



## Överlevnadskurs 3 dagar i Granvik

**Plats:** Granvik (15km norr Karlsborg) Latitud: L 58° 6304 Longitud: L 14° 5476

**Tid:** start fredag kl 09:00 – avslut söndag kl 13:00

**Kursledare:** Ingvar Krancher

**Kostnad:** 3900 kr/person

**Materiel:** Utbildningsmateriel ingår

**Måltider:** Kaffe med smörgås vid ankomst samt lunch i samband med avslut

### Kursens innehåll

- Överlevnad i olika situationer.
- Människans reaktioner och utrustning.
- Psykologiska faktorer.
- Visning av utrustning.
- Sjukvård, fotvård, hygien.
- Tillämpad övning i naturen (växter, fiske, eldning, bivack, vattenrening, nödsignal, orientering)
- Förflyttning i terräng.
- Känna på hunger.
- Den egna kroppens reaktioner vid hungerkänsla och påfrestning av kyla och värme.
- Övernattning på olika platser.

**Utrustning som medtages av respektive deltagare** Allt skall vara packat i vatten tät säck (typ kraftig sop säck eller liknande). Kamera, mobil, nikotin, sötsaker, tilltugg, kommer frångas!

- Anteckningsmaterial.
- Ryggsäck.
- Ömma kläder för utomhusvistelse.
- Kängor alternativt stövlar, väl ingånga för att slippa skavsår.
- Förstärkningskläder (jacka/varm tröja).
- Handskar/vantar (typ fodrad arbetshandske).
- Liggunderlag.
- Toalettartiklar och handduk.
- Mössa (som kan dras ner över hela ansiktet).

Kontakta oss om ni behöver logi innan eller efter utbildningen.

Låter det intressant anmäl dig direkt på [info@granvik.se](mailto:info@granvik.se), vid frågor ring 0705-433646

Pris 3900:-