



PLANINARSKI EKO KAMP „EKSTREMAC“ 2022

Vodič kroz kamp

Namenjeno učesnicima kampa, instruktorima i roditeljima



„EKSTREMAC“

Letnji planinarski

EKO kamp

11.08. - 14.08.2022.

01 Ko smo mi?

Mi smo ekipa ljubitelja prirode, alpinista, visokogoraca, sportskih penjača, planinara, raftera, spasilaca i čuvara životne sredine.

02 Zašto baš mi?

Ako tražite luksuzni tip kampa sa celodnevnom uslugom, ne birajte nas! Naš kamp je osmišljen da ponudi autentično i izviđačko iskustvo u nenadmašnom prirodnom okruženju.

03 Program kampa

Širok spektar aktivnosti uz omiljene sportove na otvorenom i igre koje promovišu pravilnu upotrebu planinarske opreme, sticanje veština aktivnosti i snalaženja u prirodi kroz orijentiring, sklapanje novih prijateljstava, vežbu samodiscipline.

04 Instruktori

Naš instruktorski tim se sastoji od 5 instruktora sa višegodišnjim iskustvom u planini.

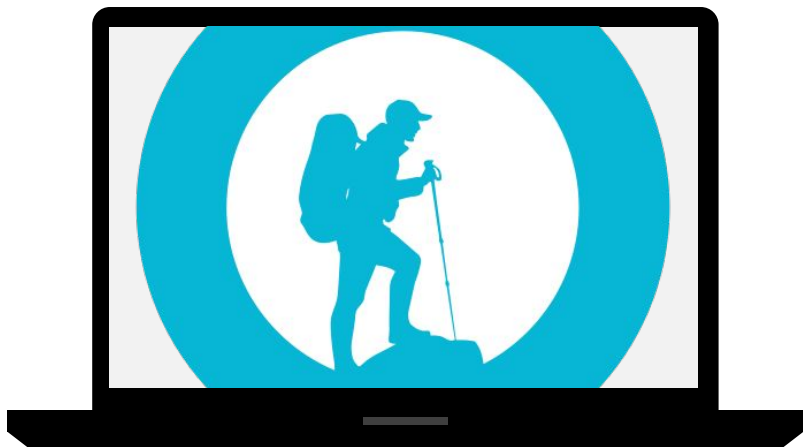


Letnji
planinarski
EKO kamp
„Ekstremac“



Tim „EKSTREMAC“

Ko smo mi?



Mi smo

Mi smo EKSTREMAC ekipa ili bolje rečeno tim iskusnih inženjera, IT stručnjaka, profesora, spasiolaca i dobrih ljudi.

