



Stowarzyszenie Polska Szkoła Survivalu

91-498 Łódź, Studzińskiego 73/18

spss@surwiwal.edu.pl tel. 601 588 379

KRS 0000387411 NIP 72 62 65 12 68 BGŻ 95 2030 0045 1110 0000 0362 5710

Podstawowy zakres umiejętności dla kandydatów na kurs instruktorski SPSS

Ratownictwo i pierwsza pomoc

- ocena stanu poszkodowanego oraz kontrola funkcji życiowych
- udzielanie pomocy przy zranieniach, skręceniach/zwichnięciach, złamaniach, oparzeniach, odmrożeniach
- udzielanie pomocy przy krwotokach
- udzielanie pomocy przy omdleniu
- udzielanie pomocy przy hipotermii, udarze ciepłym i słonecznym, odwodnieniu
- udzielanie pomocy przy ukąszeniach/ukąszeniach jadowitych
- udzielania pomocy przy zatruciach
- resuscytacja krążeniowo-oddechowa
- wzywanie pomocy i bezpieczeństwo na miejscu zdarzenia
- podstawy ewakuacji medycznej

Terenoznawstwo

- czytanie mapy i jej orientacja
- sporządzanie szkiców
- posługiwanie się kompasem
- posługiwanie się GPS
- azymuty, wędrówka na azymut
- orientowanie się w terenie
- marsze na orientację: dzienne, nocne
- wyznaczanie stron świata bez kompasu
- wykonywanie prostych pomiarów: czas, przebyta droga, odległości, wysokości

Kuchnia w terenie

- ogień: prymitywne rozpalenie (alternatywne), rodzaje ognisk i pieców
- woda: zdobywanie, uzdatnianie, transport, gotowanie
- przygotowywanie i przechowywanie produktów jadalnych: suszenie, kiszenie, peklowanie, karmelizacja, solenie, wędzenie, bielenie
- obróbka pokarmu: gotowanie, pieczenie, smażenie, duszenie, parowanie

Stowarzyszenie Polska Szkoła Survivalu

spss@surwiwal.edu.pl

<http://surwiwal.edu.pl>

Rośliny

- jadalne – ich identyfikacja
- lecznicze
- trawienie: żołądek, wątroba
- krwotoki i gojenie
- przeciwzapalne
- przeciwgorączkowe

Schronienia

- wybór miejsca i organizacja obozu
- budowa schronień: rodzaje i typy
- podstawy pionierki obozowej

Psychologia przetrwania

- groźne zachowania
- obserwacje innych i naśladownictwo – pułapki
- stres, panika i histeria – utrata kontroli nad zdarzeniami
- kontrola nad zdarzeniami – przywrócenie
- instynkt przetrwania – wola przetrwania (składowe i zagrożenia)

Bezpieczeństwo ogólne

- zagrożenia naturalne, cywilizacyjne, autozagrożenia
- zgubienie się
- wśród ludzi
- uniwersalne sposoby wzywania pomocy
- zasady zachowania się na wodzie, w górach, podczas wędrówki

Meteorologia (podstawy)

- chmury i ich znaczenie
- zjawiska przyrodnicze meteo
- prognozowanie pogody

Wyposażenie

- osobiste: odzież, buty
- biwakowe: namiot, śpiwór, karimata
- traperskie: wyrób własnych narzędzi
- pakiet survivalowy