

AKCEPTUJĘ

Dyrektor LO

Dnia2016 r.

PLAN

obozu szkoleniowo-rekreacyjnego kadetów liceum
pk. „Kadet 2016”
realizowanego w ramach wycieczki szkolnej

CEL: Doskonać:

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

Zapoznać kadetów z:

- walorami turystycznymi oraz wypoczynkowymi rejonów Kotliny Kłodzkiej: Międzygórze – Kłodzko: Śnieżnik, zapora wodna, wodospad Wilczki, zamek Książ.
- zapoznanie z zasadami podejmowania działań w sytuacjach kryzysowych.

Inne:

- wycieczka do Kłodzka – 17 czerwca
- zwiedzanie twierdzy 17 czerwca w godz. 15.30-17.00
- podstawowy kurs walki wręcz (wojsko, policja, straż)

CZAS: 14 – 18 czerwca 2016r.

MIEJSCE: miejscowość: Międzygórze, Kłodzko, Wałbrzych, szlaki turystyczne, rejony szkolenia prowadzonego przez „Kadet.pl.”

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

OSOBY FUNKCYJNE OBOZU:

Kierownik wycieczki: - dyrektor mgr Mirosław Zelisko

Komendant obozu/z-ca ds. szkolenia: - mgr Krzysztof Kaczmar

Z-ca ds. rekreacji i wypoczynku: - mgr Piotr Puchała

Nauczyciele - wychowawcy:

- Andrzej Sieczkowski – instruktor (trener) walki wręcz
- instruktor wojskowy 4 pplot Czerwieńsk
- instruktor wojskowy 4 pplot Czerwieńsk
- ratownik medyczny Paweł Terek

ZABEZPIECZENIE LOGISTYCZNE:

- Zakwaterowanie i wyżywienie (całodzienne):
 - DOM WYPOCZYNKOWY „GIGANT”
 - 57-522 Międzygórze
 - ul. Sanatoryjna 5
 - tel./fax 74 8135 178
 - Kontakt e-mail: gigant@ng.pl
- 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 Międzygórza (w tym przejazd do Kłodzka)
- Zabezpieczenie medyczne: ratownik medyczny z wyposażeniem
- Ubezpieczenie od następstw nieszczęśliwych wypadków NW uczestników obozu w ramach ubezpieczenia szkolnego.

WSKAZÓWKI ORGANIZACYJNE:

1. Rekonesans rejonu obozu – Międzygórze i okolice w dniu 22.05.2016r. (uczestniczy dyrektor, K.Kaczmar)
2. Posiedzenie Rady Pedagogicznej w sprawie organizacji obozu szkoleniowo-wypoczynkowego w dniu 27.05.2016r.
3. Spotkanie z rodzicami uczniów biorących udział w obozie w dniu 08.06.2016r.
4. Sporządzenie listy wyposażenia indywidualnego na obóz do dnia 01.06.2016r.
5. Zebranie opłat za udział w obozie do dnia 22.05.2015r.
6. Spotkanie uczestników obozu w celu omówienia spraw organizacyjnych oraz szkolenie z zasad zachowania bezpieczeństwa w dniu 10.06.2016r. o godz. 09.00

WYJAZD: zbiórka uczniów w godz. 5.30 -5.45 w rejonie dworca autobusowego PKS w Zielonej Górze w dniu 14 czerwca 2016r.

Odjazd autobusu około godz. 6.00 dnia 14 czerwca 2016r.

- odległość około 255 km,
- czas przegrupowania około 3 godziny 40 minut.

POWRÓT: w dniu 18 czerwca 2016r. wyjazd po obiedzie (godz. odjazdu według decyzji kadetów)

LICZBA UCZESTNIKÓW OBOZU: zgodnie z Karta Wycieczki + 6 kadra pedagogiczna (w tym specjalistyczna) + 1 ratownik medyczny

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
wtorek 14 czerwca	6.00 – 10.00	Przejazd do Międzygórza	Zielona Góra – Międzygórze	Kierownik wycieczki	PKS Zielona Góra
	10.00 – 10.15	Apel organizacyjny: - sprawdzenie obecności, - szkolenie z zasad zachowania warunków bezpieczeństwa, - podział kadetów na plutony, - podział plutonów na drużyny	Rejon ośrodka	Komendant obozu funkcyjni obozu	przedstawienie osób funkcyjnych obozu, wyznaczenie dowódców plutonów, wyznaczenie dowódców drużyn
	10.15 – 10.30	Zakwaterowanie	Międzygórze, ul. Sanatoryjna 5 DW Gigant	kierownik ośrodka	
	10.30 – 11.00	Drugie śniadanie (własne)	Według potrzeb	Wychowawcy	
		Rozpoczęcie szkolenia specjalistycznego	MIEDZYGÓRZE	KADET.PL	
	Zgodnie z planem szkolenia specjalistycznego Target 3				
GODZ.	TEMAT	METODA	OPIS ZAJĘĆ	UWAGI	
do 12.00	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.	
12.00 – 14.00	Szkolenie kryzysowe	Teoria – wykład	Zasady alarmowania, wezwanie pomocy,	Zajęcia całością grupy	

			zabezpieczenie miejsca zdarzenia. Karta ICE	Uczestnicy obozu (wszyscy!) otrzymują karty ICE oraz pod nadzorem instruktora wypełniają kartę.
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
środa	Zgodnie z planem szkolenia specjalistycznego Target 3				
15 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		Ćwiczenia w plutonach

