

prowiantu, a w trakcie wycieczki/biwakowania samodzielnie przygotowywał dla siebie posiłki.

Zaliczono: data, podpis

Zaliczono wykonanie próby:

Dnia,..... podpis.....

Sprawność przyznano rozkazem:.....

Dnia,..... podpis.....

WĘDRÓWKI Z PLECAKIEM Backpacking



Sprawność zdobywana przez:

.....

Opracowanie: KZS, 2019 r.

prowiantu, a w trakcie wycieczki/biwakowania samodzielnie przygotowywał dla siebie posiłki.

Zaliczono: data, podpis

Zaliczono wykonanie próby:

Dnia,..... podpis.....

Sprawność przyznano rozkazem:.....

Dnia,..... podpis.....

WĘDRÓWKI Z PLECAKIEM Backpacking



Sprawność zdobywana przez:

.....

Opracowanie: KZS, 2019 r.

Wymagania próby na sprawność

1. Wyjaśnił znaczenie motta: „Jeśli masz coś zrobić, to tylko zdjęcia, a jeśli masz coś zostawić to tylko ślady stóp.”

Zaliczono: data, podpis

2. Wymienił podstawowe zasady podczas kompletowania: ubioru, butów, ekwipunku przeciwdeszczowego, wybierając się na pieszą wycieczkę z plecakiem.

Zaliczono: data, podpis

3. Wyjaśnił czym należy się kierować, wybierając najlepszej jakości i funkcjonalności plecak oraz czym można zastąpić plecak w sytuacji awaryjnej.

Zaliczono: data, podpis

4. Sporządził listę niezbędnych elementów ekwipunku, który powinien zostać spakowany do plecaka, planując wycieczkę lub dłuższą wyprawę.

Zaliczono: data, podpis

5. Omówił jaki rodzaj śpiwora oraz izolacji od podłoża (karimata, materac, mata itp.) będzie najlepszym wyborem wybierając się w Polsce na piesze wycieczki, połączone z noclegiem. Wymienił co najmniej po trzy rodzaje śpiworów oraz izolacji, które można kupić.

Zaliczono: data, podpis

6. Omówił ogólne zasady prawidłowego pakowania plecaka.

Zaliczono: data, podpis

7. Określił jakie ogólnie produkty spożywcze są najlepszym wyborem jako prowiant na dłuższą wyprawę, a następnie zapoznał się z ofertą dowolnego sklepu spożywczego i sporządził listę produktów, które można w nim kupić, odpowiednich do spakowania w plecaku jako prowiant.

Zaliczono: data, podpis

8. Razem z prowadzącym zajęcia na sprawność wykonał następujące zadania:

- a. Przygotował jadłospis na dwudniową pieszą wycieczkę z plecakiem, na podstawie listy produktów wymienionej w pkt. 7.
b. Poznał i przećwiczył sposoby przygotowywania żywności na wędrowkę z plecakiem takie, jak: techniki odmierzania potrzebnej ilości, właściwe pakowanie oraz właściwie etykietowanie pojemników z prowiantem.
c. Przygotował podróżne przekąski, odpowiednie do jedzenia podczas pieszej wędrowki.

Zaliczono: data, podpis

9. Omówił sposoby zapobiegania, objawy oraz sposoby udzielania pierwszej pomocy w następujących sytuacjach:

- a. oparzenia słoneczne, f. wyczerpanie lub przegrzanie organizmu,
b. pęcherze (odciski),
c. odmrożenia, g. ukąszenie węża,
d. wyziębienie, h. skurcze mięśni,
e. udar ciepły i/lub słoneczny, i. odwodnienie.

Zaliczono: data, podpis

10. Wyposażył swój plecak w odpowiednio zaopatrzoną, podręczną apteczkę pierwszej pomocy, a następnie zademonstrował umiejętności jej używania w rzeczywistej sytuacji lub podczas ćwiczeń z pierwszej pomocy (podczas pozorowanych sytuacji).

Zaliczono: data, podpis

11. Na podstawie swojej rzeczywistej wagi, prawidłowo określił ile kilogramów maksymalnie (bezpiecznie) może przenosić na plecach.

Zaliczono: data, podpis

12. Omówił trzy sposoby określania kierunków świata bez używania kompasu/busoli, a następnie zademonstrował w praktyce co najmniej dwa z nich.