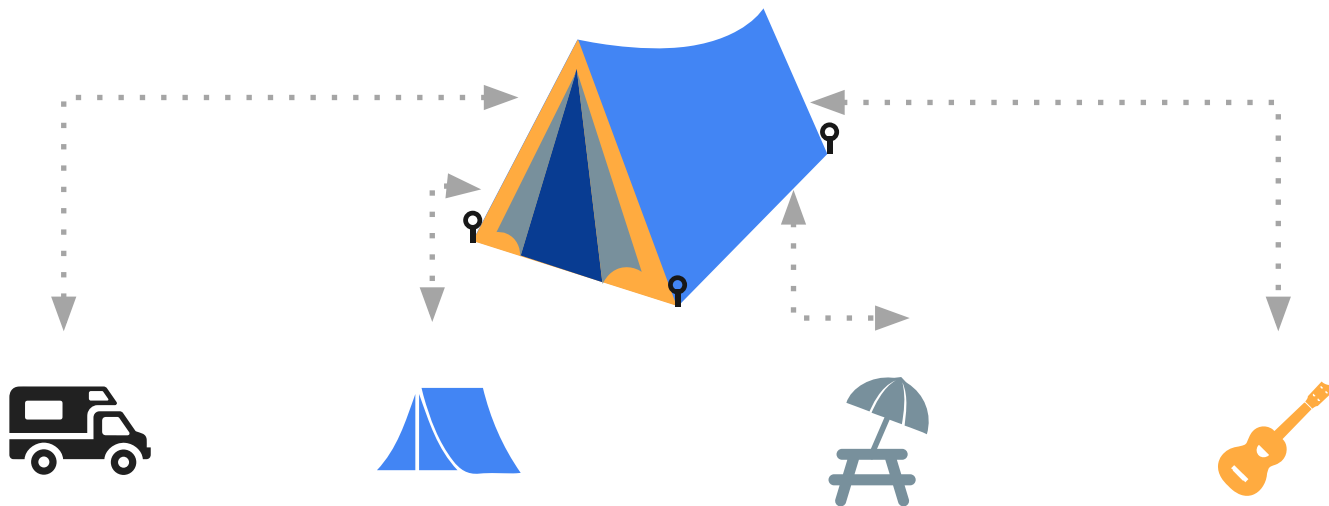
Naš tim

Je dizajnirao, izrađivao i održavao web sajtove, bavili smo se digitalnim marketingom, projektovali, programirali, putovali i istraživali turističke potencijale matične zemlje i država u okruženju. Pohađali mnoštvo kurseva i na kraju se okupili oko zajedničke ideje.

Naša ideja

Stvoriti buduće planinare, unaprediti nivo postojećeg znanja. Pružiti nove vidike, osamostaliti decu za boravak u prirodi, povećanje svesti o brizi za životnu sredinu.

Tok planinarskog kampa



Dolazak učesnika

Dolazak učesnika je predviđen u pratnji roditelja na dan 11.08.2022.godine do 10h najkasnije.

Smeštaj učesnika

Planirano je spavanje u šatorima, a za one koji nemaju svoj šator i vreću, obezbeđen je smeštaj u planinarskoj kući.

Sadržaj kampa

Kamp je osmišljen kao potpuno odsustvo civilizacije i slobodno kretanje po prirodi.

Zabava

Polaznici kampa će imati potpun doživljaj uz razni predviđeni sadržaj.

Sadržaj kampa

Orijentiring

Orijentiring je sport gde takmičar(ka) treba uz pomoć karte i kompasa da za najkraće moguće vreme pronađe na terenu određeni broj kontrolnih tačaka i to onim redosedom kako je nacrtano na karti. Kroz kamp ćemo raditi sa decom na sticanju novih saznanja u orijentiringu, a za one iskusne i napredne metode orijentiringa.

Spašavanje

Evakuacija i spašavanje obuhvata skup radnji, procesa i pravila koje je potrebno provesti u slučaju iznenadnog događaja (požara, potresa, elementarnih nepogoda i slično) koji mogu ugroziti zdravlje i život ljudi. Na kampu ćemo imati priliku družiti se sa spasiocima, potražnim psima, te ćemo se upoznati sa spasilačkom opremom.

Planinarenje je organizovano i unapred osmišljeno kretanje po obeleženim planinarskim stazama. Cilj je da se dođe do vrha jer je to veliko zadovoljstvo i sreća za sve učesnike akcije. Naš cilj je usmeriti tinejdžere da postanu pravi planinari sa svim manirima, kao i čuvanjem svoje životne okoline.

Planinarenje

Kampovanje svakako predstavlja izlaženje iz zone komfora. Svež vazduh, očaravajući panoramski pogledi, brojne prilike za fizičku aktivnosti i mir idealna su kombinacija za pravo kampersko uživanje. Kroz naš kamp ćemo imati pravu malu avanturu noćenja pod vedrim nebom u hotelu sa milijardu zvezdica.

Kamp i logorovanje

Orijentiring

Šta je to orijentiring?

Orijentiring (*orijentacija*) je sport u kome učesnik dobija kartu na kojoj su obeležene kontrole (mesta), koje on uz pomoć kompasa treba za što je kraće moguće vreme pronaći po redosledu zadatom na karti.

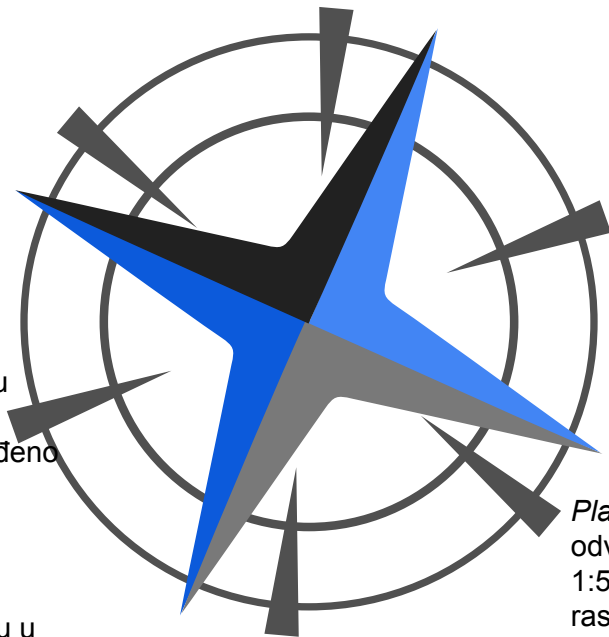
Tip orijentiring trka

Sprint trka - predstavlja najkraći i najbrži vid orijentiringa u kojoj je vreme pobednika između 10 i 20 minuta.