			Policji. Praktyczne wykorzystanie sprzętu alpinistycznego w działaniach.	
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
czwartek	Zgodnie z planem szkolenia specjalistycznego Target 3				
16 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
czwartek 16 Czerwca	14.00 – 15.00	Obiad i odpoczynek poobiedni			
	15.30 – 17.30	Szkolenie specjalistyczne w grupach szkoleniowych	Wyznaczone rejony	Dowódcy plutonów, Ratownik medyczny	
	18.00-19.00	Kolacja – czas wolny		DW	
	19.00-20.30	Zajęcia sportowo-rekreacyjne	Stadion sportowy		W tym Kurs walki wręcz
	21.00	Oglądanie meczu Polska-Niemcy			Inne zajęcia

DZIEŃ IV

Dzień Tygodnia	Czas	Przedsięwzięcie	Miejsce	Odpowiedzialny za realizację	Uwagi
piątek 17 czerwca	Rekreacja, wypoczynek				
	9.00 – 17.00 15.30-17.00	Wycieczka do Kłodzka - w tym zwiedzanie twierdzy (cena biletu 14zł)	Międzygórze – Kłodzko	Przewodnik turystyczny, wystrzał z armaty	Wg planu zwiedzania
	17.30	Posiłek		DW	
	18.00 -20.30	Zajęcia sportowo-rekreacyjne	Stadion sportowy		W tym Kurs

					walki wręcz
	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.

DZIEŃ V

Dzień tygodnia	Czas	Przedsięwzięcie	Miejsce	Odpowiedzialny za realizację	Uwagi
sobota 18 czerwca	7.30	Pobudka		Dowódcy plutonów	
	7.45	Apel poranny	Wyznaczony rejon	Funkcyjni	
	8.30 – 9.30	sprzątanie pokoi, pakowanie	OWS	wychowawcy	
	10.00 – 14.00	Marsz terenowo - kondycyjny	Rejon Kotliny Kłodzkiej	Funkcyjni	lub inne zajęcia
	14.00 – 14.30	Obiad		DW	
		Wizyta w Zamku Książ	Wałbrzych ul. Powstańców Śląskich 1	Kierownik wycieczki	Możliwe zwiedzanie – bilet ulgowy od 20zł.
		Powrót do Zielonej Góry	PKS Zielona Góra	wychowawcy	Godzina wyjazdu może być inna
	19.00 (21.00)	Zakończenie wycieczki	Dworzec PKS Zielona Góra	Dyrektor LO	
Podsumowanie obozu, wręczenie certyfikatów itp. odbędzie się na apelu szkoły z okazji zakończenia roku szkolnego					

Czerwieńsk, dnia 15.05.2016r.

Porządek dnia obozu szkoleniowo-rekreacyjnego kadetów „Kadet 2016”

Lp.	Czas realizacji (od – do)	Przedsięwzięcie	Uwagi Odpowiedzialni za realizację
1.	6.30	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 wychowawcy
13.	19.00 – 21.00	Trening walki wręcz/ 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 się do nich stosować.
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.
7. Przestrzegać zakazu samowolnego wychodzenia z rejonu zakwaterowania oraz szkolenia bez opiekuna/dowódcy plutonu.
8. Informować osoby funkcyjne obozu/opiekuna o jakichkolwiek sytuacjach niebezpiecznych mogących zagrażać życiu lub zdrowiu uczestników obozu/wycieczki.
9. Zgłaszać osobom funkcyjnym obozu/opiekunowi wszelkie objawy złego samopoczucia i w razie potrzeby bezwzględnie przerwać wykonywanie ćwiczeń w ramach prowadzonego szkolenia.
10. W czasie zajęć w terenie o dużym nasłonecznieniu bezwzględnie nosić nakrycie głowy oraz spożywać duże ilości płynów.
11. Dostosowywać się do obowiązujących w miejscach publicznych oraz innych miejscach użyteczności publicznej regulaminów i standardów zachowania.
12. Dbać o czystość, ład i porządek w miejscach, w których się przebywa.
13. Kulturalnie odnosić się do osób funkcyjnych obozu/opiekuna, kolegów, koleżanek i innych osób związanych z realizacją przedsięwzięć w ramach wycieczki/obozu.
14. Spożywanie alkoholu, zażywanie środków odurzających lub rażące naruszenia dyscypliny skutkować będzie wydaleniem z wycieczki/obozu i konieczno-

ścią 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.