

11. Ćwicz następujące umiejętności przetrwania podczas wyprawy z drużyną.
- Znalezienie kierunku bez kompasu.
 - Rozpalanie ognia za pomocą: krzesiwa, wełny stalowej i baterii 9V.
 - Podtrzymaj rozpalony ogień za pomocą pierzastego patyka, wiórów, mchu, hubki. Ćwicz w mokrych warunkach.
 - Zademonstruj budowę ogniska ratunkowego (z dużą ilością dymu).

Zaliczono: data, podpis

12. Wykonaj następujące zadania lub ich odpowiedniki w kontekście przetrwania w niskiej temperaturze:
- Zbuduj 3 schronienia, takie jak: jama śnieżna, schronienie z gałęzi drzew, schronienie z plandeki lub peleryny przeciwdeszczowej. Uwzględnij właściwe rozmieszczenie ognia w każdej sytuacji.
 - Wykonaj własny zestaw do rozpalania ognia płonącego co najmniej 10 minut. Wykorzystaj takie przedmioty jak: wytłaczanki po jajkach, trociny, wosk lub inne materiały wg własnego uznania.

Zaliczono: data, podpis

13. Porusz następujące tematy podczas rozważań w czasie nabożeństw:
- Duchowa Hipotermia
 - Duchowe Zagubienie
 - Duchowa Gotowość

Zaliczono: data, podpis

14. Zapamiętaj przynajmniej dwa wersety biblijne, które mogą przynieść ci pocieszenie w sytuacji przetrwania w niskich temperaturach, takie jak Ps 34,7 czy Mat 28,20.

Zaliczono: data, podpis

Zaliczono wykonanie próby:

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

Sprawność przyznano rozkazem:.....

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

Opracowanie: KZS, 2022 r.

ZIMOWY SURVIVAL

Cold Weather Survival



Sprawność zdobywana przez:

.....

11. Ćwicz następujące umiejętności przetrwania podczas wyprawy z drużyną.
- Znalezienie kierunku bez kompasu.
 - Rozpalanie ognia za pomocą: krzesiwa, wełny stalowej i baterii 9V.
 - Podtrzymaj rozpalony ogień za pomocą pierzastego patyka, wiórów, mchu, hubki. Ćwicz w mokrych warunkach.
 - Zademonstruj budowę ogniska ratunkowego (z dużą ilością dymu).

Zaliczono: data, podpis

12. Wykonaj następujące zadania lub ich odpowiedniki w kontekście przetrwania w niskiej temperaturze:
- Zbuduj 3 schronienia, takie jak: jama śnieżna, schronienie z gałęzi drzew, schronienie z plandeki lub peleryny przeciwdeszczowej. Uwzględnij właściwe rozmieszczenie ognia w każdej sytuacji.
 - Wykonaj własny zestaw do rozpalania ognia płonącego co najmniej 10 minut. Wykorzystaj takie przedmioty jak: wytłaczanki po jajkach, trociny, wosk lub inne materiały wg własnego uznania.

Zaliczono: data, podpis

13. Porusz następujące tematy podczas rozważań w czasie nabożeństw:
- Duchowa Hipotermia
 - Duchowe Zagubienie
 - Duchowa Gotowość

Zaliczono: data, podpis

14. Zapamiętaj przynajmniej dwa wersety biblijne, które mogą przynieść ci pocieszenie w sytuacji przetrwania w niskich temperaturach, takie jak Ps 34,7 czy Mat 28,20.

Zaliczono: data, podpis

Zaliczono wykonanie próby:

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

Sprawność przyznano rozkazem:.....

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

Opracowanie: KZS, 2022 r.

ZIMOWY SURVIVAL

Cold Weather Survival



Sprawność zdobywana przez:

.....

Wymagania próby na sprawność

1. Wymień trzy przedmioty potrzebne do przetrwania, które możesz nosić w kieszeni.

Zaliczono: data, podpis

2. Zbadaj i przedyskutuj następujące zagadnienia dotyczące odzieży używanej w niskiej temperaturze:
- Zalety i wady odzieży wykonanej z wełny, polipropylenu, bawełny, nylonu lub ich kombinacji. Jak każdy z tych materiałów wpływa na ciało, gdy jest mokre? Jakże inne/nowe materiały odzieżowe są zalecane do używania w trudnych warunkach w niskich temperaturach? Czemu?
 - Korzyści stosowania systemu warstwowego odzieży („na cebulkę”)? Jakże (i dlaczego) tkaniny działają najlepiej w warstwie bazowej (przy skórze), w warstwie pośredniej i w warstwie wierzchniej?

Zaliczono: data, podpis

3. Wybierz elementy z listy i stwórz własny zestaw ratunkowy, który można nosić w małym plecaku turystycznym (do 30L) lub torbie biodrowej/nerce. Powiedz, jak przydałyby się każdy przedmiot.