Kratka trka (kratka distanca) - u kojoj je predviđeno vreme pobednika između 30 i 50 minuta.

Klasična trka (klasična distanca) - u kojoj je predviđeno vreme pobednika između 80 i 100 minuta.

Park trka - je tip orijentiring trka koje se odvijaju u urbanim sredinama, najčešće parkovima (otuda i ime) zbog manjka saobraćaja i najčešće je dužine sprint trke.



Karta za orijentiring

U orijentiringu se koriste posebne karte sa specifičnim oznakama za objekte na terenu i posebnim značenjima za boje (bela boja označava prohodnu šumu,...), postavljenim preko standardne mreže izohipsa.

Planinarska orijentacija

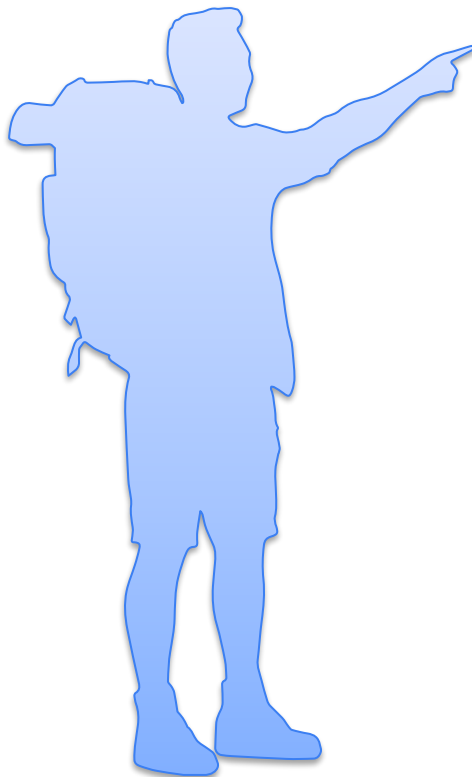
Planinarska orijentacija je srodna orijentiringu, ali se odvija na topografskim kartama razmera 1:25 000 ili 1:50 000 i traže se mnogo veći objekti poput raskrsnica puteva, kuće, vrhovi, brda itd. Pored toga ona je i ekipna, a ekipu čine tri člana



Za predviđeno vreme kampa sa nama će boraviti spasioci iz 3 zemlje

Spasioci iz regiona će boraviti sa nama sve vreme trajanja kampa, gde će zajednički učestvovati u aktivnostima od koje su neke predviđene kao upoznavanje sa spasilačkim pozivom, druženje sa instruktorima spašavanja, druženje sa spasilačkim potražnim psima i vežba pronalaska izgubljenih planinara, pokazivanje spasilačke opreme i još mnogo toga.

Spašavanje ljudi i materijalnih dobara



U slučaju opasnosti treba imati na umu:

- ✓ Gledajte TV ili slušajte radio kako biste čuli što više informacija.
- ✓ Koristite zdrav razum.
- ✓ Napravite plan za sebe, svoju porodicu i svoju školu.
- ✓ Pripremite komplet za prvu pomoć kod kuće, u automobilu i u školi.
- ✓ Pratite informacije o tome šta trebate činite i gde da idete u slučaju stvarne opasnosti..



