

SIŁA DUCHA I CIAŁA

Poziom trudności 3 (od 14 lat)



Imię i nazwisko: _____

Drużyna: _____

Zastęp: _____

Stopień: _____ Data rozpoczęcia: _____

Sprawność jest przeprowadzana pod opieką doświadczonej instruktorki, która przeprowadzi ocenę ryzyka terenu oraz po wyrażeniu zgody rodzica. Sprawność jest zdobywana w czasie jednej doby podczas obozu. Dla bezpieczeństwa harcerka wyrusza w grupie trzyosobowej. W razie wypadku jedna harcerka wraca do obozu po pomoc. Sprawność powinna być wykonywana w ciszy pozwalając na refleksję i pracę nad sobą. Aby sprawność była przyznana, zeszyt sprawności musi być oddany instruktorce przeprowadzającej próbę.

PUNKT	WYMAGANIE	DATA	PODPIS
1	W grupie trzy osobowej wybierze miejsce obozowania w promieniu 2 km od obozu. Opuści i wróci do obozu po kryjomu. (* Instruktorka zna dokładne miejsce obozowania.)		
2	Odpowiednio się ubierze na całą dobę. Weźmie śpiwór, apteczkę, gwizdek, nakrycie na głowę, zapalki, dwulitrową butelkę wody, latarkę, sznurek, szczyryk, zeszyt oraz przybory do pisania i rysowania. Każda grupa może wziąć jedną krótkofalówkę.		
3	Spakuje dwa owoce, dwa warzywa, dwie sztuki pieczywa, żywność wysokobiałkową oraz jeden inny produkt spożywczy do wyboru. (* Instruktorka sprawdzi ekwipunek osobisty każdej harcerki i podpisze w zeszycie sprawności.)		
4	Zbuduje szałas lub schronisko na nocleg.		
5	Podczas próby spisze w zeszycie następujące: dołączną listę ekwipunku, pamiętnik przygody, szkic z widoku z miejsca obozowania, napisaną przez siebie piosenkę lub wiersz, cele które chciałyby osiągnąć w harcerstwie i w życiu osobistym w następnych dwóch latach.		
6	Ukryje się tak aby wysłany zastęp z obozu nie odnalazł jej podczas próby. (Sprawność nie zostanie zaliczona jeśli harcerka zostanie odnaleziona.)		

Uwagi :

Rozkaz L _____ Data: _____ Podpis instruktorki: _____

