



CENTRUL DE PREGĂTIRE MONTANĂ

HIMALAYA

PROGRAM APLICATIV - EDUCATIV DE PREGĂTIRE PENTRU VIAȚĂ AL TINERILOR "SUPRAVIEȚUIRE, TRAI ȘI VIAȚĂ ÎN MUNȚI"

Tel.: 0762-201.999; 0737-124.149; 0762-201.998;

e-mail: cabanahimalaya@yahoo.com;

www.cabanahimalaya.ro

PROGRAME EDUCATIVE DE INSTRUIRE, RECREERE ȘI RELAXARE A TINERILOR



1. EXCURSII TEMATICE:

➤ 1 ZI / 2 zile / 3 zile

- "SUPRAVIEȚUIRE TRAI ȘI VIAȚĂ ÎN MUNȚI"
- "MICII SALVATORI – orientare și prim ajutor"
- "MICII EXPLORATORI – speologie, orientare, floră - faună"
- "MEDIEVALĂ – arme medievale, turnir medieval"
- "SPORTIV – APLICATIVA – echitație, alpinism, tir, circuit aplicativ"

☐ excursiile de 2 și 3 zile vor avea un conținut din tematicile și activitățile prezentate mai sus, în funcție de preferințe.



2. TABERE TEMATICE:

➤ VARA – 7 zile "SUPRAVIEȚUIRE TRAI ȘI VIAȚĂ ÎN MUNȚI"

- NIVEL I – INIȚIERE – 7 – 9 ani
- NIVEL II – CONSOLIDARE – 10 – 13 ani
- NIVEL III – PERFEȚIONARE – 14 – 18 ani

➤ VARA – 7 zile - Tabără de corturi "MICII CERCETAȘI" – 10 – 18 ani

➤ VARA – 21 zile "MICII EXPLORATORI" – SALVAȚI NATURA
O ROMÂNIE CURATĂ" turism – educație – ecologie

Munte – Deltă – Mare

➤ IARNA – 7 zile "SCHI, SUPRAVIEȚUIRE TRAI ȘI VIAȚĂ ÎN MUNȚI"

- NIVEL I – INIȚIERE – 7 – 9 ani
- NIVEL II – CONSOLIDARE / PERFEȚIONARE – 10 – 18 ani

3. CURSURI

➤ Prim ajutor / alpinism / schi / înot și scufundări / parașutism / piloți /

4. CAMPIONATE / CUPE / COMPETIȚII



Centrul de Pregătire Montană Himalaya:
Str. Valea Glăjeriei, F.N.,
Or. Râșnov, Jud. Brașov

Tel.: 0762-201.999; 0762-201.998;
0737-712.149; 0737-712.148;
E-mail: cabanahimalaya@yahoo.com

www.cabanahimalaya.ro



CENTRUL DE PREGĂTIRE MONTANĂ



PROGRAM APLICATIV - EDUCATIV DE PREGĂTIRE PENTRU VIAȚĂ AL TINERILOR "SUPRAVIEȚUIRE, TRAI ȘI VIAȚĂ ÎN MUNȚI"

PREZENTAREA CENTRULUI DE PREGĂTIRE MONTANĂ HIMALAYA

CENTRUL DE PREGĂTIRE MONTANĂ HIMALAYA PRIN ASOCIAȚIA CLUB SPORTIV ECO-ALPIN promovează la nivel național *PRIMUL PROGRAM COMPLET ȘI COMPLEX DE RECREERE, INSTRUIRE ȘI PREGĂTIRE PENTRU VIAȚĂ AL TINERILOR*.

Plecând de la considerentul UNEI ALTERNATIVE ÎN VIAȚĂ tinerii vor fi inițiați și perfecționați în următoarele tehnici specifice:

