

AKCEPTUJĘ

Dyrektor LO

Dnia2017 r.

PLAN WYCIECZKI

oraz obozu szkoleniowo-rekreacyjnego kadetów liceum

pk. „SOLINA 2017”

realizowanego w ramach wycieczki szkolnej

CEL: Doskonalić:

- umiejętności praktyczne ze szkolenia specjalistycznego wojskowego, policyjnego i strażackiego,
- sprawność fizyczną kadetów w ramach porannej zaprawy fizycznej oraz treningów sportowych,
- umiejętności współdziałania zespołowego oraz odpowiedzialności za współdziałającego w ramach szkolenia z taktyki specjalnej służb mundurowych, szkolenia kryzysowego, w tym z udzielania pomocy rannym i poszkodowanym.

Zapoznać kadetów z:

- walorami turystycznymi oraz wypoczynkowymi Bieszczad: Myczkowce – Solina – zapora wodna, pałac w Łańcucie.
- z zasadami podejmowania działań w sytuacjach kryzysowych.

Inne:

- **zwiedzanie pałacu w Łańcucie** 22 czerwca w godz. 14.30 -17.00
 - podstawowy kurs strzelania z broni krótkiej – strzelania sytuacyjne (wojsko, policja, straż)
- CZAS: 18 – 22 czerwca 2017r.

MIEJSCE: miejscowość: MYCZKOWCE – SOLINA – ŁAŃCUT szlaki turystyczne, rejony szkolenia prowadzonego przez „Kadet.pl.”

METODA: praktyczna – szkolenie specjalistyczne, ćwiczenia sprawnościowe
zajęcia sportowo-rekreacyjne
wycieczki turystyczne i krajoznawcze
marsze kondycyjne

ZABEZPIECZENIE LOGISTYCZNE:

- Zakwaterowanie i wyżywienie (całodzienne):
 - Pensjonat „Noclegi pod Bukowiną”
 - 38-623 Myczkowce
Myczkowce 2A
tel.**731 940 991**
- Zabezpieczenie szkolenia specjalistycznego oraz rekreacyjno-sportowego w ramach planu własnego
- Zabezpieczenie szkolenia specjalistycznego instruktorzy firmy „Kadet.pl”
- Przegrupowanie do rejonu zakwaterowania autokarem w ramach wycieczki szkolnej z Zielonej Góry do miejscowości Myczkowce (w tym przejazd do Łańcuta)
- Zabezpieczenie medyczne: ratownik medyczny z wyposażeniem „Kadet.pl”
- Ubezpieczenie od następstw nieszczęśliwych wypadków NW uczestników obozu w ramach ubezpieczenia szkolnego.

WSKAZÓWKI ORGANIZACYJNE:

1. Posiedzenie Rady Pedagogicznej w sprawie organizacji obozu szkoleniowo-wypoczynkowego w dniu 24.04.2017r.
2. Spotkanie z rodzicami uczniów biorących udział w obozie w dniu 08.06.2017r.
3. Sporządzenie listy wyposażenia indywidualnego na obóz do dnia 01.06.2017r.
4. Zebranie opłat za udział w obozie do dnia 31.05.2017r.
5. Spotkanie uczestników obozu w celu omówienia spraw organizacyjnych oraz szkolenie z zasad zachowania bezpieczeństwa w dniu **07.06.2017r. o godz. 10.00**

UWAGA: Zajęcia prowadzone będą według Planu obozu z podziałem na dwie grupy szkoleniowe: jedna grupa realizuje zajęcia specjalistyczne, a druga zajęcia rekreacyjno-wypoczynkowe i sportowe. Zwiedzanie pałacu w Łańcucie w drodze powrotnej całością grupy.

WYJAZD: zbiórka uczniów w godz. **1.30 -1.45** w rejonie dworca autobusowego **PKS w Zielonej Górze** w dniu 18 czerwca 2017r.

Odjazd autobusu około godz. 2.00 dnia 18 czerwca 2017r.

- odległość około 671 km,
- czas przegrupowania około 9 godzin.

POWRÓT: w dniu 22 czerwca 2017r. wyjazd po obiedzie (około godz. 12.30), zwiedzanie pałacu 15.00-17.00, przyjazd do Zielonej Góry około godz.24.00

LICZBA UCZESTNIKÓW OBOZU: zgodnie z Kartą Wycieczki + 7 kadra pedagogiczna (w tym 3 specjalistyczna).

