

PIECHUR

Sprawność wędrownicza



Imię i nazwisko: _____

Drużyna: _____

Patrol: _____

Stopień: _____ Data rozpoczęcia: _____

PUNKT	WYMAGANIE	DATA	PODPIS
1	Posiada podstawowy ekwipunek wędrowniczy i utrzymuje go w należytym stanie. Wykaże, że umie prawidłowo spakować plecak uwzględniając rozmieszczenie ciężaru i ekonomię pakowania. Wytlumaczy jak zapobiec otarciom nóg i odparzeniom oraz jak wybrać odpowiednie obuwie.		
2	W bieżącym roku była na 3 wycieczkach, w tym w dwóch z nocowaniem w polu. Przedstawi dzienniczek z każdej odbytej wędrownicy.		
3	Opracuje trasę na kilkudniową wycieczkę, biorąc pod uwagę porę roku oraz długość i trudność trasy. Przy pomocy mapy i busoli wybierze miejsca na biwak.		
4	Przy pomocy mapy i busoli lub systemu G.P.S. poprowadzi umiejętnie wskazaną drogą lub ścieżką odległą o przynajmniej 10 km. Podczas marszu umiejętnie normuje tempo i rozkłada odpoczynki.		
5	Przygotuje jadłospis na kilkudniową wycieczkę. Obliczy koszt prowiantu.		
6	Wybierze bezpieczne miejsce na biwak i rozbije namiot dwuosobowy. Na kuchence polowej ugotuje dwie potrawy. Zademonstruje jak chronić zapasy przed zepsuciem i zwierzętami.		
7	Przedstawi jakie są przyczyny, objawy i sposób ratowania w wypadkach wyczerpania, oziębienia, odmrożenia, udaru słonecznego i zranienia. Zademonstruje jak wezwać o pomoc oraz międzynarodowy sygnał alarmowy.		
8	Wytlumaczy zasady higieny i bezpieczeństwa na szlakach wędrowniczych.		
9	Podsumuje jedną wycieczkę i napisze o niej artykuł do mediów społecznościowych.		

Uwagi :

Rozkaz L _____ Data: _____ Podpis instruktorki: _____