- | | |
|---|--|
| a. Gwizdek alarmowy | m. Folia NRC |
| b. Zestaw do rozpalenia ognia | n. Peleryna przeciwdeszczowa/ mała plandeka/tarp |
| c. Rozpałka (wióry, strzępki bawełny, świeczka) | o. Telefon komórkowy, GPS, walkie-talkie, power bank |
| d. Woda / hydropack/bukłak | p. Flara sygnalizacyjna |
| e. Baton energetyczny | q. Duży worek na śmieci |
| f. Latarka lub czołówka | r. Galaretki o jaskrawych kolorach |
| g. Kompas | s. Detektor lawinowy |
| h. Nóż składany/ Multitool | t. Poduszka lawinowa |
| i. Śpiwór survivalowy | u. Sygnalizator awaryjny |
| j. Rozgrzewacz do rąk (chemiczne) | v. Raczki/raki |
| k. Artykuły pierwszej pomocy | w. Kijki trekkingowe z szerokimi nakładkami |
| l. Składana łopata / lawinowe ABC | |

Zaliczono: data, podpis

4. Omów zagrożenia związane z hipotermią, stanem, w którym temperatura wewnętrzna ciała spada poniżej temperatury wymaganej dla prawidłowego metabolizmu i funkcji organizmu. Temperatura ciała jest zwykle utrzymywana na stałym poziomie 36–37 °C.
- ŁAGODNE objawy (32-35°C)
 - UMIARKOWANE objawy (28-32°C)
 - CIĘŻKIE objawy (<28°C)

Zaliczono: data, podpis

5. Omów z grupą każde zdanie z poniższego stwierdzenia.

„Jedną z najtrudniejszych sytuacji przetrwania jest niska temperatura. Zimno jest znacznie większym zagrożeniem dla przetrwania, niż się wydaje. Zmniejsza zdolność myślenia. Osłabia twoją wolę robienia czegokolwiek poza ogrzaniem się. Odrewnia umysł i ciało. Poskramia wolę przetrwania”.

Zaliczono: data, podpis

6. Omów następujące kwestie:
- Dlaczego potrzebujesz kalorii?
 - Dlaczego wędrowanie w towarzystwie drugiej osoby jest ważne?

Zaliczono: data, podpis

7. Zapamiętaj etapy hipotermii („anie”): (Mamrotanie, Narzekanie, Grzebanie się, Potykanie, Upadanie).

Zaliczono: data, podpis

8. Obejrzyj film/dokument na temat hipotermii i przetrwania w niskiej temperaturze.

Zaliczono: data, podpis

9. Weź udział w spotkaniu Twojej drużyny z oddziałem Ratowników GOPR/TOPR/WOPR/SAR.

Zaliczono: data, podpis

10. Omów i zademonstruj poniższe instrukcje dotyczące przetrwania i ratowania:
- Oceń czy się zgubiłeś.
 - Dmuchał w gwizdek. Pamiętaj, że potrójne powtórzenie czegokolwiek jest zazwyczaj traktowane jako prośba o pomoc.
 - (Jeśli jesteś zmarznięty, mokry lub głodny pomiń ten krok, rozpal ognisko i przenocuj.) Oznacz swoją lokalizację czymś niepowtarzalnym (czapka, plecak, skała/kamień). Oddal się od znacznika i zataczaj coraz szerszy krąg wokół niego aż natrafisz na szlak/znajomy element krajobrazu, równocześnie gwizdząc i modłąc się. Użyj kolejnego znacznika jeśli coś zauważyłeś lub tracisz poprzedni znacznik z pola widzenia.
 - Rozpal ognisko i zbuduj schronienie, gdy słońce zaczęło zachodzić (popołudnie) (czas rozpoczęcia prac zależy od posiadanego sprzętu i otoczenia). Zaprzestań prób odnalezienia drogi powrotnej i zaplanuj nocowanie. Pamiętaj, że być może nikt Cię jeszcze nie szuka. Twoja umiejętność rozpalenia ognia i przygotowania się na noc może zadecydować o życiu lub śmierci. Ogień może zapewnić ciepło, towarzystwo, wygodę i bezpieczeństwo. Twój dym i płomień mogą naprowadzić ratowników.

Zaliczono: data, podpis

Wymagania próby na sprawność

1. Wymień trzy przedmioty potrzebne do przetrwania, które możesz nosić w kieszeni.

Zaliczono: data, podpis

2. Zbadaj i przedyskutuj następujące zagadnienia dotyczące odzieży używanej w niskiej temperaturze:
- Zalety i wady odzieży wykonanej z wełny, polipropylenu, bawełny, nylonu lub ich kombinacji. Jak każdy z tych materiałów wpływa na ciało, gdy jest mokre? Jakże inne/nowe materiały odzieżowe są zalecane do używania w trudnych warunkach w niskich temperaturach? Czemu?
 - Korzyści stosowania systemu warstwowego odzieży („na cebulkę”)? Jakże (i dlaczego) tkaniny działają najlepiej w warstwie bazowej (przy skórze), w warstwie pośredniej i w warstwie wierzchniej?