Załączniki:

- Nr 1 Plan obozu,
- Nr 2 Porządek dnia obozu,
- Nr 3 Regulamin obozu,
- Nr 4 Wykaz uczestników obozu

OPRACOWAŁ:
Krzysztof KACZMAR

PLAN WYCIECZKI - OBOZU

DZIEŃ I

Dzień tygodnia	Czas	Przedsięwzięcie	Miejsce	Odpowiedzialny za realizację	Uwagi
niedziela 18 czerwca	2.00 – 11.00	Przejazd do miejscowości Myczkowce	Zielona Góra – Myczkowce	Kierownik wycieczki	PKS Zielona Góra
	11.00 – 11.30	Apel organizacyjny: - sprawdzenie obecności, - szkolenie z zasad zachowania warunków bezpieczeństwa, - podział kadetów na plutony, - podział na grupy szkoleniowe	Rejon pensjonatu	Komendant obozu funkcyjni obozu	przedstawienie osób funkcyjnych obozu, wyznaczenie dowódców plutonów, wyznaczenie dowódców drużyn
	12.00 – 12.30	Zakwaterowanie	Myczkowce „Noclegi pod Bukowiną”	kierownik ośrodka	
		Rozpoczęcie szkolenia specjalistycznego	Rejon pensjonatu	KADET.PL	
	Zgodnie z planem szkolenia specjalistycznego Target 3				
GODZ.	TEMAT	METODA	OPIS ZAJĘĆ		UWAGI
13.00 – 14.00	Logistyka	Teoria - wykład	Zasady bezpieczeństwa obowiązujące podczas obozu szkoleniowego i zapoznanie z regulaminem Ośrodka. Warunki bezpieczeństwa w grze paintball. Podział na plutony, mianowanie dowódców plutonów, zapoznanie z tematyką i kadrą obozu.		Zajęcia prowadzone całością grupy.
	Szkolenie kryzysowe	Teoria – wykład	Zasady alarmowania, wezwanie pomocy, zabezpieczenie miejsca zdarzenia.		Zajęcia całością grupy

14.00-15.30	Obiad i odpoczynek poobiedni.	Czas wolny uczniów.		
15.30 – 17.30	Taktyka.	Ćwiczenia praktyczne	Taktyka pojedynczego żołnierza, zasady pola walki, posługiwanie się bronią, poruszanie się zespołów 2,3,4,5 osobowego. Patrol, rozpoznanie,	Ćwiczenia w plutonach Ćwiczenia z atrapami broni palnej.
17.30 – 19.30	Techniki linowe	Wykład i pokaz, Ćwiczenia praktyczne	Zapoznanie ze sprzętem alpinistycznym, zasady działania i wykorzystanie przyrządów alpinistycznych, budowa stanowisk asekuracyjnych.	Ćwiczenia w plutonach
19.30 – 20. 00	Kolacja	Czas wolny uczniów		
20.00 – 22.30	Pierwsza pomoc pola walki	Pokaz i ćwiczenia praktyczne ⁽¹⁾	1. Rany lekkie ⁽²⁾ 2. Rany ciężkie ⁽²⁾	Ćwiczenie w plutonach
22.30 – 7.00	Toaleta wieczorna, capstrzyk – czas wolny uczniów ⁽³⁾			

DZIEŃ II

Dzień tygodnia	Czas	Przedsięwzięcie	Miejsce	Odpowiedzialny za realizację	Uwagi
poniedziałek	Zgodnie z planem szkolenia specjalistycznego Target 3				
19 czerwca					
7.00 – 8.00	Pobudka, rozruch oraz toaleta poranna.				
8.00 – 9.00	Śniadanie i przygotowanie do zajęć (apel)				
9.00 – 14.00	1.Taktyka ⁽⁴⁾ 2.techniki linowe	Ćwiczenia praktyczne	Wybrane zagadnienia taktyczne z zakresu zielonej taktyki wspólnej dla wojska i Policji. Praktyczne wykorzystanie sprzętu alpinistycznego w działaniach.	Ćwiczenia w plutonach	
14.00 – 15.30	Obiad i odpoczynek poobiedni	Czas wolny uczniów			

15.30 – 20.30	1.Taktyka ⁽⁴⁾ 2.techniki linowe	Ćwiczenia praktyczne	Wybrane zagadnienia taktyczne z zakresu zielonej taktyki wspólnej dla wojska i Policji. Praktyczne wykorzystanie sprzętu alpinistycznego w działaniach.	Ćwiczenia w plutonach
20.30 – 21.00	Kolacja	Czas wolny uczniów		
21.00 – 22.30	AED, KED	Pokaz i ćwiczenia praktyczne	Zapoznanie ze sprzętem, udzielanie pomocy ofiarom wypadków i zdarzeń nagłych.	Ćwiczenia w plutonach
22.30 – 7.00	Apel, Toaleta wieczorna, capstrzyk – czas wolny uczniów ⁽³⁾			