- **ACȚIUNI DE PROMOVARE A TURISMULUI ȘI ACȚIUNI DE ECOLOGIZARE:**
 - Promovarea turismului românesc;
 - Ecologizare pe trasee montane, cursuri de ape și rezervații naturale;
- **ACȚIUNI ÎN ZONE MONTANE:**
 - Tehnici de deplasare în munte.
 - Tehnici de orientare ziua și noaptea.
 - Tehnici de cățărare – traversare - coborâre pe stâncă ziua și noaptea.
 - Tehnici de supraviețuire și trai în condiții de izolare.
 - Tehnici de autosalvare și salvare în munte.
- **ACȚIUNI ÎN SITUAȚII DE URGENȚĂ - CALAMITĂȚI:**
 - Tehnici de salvare și autosalvare de la înec;
 - Tehnici de intervenție cu ajutorul bărcilor -RAFTING-;
 - Tehnici de traversare a apelor curgătoare cu mijloace improvizate;
 - Înot echipat;
- **ACȚIUNI DE INTERVENȚIE ȘI ACORDARE A PRIMULUI AJUTOR:**
 - Tehnici de acordare a primului ajutor ziua și noaptea.
 - Tehnici de transport a accidentaților.
- **PARCURSURI APLICATIVE:**
 - Tehnici de abordare a obstacolelor naturale sau artificiale:
 - sărituri, ocoliri, cățărare, traversare;
 - Tehnici de executare a tragerilor sportive cu arme cu aer comprimat, tir cu arc;
- **ACȚIUNI ȘI ACTIVITĂȚI RECREATIVE:**
 - Parc aventura/Paradisul acvatic/Echitație/Paint-ball/Obiective turistice;
 - Discoteca/Karaoke/Carnaval/Jocuri de cabană/Foc de tabără;



Centrul de Pregătire Montană Himalaya:
Str. Valea Glăjeriei, F.N.,
Or. Râșnov, Jud. Brașov

Tel.: 0762-201.999; 0762-201.998;
0737-712.149; 0737-712.148;
E-mail: cabanahimalaya@yahoo.com

www.cabanahimalaya.ro



CENTRUL DE PREGĂTIRE MONTANĂ



PROGRAM APLICATIV - EDUCATIV DE PREGĂTIRE PENTRU VIAȚĂ AL TINERILOR “SUPRAVIEȚUIRE, TRAI ȘI VIAȚĂ ÎN MUNȚI”

➤ PREMIERA PARTICIPANȚILOR:

- MEDALIE INDIVIDUALĂ;
- DIPLOMĂ CU LOCUL OCUPAT;
- CERTIFICAT DE ABSOLVIRE AL CURSULUI;
- PANOPLIE CU PARTICIPANȚII;

SCOPUL:

- promovarea turismului și activităților sportive - aplicative în rândul tinerilor;
- pregătirea pentru viață a tinerilor;
- promovarea acțiunilor de ecologizare;
- selecționarea tinerilor pe discipline sportive;
- acomodarea participanților cu regulile de trai și viață la cabana și cort;
- inițiere în abc-ul muntelui - reguli, măsuri de siguranță;
- inițiere în tehnici de supraviețuire;
- inițiere în tehnici de acordarea primului ajutor;

Cabana Himalaya –locația CENTRULUI DE RECREERE SI PREGATIRE MONTANA HIMALAYA este situată în zona Râșnov-Bran județul Brașov, la poalele Bucegilor pe poarta de intrare dinspre Brașov, la o altitudine de **815m**.

Prin rusticitatea ei, frumusețea deosebită a zonei, siguranța turiștilor, susurul apei de izvor - Râul Mare - care trece prin curte și a serviciilor oferite s-a impus și dorim să rămână la înălțimea numelui său “ HIMALAYA”.

Această cabană făcută cu suflet constituie în același timp un simbol de recunoaștere Pentru PRIMA ECHIPĂ INTEGRAL ROMÂNEASCĂ de alpiniști în HIMALAYA și cucerirea vârfului EVEREST, 8.848m - în anul 2003.

Ridicată ca un monument de cinstire pentru toți ROMÂNII care au crezut în noi și ne-au fost alături, dar mai ales pentru cei care astăzi - tineri fiind - vor avea puterea să calce pe urmele noastre, să învețe lecția de viață ”SĂ FII OM”, să respecte pe toată lumea și să fie respectați , să se obișnuiască cu povara și rucsacul vieții în spate și să înțeleagă că oricât de greu va fi pe PĂMÂNT- un DRUM odată început trebuie dus până la capăt.

Aici la Cabana Himalaya vii acasă și pleci cu dorința de a reveni cât mai curând.

Am fi onorați de prezența dumneavoastră la CABANA HIMALAYA pentru a parcurge un program atractiv și realist de recreere și relaxare.



Centrul de Pregătire Montană Himalaya:
Str. Valea Glăjeriei, F.N.,
Or. Râșnov, Jud. Brașov

Tel.: 0762-201.999; 0762-201.998;
0737-712.149; 0737-712.148;
E-mail: cabanahimalaya@yahoo.com

www.cabanahimalaya.ro