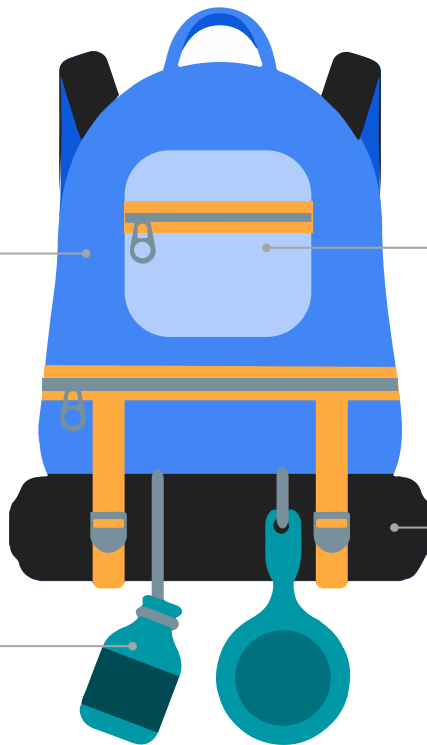
Planinarenje kao stil života

Iz zone komfora u srce Kragujevca

Ekstremac tim vodi polaznike kampa u srce Kragujevca, u planinarsku kuću čije okruženje je prelepa priroda, planinski putevi i šuma.

Bez društvenih mreža

Ovde društvene mreže zamenjuje direktna komunikacija s vršnjacima koji su do jučer bili potpuni neznanci. Izazove sa telefonskih igrica zamenjujemo zajedničkim podizanjem kampa, snalaženjem pomoću kompasa i mape i logorovanjem.



Cilj

Kroz ovo iskustveno učenje pomažemo polaznicima kampa da upoznaju sami sebe, shvate svoju snagu i ostvare puni potencijal. Na taj način oni razvijaju svoje komunikacijske veštine, i sposobnost rešavanja problema bez digitalnih alata. Pustolovine i aktivnosti koje proživljavaju svakog dana uče ih odgovornosti i saradnji.

Benefiti

Kampovanje u šatorima okruženim divljom prirodom, gejanje noću uz logorsku vatru, prelaženje svakodnevnih izazova na nepreglednom terenu. Ovo će se možda činiti nezamislivo i neostvarivo, pogotovo za tinejdžerski uzrast. No, ono što će polaznici kamp naučiti jeste da su sposobni za puno više nego što su ikad mislili. Vođeni iskusnim instruktorima koji će se brinuti o njima tokom četiri dana, daleko od „stvarnog“ sveta, polaznici će doživeti iskustvo koje će im pomoći da postanu uspešne osobe koje se ne ustručavaju činiti dobro za svet oko sebe.

A large, shiny metal pot with a lid is suspended over a campfire. The fire is burning brightly in a metal grate. The background shows a forest with trees and a body of water.

Logorska vatra

Tokom trajanja kampa svake noći biće organizovano druženje uz logorsku vatru.

Loženje vatre

Proći ćemo osnove loženja logorske vatre, Kako je ne zagušiti i koliko je ona važna, te Brizi o očuvanju prirode.

Priprema

Tokom boravka u šumi, polaznici će obezbeđivati ogrev tako što će se čistiti šuma i prikupljati sanitarni šumski otpad.

Značaj i uloga vatre

Tokom trajanja planinarskog kampa kontinuirano će se skretati pažnja o značaju i ulozi drveća, te sprečavanja požara u svojoj neposrednoj okolini.



▣ Doručak

Naši lični kuvari će pripremati potpuno izbalansiran zdrav doručak za polaznike kampa, gde će se koristiti domaći proizvodi.

▣ Ručak

Domaća tradicionalna jela koja svi volimo će se nalaziti na našim tanjirima gde će brzinom svetlosti nestajati ponuđeno pri tome poštujući tradiciju da se u tanjiru nikada ne ostavlja hrana.

▣ Večera

Potpuno izbalansirana večera u skladu sa dnevnim aktivnostima biće u ponudi našim polaznicima kako bi se laganim hranom pripremili za spavanje.

▣ Užine

Polaznicima obezbeđujemo zdravu užinu od voća ili povrća, dok upotreba gaziranih i negaziranih sokova i slatkiša neće biti moguća u toku trajanja kampa.