DZIEŃ III

Dzień tygodnia	Czas	Przedsięwzięcie	Miejsce	Odpowiedzialny za realizację	Uwagi
wtorek	Zgodnie z planem szkolenia specjalistycznego Target 3				
20 czerwca					
7.00 – 8.00	Pobudka, rozruch oraz toaleta poranna.				
8.00 – 9.00	Śniadanie i przygotowanie do zajęć (apel)				
9.00 – 11.00	Kryzysowe	Ćwiczenia praktyczne	Wypadek masowy ⁽⁵⁾		Ćwiczenie w plutonach
11.00 – 12.30	Podsumowanie szkolenia	Wręczenie certyfikatów, omówienie zajęć.			
12.30	Zakończenie szkolenia specjalistycznego Target 3. ⁽⁶⁾				

1. Zakładamy, że uczniowie posiadają już podstawową wiedzę teoretyczną na temat I pomocy, dlatego ćwiczenia będą miały charakter praktyczny.
2. Ćwiczenia z wykorzystaniem sztucznych ran oraz sztucznej krwi.
3. Do uzgodnienia z opiekunami grupy.
4. Ćwiczenia z wykorzystaniem markerów Paintball,a.
5. Ćwiczenie łączone z praktycznym wykorzystaniem nabytych umiejętności z zakresu zajęć kryzysowych i sanitarnych.

6. Przyjęte w Planie okresy czasowe zostały podane orientacyjnie i mogą ulec zmianie.

Dzień tygodnia	Czas	Przedsięwzięcie	Miejsce	Odpowiedzialny za realizację	Uwagi
wtorek 20 czerwca	14.00 – 15.00	Obiad i odpoczynek poobiedni			
	15.30 – 17.30	Szkolenie specjalistyczne w grupach szkoleniowych	Wyznaczone rejony	Dowódcy plutonów	
	18.00-19.00	Kolacja – czas wolny	stołówka	pensjonat	
	19.00-20.30	Zajęcia sportowo-rekreacyjne	Boisko sportowe		W tym Kurs Broni Krótkiej
	21.00	Inne zajęcia			Inne zajęcia

DZIEŃ IV

Dzień Tygodnia	Czas	Przedsięwzięcie	Miejsce	Odpowiedzialny za realizację	Uwagi
środa 21 czerwca	Rekreacja, wypoczynek				
	9.00 – 14.00 15.30-17.00	Przemarsze szlakiem turystycznym	Zapora Myczkowce - zapora Solina	Wychowawcy, dowódcy plutonów	
	18.00 -20.30	Zajęcia sportowo-rekreacyjne lub specjalistyczne	Boisko sportowe		Według możliwości kadetów
	21.00	Ognisko - kolacja	Wyznaczony rejon	Zespół organizacyjny	Według potrzeb i możliwości

Uwaga:

W czasie obozu możliwe zajęcia nocne: Alarm, nocny bieg patrolowy/gra taktyczna

Według oddzielnego planu w zależności od warunków pogodowych i wyników szkolenia kadetów oraz kondycji fizycznej.

W czasie zajęć **możliwy podział na grupy szkoleniowe**: podstawową (I udział w szkoleniu) i zaawansowaną (II udział w szkoleniu)

DZIEŃ V

Dzień tygodnia	Czas	Przedsięwzięcie	Miejsce	Odpowiedzialny za realizację	Uwagi
czwartek 22 czerwca	7.30	Pobudka		Dowódcy plutonów	
	7.45	Apel poranny	Wyznaczony rejon	Funkcyjni	
	8.30 – 9.30	sprzątanie pokoi, pakowanie		wychowawcy	
	10.00 – 12.00	Zajęcia według decyzji kade- tów	Rejon	Funkcyjni	lub inne zaję- cia
	12.00 – 12.30	Obiad		pensjonat	
		Zwiedzanie pałacu w Łańcucie	Łańcut, ul. Zamkowa 1	przewodnik	Zwiedzanie – bilet 2 zł. +opłata za przewodnika 6 zł
	17.00	Powrót do Zielonej Góry	PKS Zielona Góra	wychowawcy	Godzina wy- jazdu może być inna
	24.00-1.00	Zakończenie wycieczki	Dworzec PKS Zielona lub LO Czerwieńsk	Kierownik wy- cieczki	
<i>Podsumowanie obozu, wręczenie certyfikatów itp. odbędzie się na apelu szkoły</i>					

Czerwieńsk, dnia 19.05.2017r.

