

# PLAN WYCIECZKI

oraz obozu szkoleniowo-rekreacyjnego kadetów liceum  
**pk. „Kadet 2019”**  
realizowanego w ramach wycieczki szkolnej

CEL: Doskonać:

- umiejętności praktyczne ze szkolenia specjalistycznego mundurowego (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 Podhala: Murzasichle, przełom Dunajca
- z zasadami podejmowania działań w sytuacjach kryzysowych.

**Inne:**

- podstawowy kurs walki wręcz (wojsko, policja, straż) w ramach zajęć dodatkowych, uwzględniających możliwości i potrzeby kadetów.

CZAS: 11 – 14 września 2019r.

MIEJSCE: miejscowość: Murzasichle, szlaki turystyczne, rejony szkolenia prowadzonego przez „Kadet.pl.”

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

## ZABEZPIECZENIE LOGISTYCZNE:

- Zakwaterowanie i wyżywienie (całodzienne):
  - DOM WZASOWY „U Tośki” 1  
34-531 Murzasichle, ul. Budzowa 9  
powiat tatrzański, gmina Poronin  
Tel: 18 / 20-163-51, 691-393-201
  - Kontakt e-mail: [kontakt@utoski.pl](mailto:kontakt@utoski.pl)
- Zabezpieczenie szkolenia specjalistycznego: instruktorzy firmy „Kadet.pl”
- Przegrupowanie do rejonu zakwaterowania autokarem w ramach wycieczki szkolnej z Zielonej Góry do Murzasichle oraz z Murzasichle do Zielonej Góry.
- Zabezpieczenie medyczne: publiczna służba zdrowia w ramach ogólnodostępnej pomocy medycznej świadczonej przez NFZ.
- Ubezpieczenie od następstw nieszczęśliwych wypadków NW uczestników obozu w ramach ubezpieczenia szkolnego lub indywidualnego ucznia.

## WSKAZÓWKI ORGANIZACYJNE:

1. Spotkanie organizacyjne w dniu 19.06.2019 r. – przekazanie dokumentów do podpisu przez rodziców/opiekunów.
2. Spotkanie z rodzicami uczniów biorących udział w obozie: na wniosek rodziców.
3. Sporządzenie listy wyposażenia indywidualnego na obóz do dnia 01.07.2019r.
4. Zebranie przedpłat za udział w obozie do dnia 19.06.2019r., opłat do dnia 10.08.2019 r.
5. Spotkanie uczestników obozu w celu omówienia spraw organizacyjnych oraz szkolenie z zasad zachowania bezpieczeństwa w dniu **5 września 2019r. o godz. 12.30.**

**UWAGA:** Zajęcia prowadzone będą według Planu obozu z podziałem na dwie grupy szkoleniowe zgodnie z programem szkolenia realizowanego przez instruktorów KADET.PL

**WYJAZD:** zbiórka uczniów w godz. 1.40 w rejonie dworca autobusowego PKS w Zielonej Górze w dniu 11 września 2019r.

Odjazd autobusu około godz. 2.00 .

- odległość około 540 km,
- **czas przegrupowania około 7 godzin. (5.30 jazda)**

**POWRÓT:** w dniu 14 września 2019r. – opuszczenie miejsc zakwaterowania po śniadaniu lub obiedzie (godz. odjazdu według decyzji kadetów)

Kolacja w drodze powrotnej we własnym zakresie w miejscach obsługi podróży.