Zaliczono: data, podpis

3. Wybierz elementy z listy i stwórz własny zestaw ratunkowy, który można nosić w małym plecaku turystycznym (do 30L) lub torbie biodrowej/nerce. Powiedz, jak przydałyby się każdy przedmiot.

- | | |
|---|--|
| a. Gwizdek alarmowy | m. Folia NRC |
| b. Zestaw do rozpalenia ognia | n. Peleryna przeciwdeszczowa/ mała plandeka/tarp |
| c. Rozpałka (wióry, strzępki bawełny, świeczka) | o. Telefon komórkowy, GPS, walkie-talkie, power bank |
| d. Woda / hydropack/bukłak | p. Flara sygnalizacyjna |
| e. Baton energetyczny | q. Duży worek na śmieci |
| f. Latarka lub czołówka | r. Galaretki o jaskrawych kolorach |
| g. Kompas | s. Detektor lawinowy |
| h. Nóż składany/ Multitool | t. Poduszka lawinowa |
| i. Śpiwór survivalowy | u. Sygnalizator awaryjny |
| j. Rozgrzewacz do rąk (chemiczne) | v. Raczki/raki |
| k. Artykuły pierwszej pomocy | w. Kijki trekkingowe z szerokimi nakładkami |
| l. Składana łopata / lawinowe ABC | |

Zaliczono: data, podpis

4. Omów zagrożenia związane z hipotermią, stanem, w którym temperatura wewnętrzna ciała spada poniżej temperatury wymaganej dla prawidłowego metabolizmu i funkcji organizmu. Temperatura ciała jest zwykle utrzymywana na stałym poziomie 36–37 °C.
- ŁAGODNE objawy (32-35°C)
 - UMIARKOWANE objawy (28-32°C)
 - CIĘŻKIE objawy (<28°C)

Zaliczono: data, podpis

5. Omów z grupą każde zdanie z poniższego stwierdzenia.

„Jedną z najtrudniejszych sytuacji przetrwania jest niska temperatura. Zimno jest znacznie większym zagrożeniem dla przetrwania, niż się wydaje. Zmniejsza zdolność myślenia. Osłabia twoją wolę robienia czegokolwiek poza ogrzaniem się. Odrewnia umysł i ciało. Poskramia wolę przetrwania”.

Zaliczono: data, podpis

6. Omów następujące kwestie:
- Dlaczego potrzebujesz kalorii?
 - Dlaczego wędrowanie w towarzystwie drugiej osoby jest ważne?

Zaliczono: data, podpis

7. Zapamiętaj etapy hipotermii („anie”): (Mamrotanie, Narzekanie, Grzebanie się, Potykanie, Upadanie).

Zaliczono: data, podpis

8. Obejrzyj film/dokument na temat hipotermii i przetrwania w niskiej temperaturze.

Zaliczono: data, podpis

9. Weź udział w spotkaniu Twojej drużyny z oddziałem Ratowników GOPR/TOPR/WOPR/SAR.

Zaliczono: data, podpis

10. Omów i zademonstruj poniższe instrukcje dotyczące przetrwania i ratowania:
- Oceń czy się zgubiłeś.
 - Dmuchał w gwizdek. Pamiętaj, że potrójne powtórzenie czegokolwiek jest zazwyczaj traktowane jako prośba o pomoc.
 - (Jeśli jesteś zmarznięty, mokry lub głodny pomiń ten krok, rozpal ognisko i przenocuj.) Oznacz swoją lokalizację czymś niepowtarzalnym (czapka, plecak, skała/kamień). Oddal się od znacznika i zataczaj coraz szerszy krąg wokół niego aż natrafisz na szlak/znajomy element krajobrazu, równocześnie gwizdząc i modłąc się. Użyj kolejnego znacznika jeśli coś zauważyłeś lub tracisz poprzedni znacznik z pola widzenia.
 - Rozpal ognisko i zbuduj schronienie, gdy słońce zaczęło zachodzić (popołudnie) (czas rozpoczęcia prac zależy od posiadanego sprzętu i otoczenia). Zaprzestań prób odnalezienia drogi powrotnej i zaplanuj nocowanie. Pamiętaj, że być może nikt Cię jeszcze nie szuka. Twoja umiejętność rozpalenia ognia i przygotowania się na noc może zadecydować o życiu lub śmierci. Ogień może zapewnić ciepło, towarzystwo, wygodę i bezpieczeństwo. Twój dym i płomień mogą naprowadzić ratowników.

Zaliczono: data, podpis