţe lecţia de viaţă "SĂ FII OM", să respecte pe toată lumea şi să fie respectat , să se obişnuiască cu povara şi rucsacul vieţii în spate şi să înţeleagă că oricât de greu va fi pe PĂMÂNT- un DRUM odată început trebuie dus până la capăt.

Aici la Cabana Himalaya vii acasă şi pleci cu dorinţa de a reveni cât mai curând.

Am fi onorati de prezenta dumneavoastra la CABANA HIMALAYA pentru a parcurge un program atractiv şi realist de recreere şi relaxare.

In acest sens venim in intampinare cu urmatoarea variant de program.

PROGRAMUL TABEREI

Ziua I – DUMINICA

- 12.00 – sosirea la Cabana Himalaya, cazarea, activităţi organizatorice
- 13.30– Deschiderea taberei, INTONAREA IMNULUI DE STAT SI RIDICAREA DRAPELULUI NATIONAL
- 14.00-15.00-PRANZ
- 16.00-19.30-Mica drumetie de recunoastere a zonei,flora si fauna din Bucegi,orientare in zona,cunoasterea participantilor,socializare la nivel de echipa.
- 20.00-CINA
- 21.00=22.30-Activitati de cabana,cantece de cabana la chitara,cunoastere si socializare.
- 23.00-STINGEREA.

Ziua II – LUNI

- 08.00-08.30 – deşteptarea, igiena personală
- 08.30-09.00 – înviorare, elemente de autoapărare
- 09.00-09.30 – mic dejun

10.00-14.00-LUCRU PE ATELIERE:

- *Atelier 1* – ECHITATIE- în manej cu instructor
- *Atelier 2* – TEHNICI si MOD de ACTIUNE IN SITUATII DE URGENTA-La Cutremur /Incendiu- TEHNICI DE CĂȚĂRARE, TRAVERSARE, COBORÂRE la panoul artificial de cățărare.
  – 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.
- *14*.00-15.00-PRANZ
- *15*.00-17.00-ODIHNA (Timp la dispozitie)
- *17*.00-19.30-
  – *Atelier 1* – EXERCITIU DE ALARMARE IN CAZ DE INCENDIU - folosirea individuală a stingătoarelor şi iniţiere în modalităţi de stingere a focului
- Atelierul 2- JOCURI SPORTIVE-Baschet,Volei,Fotbal,Tenis de masa.
  - 20.00-21.00 – cina
  - 21.00-22.30 – seară de cabană/ jocuri de cabana.
    22.30 – stingerea

Ziua III – MARTI

- 08.00-08.30 – deşteptarea, igiena personală
- 08.30-09.00 – înviorare, elemente de autoapărare
- 09.00-09.30 – mic dejun

- 10.30-14.00 – 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 – Continuarea activitatilor-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
- 20.00-21.00 – cina
- 21.00-22.00 – 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
- 22.00 –23.00-Seara de cabana.
- 23.30- stingerea

Ziua IV – MIERCURI

- 07.00-07.30 – deşteptarea, igiena personală
- 07.30-08.30 – mic dejun
- 08.30-13.30 -CUNOAŞTERE AERONAVE ULTRAUŞOARE ŞI ZBOR DE PREZENTARE CU AERONAVELE ULTRAUŞOARE – pilot şi copilot – Aerodrom Ghimbav, Tohani, Sînpetru-avion scoala 2 loc.-survol aerodrom-Cetatea Rasnov-Rezervatia de ursi-Bran))

- 14.00-15.00-PRANZ
- 15.00-17.00 – ODIHNA.
- 17.00-19.30 – TIROLIANA-EXERCITIU DE INTERVENTIE-TIP SALVARE MONTANA SI TRANSPORTUL DE ACCIDENTATI pe tiroliana cu folosirea targilor si akiei.
- -- Plimbare cu A T V—Conduce instructorul.
- 20.00-20.30 – CINA
- 21.00-22.30---Activitati de cabana.
- 23.30 – stingerea

Ziua V – JOI

- 07.00-07.30 – deşteptarea, igiena personală
- 07.30-08.30 – mic dejun
- 09.00-17.00 – EXPEDITIE – Cabana HIMALAYA--Cabana-MALAESTI sau Cabana DIHAM –(APLICATIE-Tehnici de mers pe munte / Reguli fundamentale la deplasarea pe munte / Semne si semnale pet imp de zi la ratacire sau pierderea de grup / Tehnici esentiale de supravietuire / Orientare,etc)
- 14.00-15.00 – pranz – PIKNIC-in munte.

-17.00-19.30—Timp la dispozitie,Spalatul si intretinerea echipamentului/Relaxare.

- 20.00-21.00 – CINA –
- 21.00-23.00 – Seara de cabana.
- 23.30 – stingerea.

ZIUA-VI-VINERI

- 08.00-08.15– deşteptarea, igiena personală
-
- 08.15-09.00 – înviorare, elemente de autoapărare – SPĂLAT LA RÂU LA BUSTUL GOL
- 09.00-09.30 – mic dejun
- 09.30-14.00 – SCUFUNDĂRI DE AGREMENT CU ECHIPAMENT PROFESIONAL - LA BAZIN - INOT / Tehnici de salvare de la inec / C OMPETITIE la INOT

- 14.00-15.00- -PRANZ
- 15.00-16.00-ODIHNA
- 16.00-19.00 –– Canionul CHEILE RASNOAVEI- TEHNICI DE CATARARE-TRAVERSARE-COBORARE-in Canionul CHEILE RASNOAVEI- MONTARE ŞI INSTALARE TABĂRĂ DE CORTURI
- 19.30-20.30 –COMPETITIA CUPA HIMALAYA la parcursuri aplicative - SEMIFINALA

- 20.30-21.00-CINA
- 21.00-21.30—FOC DE TABARA
- 21.30-23.00-DISCOTECA IN AER LIBER si ACTIVITATI DE CABANA.
- 23.00-STINGEREA-Dormit in cort.

Ziua VII – SAMBATA

- 08.00-08.15– deșteptarea, igiena personală
- 08.15-09.00 – înviorare, elemente de autoapărare – SPĂLAT LA RÂU LA BUSTUL GOL
- 09.00-09.30 – mic dejun
- 10.00-10.30-COMPETITIA –CUPA HIMALAYA-la PARCURSURI APLICATIVE-FINALA
- FESTIVITATEA DE PREMIERE A PARTICIPANTILOR-Medalie / Diploma
- 11.30-INCHEIEREA TABEREI.