Smeštaj:

Planinarski dom „dr. Sonja Perišić“ se nalazi u selu Adžine Livade u objektu stare škole. Iz pravca Kragujevca, do kuće vodi dobar asfaltni put u dužini od 17 km (preko Grošnice), u celosti asfaltiran put koji selo Adžine Livade povezuje sa Vrnjačkom Banjom i Kraljevom (preko sela Gledić). Trenutni kapacitet kuće omogućava noćenje 24 osobe u dve odvojene spavaonice, ali ćemo spavati u šatorima da bi se u potpunosti izveo pravi planinarski kamp, a u slučaju lošeg vremena spavanje će biti u domu. U Domu se nalaze kupatilo sa tri tuš kabine, toaleti (spoljni i unutrašnji) veš-mašina, potpuno opremljena kuhinja, tv, ograđeno mesto za loženje vatre u dvorištu. U domu su instalirani solarni paneli, pa struju dobijamo iz obnovljivih izvora. Moguće je i postavljanja većeg broja šatora na uređenom i ograđenom kamp prostoru. Ispred kuće se nalazi pokriveni trem (letnjikovac) sa drvenim stolovima i klupama čiji je kapacitet oko 80 osoba. U toku trajanja kampa dom će biti u potpunosti zakupljen od našeg tima samo za učesnike kampa.





Spisak opreme potrebne za kampovanje:

- Šator
- Podmetač
- Vreća za spavanje
- Ranac 35-40 litara
- Čeona lampa
- Bocu za vodu (500 - 750ml ili 1 litar)
- Čašu, pribor za jelo (kasika, viljuska, nož)
- Patike i gojzerice (ukoliko ih polaznik poseduje)
- Papuče
- Majice pamučne 3-5 komada
- Majice aktivne 3-5 komada
- Čarape 3-5 komada
- Polar duks ili obična dukserica
- Trenerka, helanke 3 komada ili pantalone za planinarenje (ko ima)
- Jakna za planinarenje
- Pribor za ličnu higijenu (pasta za zube, četkica za zube, češalj, kupka, dezodorans, sredstvo protiv komaraca)
- Donji veš 3 komada i peškir

Šta možeš očekivati od kampa?

- imaćeš priliku istraživati okolinu i uživati u bogatom sadržaju kampa uz sjajan tim instruktora
 - Upoznaćeš nove prijatelje i uživati u novim avanturama, tokom svih aktivnosti
 - Imaćeš priliku biti samostalna osoba koja donosi vlastite odluke i preuzima odgovornost
- Steći ćeš nove veštine i znanja! ☺



Zašto odabrati nas?

Visokokvalifikovano osoblje, raznovrsnost sadržaja, potpuna odsečenost od civilizacije, stapanje sa prirodom.

Ako tražite luksuzni tip kampa sa celodnevnom uslugom, ne birajte nas! Naš kamp je osmišljen da ponudi autentično i izviđačko iskustvo u nenadmašnom prirodnom okruženju. Cilj je edukovati naše mlade polaznike o bogatom znanju o prirodi, kretanju, boravku i čuvanju iste. Na ovaj način, mladi polaznici će doživeti čari netaknute prirode, sela, planina, zanata, umetnosti. Kamp pruža dinamičan i raznovrstan program uz avanturu u šumi, sportske aktivnosti, izlete, i odličan je način za istraživanje prirode u sigurnom okruženju u pratnji stručnog tima planinskih instruktora, učitelja i profesora, unapređenje osamostaljivanja, uz uživanje u jednom od najlepših krajeva grada Kragujevca.



Ko smo mi?



Jelena Simović

. Vođa kampa.
Visokogorac, alpinista i
spasilac u BiH.
Uspješni usponi na
Grossglockner, Mont
Blan, Elbrus, Dolomiti,
Akonkagva.



Dušan Perišić

Završio vojnu
akademiju. IT
stručnjak za
programiranje i
marketing



Saša Šunjevarić

. Pripadnik GSS Srbije,
prvak praktičnog
streljaštva IPSC



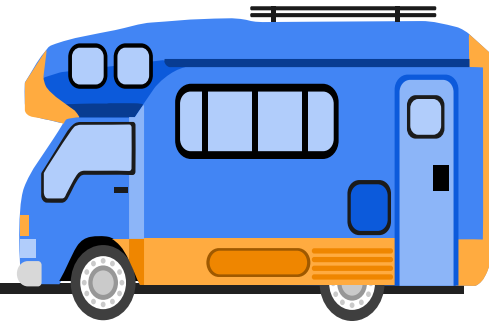
Dejan Ševković

. Instruktor GSS Srbije
u oblasti obučavanja
potražnih pasa.
Spasilac i trener.



Drago Vujović- Šlagi

Uspješno izveden
uspon na Mount
Everest- krov sveta.
Pripadnik GSS Crne
Gore.





Vidimo se 11.08.-14.08.2022.

LETNJI PLANINARSKI EKO KAMP EKSTREMAC – KRAGUJEVAC!