## PLAN WYCIECZKI - OBOZU

### DZIEŃ I

Dzień tygodnia	Czas	Przedsięwzięcie	Miejsce	Odpowiedzialny za realizację	Uwagi
<b>środa</b> 11 września	2.00 – 10.00	Przejazd autokarem	Zielona Góra – Murzasichle	Kierownik wycieczki	PKS Zielona Góra
	10.00 – 10.30	Apel organizacyjny:  - sprawdzenie obecności, - szkolenie z zasad zachowania warunków bezpieczeństwa, - podział kadetów na plutony szkoleniowe - sprawdzenie wyposażenia indywidualnego kadetów	Rejon ośrodka	Kierownik wycieczki Komendant obozu funkcyjni obozu	przedstawienie osób funkcyjnych obozu, wyznaczenie dowódców plutonów, wyznaczenie dowódców drużyn
	10.30 – 11.00	Zakwaterowanie	Murzasichle – DW „U Tośki” 1	kierownik ośrodka	
		Drugie śniadanie (własne)	Według potrzeb	Wychowawcy	
		Rozpoczęcie szkolenia specjalistycznego	Murzasichle	KADET.PL	
	<b>Zgodnie z planem szkolenia specjalistycznego OBÓZ PIECHOTY GÓRSKIEJ 3</b>				
GODZ.	TEMAT	METODA	OPIS ZAJĘĆ		UWAGI
11.15 – 12.45			Zapoznanie z rejonem		
13.00-14.30	Obiad i odpoczynek		Czas wolny uczniów.		

	poobiedni.			
14.30 – 17.30			Szkolenie według Planu KADET.PL	
17.30 – 19.30			Szkolenie według Planu KADET.PL	
19.30 – 20.00	Kolacja	Czas wolny uczniów		
20.00 – 21.30			Szkolenie według Planu KADET.PL	
22.00 – 7.00	Capstrzyk			

## DZIEŃ II

Dzień tygodnia	Czas	Przedsięwzięcie	Miejsce	Odpowiedzialny za realizację	Uwagi
<b>czwartek</b>  12 września	<b>Zgodnie z planem szkolenia specjalistycznego OBÓZ PIECHOTY GÓRSKIEJ 3</b>				
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 <sup>(4)</sup> 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 <sup>(4)</sup> 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 według ustaleń organizacyjnych)	Czas wolny uczniów			
21.00 – 22.30	AED, KED	Pokaz i ćwiczenia	Zapoznanie ze sprzętem, udzielanie po-		Ćwiczenia w plutonach

		praktyczne	mocy ofiarom wypadków i zdarzeń nagłych.	
22.30 – 7.00	Capstrzyk			

### DZIEŃ III

Dzień tygodnia	Czas	Przedsięwzięcie	Miejsce	Odpowiedzialny za realizację	Uwagi
piątek 13 września	<b>Zgodnie z planem szkolenia specjalistycznego Obóz Piechoty Górskiej 3</b>				
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 <sup>(5)</sup>	Ćwiczenie w plutonach	
11.00 – 12.30	Podsumowanie szkolenia	Zakończenie i mówienie zajęć.			
12.30	<b>Zakończenie szkolenia specjalistycznego OBÓZ PIECHOTY GÓRSKIEJ 3.<sup>(6)</sup></b>				
	<b>Według porządku dnia</b>				
	Zajęcia rekreacyjne i sportowe				
	Planowane do realizacji: - trening walki w bliskim kontakcie, - trening siłowy, - marsz kondycyjny, - inne zajęcia zgodnie z decyzją kadetów.				

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.

Uwaga:

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

Zajęcia realizowane będą w zależności od warunków pogodowych i wyników szkolenia kadetów oraz kondycji fizycznej, zgodnie z decyzją instruktorów KADET.PL. Plan obejmuje możliwe do realizacji przedsięwzięcia.

#### DZIEŃ IV

Dzień tygodnia	Czas	Przedsięwzięcie	Miejsce	Odpowiedzialny za realizację	Uwagi
sobota 14 września	7.00	Pobudka		Dowódcy plutonów	
	7.45	Apel poranny	Wyznaczony rejon	Funkcyjni	
	8.30 – 9.30	sprzątanie pokoi, pakowanie	OW	wychowawcy	
		OBIAD	OW		
	14.00 – 17.10	Splywa tratwami przełomem Dunajca	Sromowiec Kątów - Szczawnica	Funkcyjni	
	17.30	Powrót do Zielonej Góry	PKS Zielona Góra	wychowawcy	Godzina wyjazdu może być inna
	24.00 (1.00)	Zakończenie wycieczki	Dworzec PKS Zielona Góra	Kierownik wycieczki	
<b>Podsumowanie obozu, wręczenie certyfikatów itp. odbędzie się na apelu szkoły</b>					

Czerwieńsk, dnia 21.06.2019