

**Ústav telesnej výchovy a športu UPJŠ  
v spolupráci s  
Oddielom pešej turistiky Telovýchovnej jednoty Slávia UPJŠ a  
Ústavom patologickej fyziológie LF UPJŠ v Košiciach**

## Kurz prežitia 2020

v zimných podmienkach s miernou náročnosťou.

|                                  |                      |                   |
|----------------------------------|----------------------|-------------------|
| <i>Termíny štyroch turnusov:</i> | 1. Pondelok – streda | 20. – 22. 1. 2020 |
|                                  | 2. Streda – piatok   | 22. – 24. 1.      |
|                                  | 3. Pondelok – streda | 27. – 29. 1.      |
|                                  | 4. Štvrtok – sobota  | 30. 1. – 1. 2.    |

Kurzy sa začínajú a končia v daný deň o 13.00 hodine.

*Počet frekventantov v jednom turnuse:* 5.

*Cieľová skupina:* študenti UPJŠ. Tí, ktorí sú prihlásení v AiS majú prednosť!

*Cieľ výberového predmetu.:*

Oboznámiť sa so zásadami bezpečného pobytu a pohybu v extrémnom prostredí prírody, osvojiť si teoretické vedomosti a praktické zručnosti spojené s riešením mimoriadnych a náročných situácií spätých so zachovaním ľudského života a minimalizáciou poškodenia zdravia. Schopnosť rozvíjať tímovú spoluprácu, disponovať zručnosťou odolávať a čeliť situáciám vedúcim k získaniu zážitkov spojených s prekonávaním prekážok. Naučiť sa improvizovať – „urobiť si z toho čo mám, to čo potrebujem“. (Podľa inf. listu predmetu.)

*Miesto:* samota na Bukovine pri Horných Zahoranoch na okraji Pokoradzskej tabule v predhorí Slovenského rudohoria (420 m n. m.) 11 km od Rimavskej Soboty.

*Ubytovanie:* v zrubovej drevenici južanského typu.

*Nocovanie:* v diskrétne temperovanej nevykurovanej miestnosti, po dvaja na pohodlných posteliach **vo vlastných teplých spacákoch.**

*Denné prebývanie* (príprava stravy a stravovanie, večerná teoretická diskusia...):  
v kuchynke vykurovanej sporákom.

V objekte je elektrina na svietenie a na dobíjanie mobilov a batérií.

*Stravovanie:* z vlastných prinesených zásob. K dispozícii je kompletne kuchynské vybavenie. (Jedna „sedliacka“ porcia cestovín na sladko či na slano na druhý deň – v režii organizátora. Prihláseným poskytnem bližšie inštrukcie.)

*Príchod účastníkov:* individuálny, prípadne po dohode s ostatnými v spoločnej skupine.

Limitujúcim momentom je odchod autobusu **z Rimavskej Soboty do Horných Zahorian – Bukoviny o 12.35 hod., ale iba v pracovných dňoch!**

(**V sobotu a v nedeľu** autobusy medzi Sobotou a Zahoranmi **nejazdia**. Vtedy treba absolvovať 11-kilometrový *peší pochod* medzi Zahoranmi a Sobotou po ceste 3. triedy alebo využiť *taxík* za 7,- Eur. Ďalšou možnosťou je preprava vlastným dopravným prostriedkom. Takéto obmedzenia sa týkajú návratu zo 4. turnusu.)

*Odporúčané autobusové i vlakové spoje z Košíc do Rimavskej Soboty* poskytnem pre prihlásených po decembrovej zmene cestovných poriadkov.

*Zároveň pre prihlásených poskytnem* podrobný popis presunu od autobusu k domu (1 km),

ako aj itinerár úseku cesty od Rimavskej Soboty – pre motoristov, pešiakov či prípadných cyklistov.

*Poplatok za exploatáciu objektu:* 5 eur na režijné výdavky.

*Výstroj.* Hrubá teplá „zimušná“ vetrovka s možnosťou vrstvenia ďalšej odedze pod ňou.

Teplý spacák, ktorý znesie aj mínusové hodnoty. Pevná obuv, v ktorej sa dá prešľapovať sneh. (Papuče nepotrebuješ, ale večer je v nich pohodlné prebývať!)

*Výzbroj.* Zober si: baterku, toaleták, minizápisník, staré rukavice na dožitie vhodné na dolovanie dreva spod snehu a na prenášanie dreva. Môže sa ti osvedčiť minibatoh – prvý deň na fľaše s vodou z prameňa, druhý deň na jedivo a pitivo na pol dňa... Ak máš buzolu a mapu VKÚ č. 144 môžeš si ju pribaliť (nie je nutná)..

#### *Upozornenie*

Ak dlhodobo užívaš nejaké lieky, nezabudni na ne!

Ak máš nejaké zdravotné ťažkosti, ktoré by mohli ovplyvniť tvoje aktivity, budem sa uchádzať o *diskrétnu* informáciu.

/Balíček prvej pomoci (analgetikum, antipyretikum, spazmolytikum, veci na oštenie malých poranení...) budem mať so sebou./

## **Prihlasovanie: elektronicky do 13.12.2019!**

[peter.dombrovsky@upjs.sk](mailto:peter.dombrovsky@upjs.sk)

V prihláške **prosím uvedte:** presný dátum turnusu, meno, priezvisko, **fakultu, program,** ročník, rozhodne **telefón – mobil,** vaše ďalšie otázky...

### **Zároveň sa uchádzam o odpovede na minidotazník**

1. Akú strednú školu som ukončil
2. Aký šport robím aktívne/súťažne
3. Aký šport vykonávam rekreačne
4. Ďalšie záujmy (kultúra, ...)
5. Odkiaľ som, odkiaľ pochádzam

Vaše odpovede môžu poslúžiť pri usmerňovaní aktivít, ako aj pri zostavovaní scenára večerných teoretických diskusií, ktoré vyplývajú z informačného listu predmetu a sú na tie 2 kredity „povinné“.

*Scenár kurzu (môžu ho ovplyvniť snehové pomery a vrtochy počasia!)*

1. deň. *Po príchode:* ubytovanie, rozvinutie, obedovanie.

*Pred západom slnka:* pre pitnú vodu ku prameňu (1 km od chaty).

*Už za šera:* drevobranie – zber a približovanie dreva – haluziny z okolia ku objektu, lámanie dreva, dopĺňovanie zásob.

*Večer:* prvé kolo interaktívnej diskusie k teoretickým témam.

2. deň. *Cez deň:* „objaviteľská“ aktivita skupiny „Za známym cieľom po neznámych cestách“ (12 km).

*Večer:* druhé kolo interaktívnej diskusie.

3. deň. *Predpoludním:* »improvizované prístrešky« či minitúra v okolí; zvinovanie.

*O 13.30 hod.* v pracovných dňoch odchod autobusu do Rimavskej Soboty.

*Iné možnosti (v prípade víkendových dní):* po rannom zvinutí túra s „plnou poľnou“ do Soboty cez Pokoradz alebo túra popod Maginhrad do Rimavskej doliny, odtiaľ vlakom do Soboty. (Alebo ten taxík.)

**Kontakt na P. D. pre informácie: 055 / 234 3239 (pracovňa)  
0949 / 720 846**

Ak máte radi dobrodružstvo, neváhajte!

Teší sa na vás ☺

MUDr. Peter Dombrovský,  
organizátor, cvičiteľ, koordinátor,  
pedagóg Ústavu patol. fyziol. LF UPJŠ,  
predseda OPT TJ Slávia UPJŠ

Mgr. Alena Buková, PhD.,  
riaditeľka ÚTVaŠ UPJŠ