Porządek dnia

obozu szkoleniowo-rekreacyjnego kadetów

„SOLINA 2017”

Lp.	Czas realizacji (od – do)	Przedsięwzięcie	Uwagi Odpowiedzialni za realizację
1.	6.30 lub 7.00	Pobudka	osoby funkcyjne plutonów
2.	6.40-7.10	Poranny rozruch fizyczny	Instruktor, trener/funkcyjni
3.	7.10 - 7.40	Toaleta poranna, sprzątanie	osoby funkcyjne plutonów
4.	7.40 – 7.50	Apel poranny	komendant, funkcyjni
5.	7.50 – 8.00	Czas wolny	Wychowawcy
6.	8.00 – 8.30	Śniadanie	Stołówka
7.	8.30 – 14.00	Szkolenie programowe: zajęcia specjalistyczne według planu obozu	wychowawcy, instruktorzy, specjaliści
8.	14.00 – 14.30	Obiad	Stołówka
9.	14.30 – 15.00	Przerwa po obiedzie Czas wolny	rejon ośrodka wychowawcy
10.	15.00 – 18.00	Szkolenie programowe (aktywny wypoczynek): zajęcia specjalistyczne według planu obozu	wychowawcy, specjaliści
11.	18.00 – 18.30	Kolacja	
12.	18.30 – 19.00	Przerwa po kolacji Czas wolny	rejon ośrodka/instruktorzy wychowawcy
13.	19.00 – 21.00	Treningi specjalistyczne/ sport i rekreacja	
14.	21.00 – 21.30	Toaleta wieczorna	
15.	21.30 – 21.45	Czas wolny	
16.	21.45	Apel wieczorny	
17.	22.00	Capstrzyk	wychowawcy, specjaliści
18.	22.00 – 6.30	Cisza nocna	Wychowawcy

Regulamin wycieczki/obozu

Każdy uczestnik wycieczki/obozu zobowiązany jest:

1. Zapoznać się z zasadami *Regulaminu* wycieczki/obozu oraz bezwzględnie stosować się do nich.
2. Wykonywać polecenia oraz dostosowywać się do nakazów i zakazów wydawanych przez osoby funkcyjne obozu/opiekuna wycieczki.
3. W czasie trwania obozu/wycieczki obowiązuje bezwzględny zakaz posiadania, kupowania oraz spożywania napojów zawierających alkohol oraz środków odurzających, a także palenia tytoniu.
4. Zachowywać się w sposób kulturalny i zdyscyplinowany.

Pamiętaj, że Twoje zachowanie może mieć wpływ na bezpieczeństwo innych osób!

5. Przestrzegać zasad bezpieczeństwa w czasie przejazdu środkami transportowymi: autobusem.
6. Przestrzegać zasad bezpieczeństwa w czasie przegrupowania pieszego (w tym po drogach publicznych).
7. Przestrzegać zakazu samowolnego wychodzenia z rejonu zakwaterowania oraz szkolenia bez opiekuna/dowódcy plutonu.
8. Przestrzegać zasad obowiązujących w Pensjonacie (cisza nocna, przebywanie we własnych pokojach po godz. 22.00 itp.)
9. Informować osoby funkcyjne obozu/opiekuna o jakichkolwiek sytuacjach niebezpiecznych mogących zagrażać życiu lub zdrowiu uczestników obozu/wycieczki.
10. Zgłaszać osobom funkcyjnym obozu/opiekunowi wszelkie objawy złego samopoczucia i w razie potrzeby bezwzględnie przerwać wykonywanie ćwiczeń w ramach prowadzonego szkolenia.
11. W czasie zajęć w terenie o dużym nasłonecznieniu bezwzględnie nosić nakrycie głowy oraz spożywać duże ilości płynów.
12. Dostosowywać się do obowiązujących w miejscach publicznych oraz innych miejscach użyteczności publicznej regulaminów i standardów zachowania.
13. Dbać o czystość, ład i porządek w miejscach, w których się przebywa.

14. Kulturalnie odnosić się do osób funkcyjnych obozu/opiekuna, kolegów, koleżanek i innych osób związanych z realizacją przedsięwzięć w ramach wycieczki/obozu.

15. Spożywanie alkoholu, zażywanie środków odurzających lub rażące naruszenia dyscypliny skutkować będzie wydaleniem z wycieczki/obozu i koniecznością osobistego odbioru kadeta z miejsca zakwaterowania przez rodzica w terminie do 12 godzin od zdarzenia.

Oświadczam, że zapoznałem/am się z powyższym regulaminem i w całości go akceptuję. Podpisy uczniów na liście uczestników wycieczki/obozu, a rodziców na zgodzie na udział swojego dziecka/wychowanka w wycieczce/obozie.