Zaliczono: data, podpis

13. Zademonstrował prawidłowe sposoby zakładania i zdejmowania plecaka, samodzielnie oraz z pomocą drugiej osoby.

Zaliczono: data, podpis

14. Wziął udział w dwudniowej pieszej wyprawie o długości co najmniej 8 km, do miejsca, w które nie można dojechać samochodem lub innymi środkami transportu, gdzie można jedynie dojść pieszo. W trakcie przygotowań samodzielnie się spakował i przygotował część

Wymagania próby na sprawność

1. Wyjaśnił znaczenie motta: „Jeśli masz coś zrobić, to tylko zdjęcia, a jeśli masz coś zostawić to tylko ślady stóp.”

Zaliczono: data, podpis

2. Wymienił podstawowe zasady podczas kompletowania: ubioru, butów, ekwipunku przeciwdeszczowego, wybierając się na pieszą wycieczkę z plecakiem.

Zaliczono: data, podpis

3. Wyjaśnił czym należy się kierować, wybierając najlepszej jakości i funkcjonalności plecak oraz czym można zastąpić plecak w sytuacji awaryjnej.

Zaliczono: data, podpis

4. Sporządził listę niezbędnych elementów ekwipunku, który powinien zostać spakowany do plecaka, planując wycieczkę lub dłuższą wyprawę.

Zaliczono: data, podpis

5. Omówił jaki rodzaj śpiwora oraz izolacji od podłoża (karimata, materac, mata itp.) będzie najlepszym wyborem wybierając się w Polsce na piesze wycieczki, połączone z noclegiem. Wymienił co najmniej po trzy rodzaje śpiworów oraz izolacji, które można kupić.

Zaliczono: data, podpis

6. Omówił ogólne zasady prawidłowego pakowania plecaka.

Zaliczono: data, podpis

7. Określił jakie ogólnie produkty spożywcze są najlepszym wyborem jako prowiant na dłuższą wyprawę, a następnie zapoznał się z ofertą dowolnego sklepu spożywczego i sporządził listę produktów, które można w nim kupić, odpowiednich do spakowania w plecaku jako prowiant.

Zaliczono: data, podpis

8. Razem z prowadzącym zajęcia na sprawność wykonał następujące zadania:

- a. Przygotował jadłospis na dwudniową pieszą wycieczkę z plecakiem, na podstawie listy produktów wymienionej w pkt. 7.
b. Poznał i przećwiczył sposoby przygotowywania żywności na wędrowkę z plecakiem takie, jak: techniki odmierzania potrzebnej ilości, właściwe pakowanie oraz właściwie etykietowanie pojemników z prowiantem.
c. Przygotował podróżne przekąski, odpowiednie do jedzenia podczas pieszej wędrowki.

Zaliczono: data, podpis

9. Omówił sposoby zapobiegania, objawy oraz sposoby udzielania pierwszej pomocy w następujących sytuacjach:

- a. oparzenia słoneczne, f. wyczerpanie lub przegrzanie organizmu,
b. pęcherze (odciski),
c. odmrożenia, g. ukąszenie węża,
d. wyziębienie, h. skurcze mięśni,
e. udar ciepły i/lub słoneczny, i. odwodnienie.

Zaliczono: data, podpis

10. Wyposażył swój plecak w odpowiednio zaopatrzoną, podręczną apteczkę pierwszej pomocy, a następnie zademonstrował umiejętności jej używania w rzeczywistej sytuacji lub podczas ćwiczeń z pierwszej pomocy (podczas pozorowanych sytuacji).

Zaliczono: data, podpis

11. Na podstawie swojej rzeczywistej wagi, prawidłowo określił ile kilogramów maksymalnie (bezpiecznie) może przenosić na plecach.

Zaliczono: data, podpis

12. Omówił trzy sposoby określania kierunków świata bez używania kompasu/busoli, a następnie zademonstrował w praktyce co najmniej dwa z nich.

Zaliczono: data, podpis

13. Zademonstrował prawidłowe sposoby zakładania i zdejmowania plecaka, samodzielnie oraz z pomocą drugiej osoby.

Zaliczono: data, podpis

14. Wziął udział w dwudniowej pieszej wyprawie o długości co najmniej 8 km, do miejsca, w które nie można dojechać samochodem lub innymi środkami transportu, gdzie można jedynie dojść pieszo. W trakcie przygotowań samodzielnie się spakował i przygotował część