

“Paldies Jums! Tiešām labi pārdomāta un interesanta diena mums abiem! Tagad Jums ir par vienu staigājošu reklāmu vairāk! “ tētis Kārlis

“Liels paldies par Jūsu perfekti organizēto pārgājienu! Bērni atbrauca noguruši, bet priecīgi! mamma Jūlija

Dalībnieki iegūs:

- Stiprākas tēvu un dēlu attiecības
- Izdzīvošanas iemaņas
- Rakstura pilnveidošanu grūtībās
- Piedzīvojumus un paliekošas emocijas
- Dienu bez mammas un telefona



## TĒVU&DĒLU PIEDZĪVOJUMU PĀRGĀJIENS 13.APRĪLIS, CĒSIS

**Dalībnieku skaits ierobežots:**

15 tēvi ar dēliem

**Pieteikšanās:** līdz 8.aprīlim, nodrošini  
savu vietu pārgājienu, piesakoties savlaicīgi

**Dēla vecums:** 8 – 13 gadi

**Vieta:** “Briedīši”, Raiskuma pag., Vidzeme

**Norises laiks:** 09.00 - 18.00

**Plānotā distance:** ~15 km, mežs, meža takas, upītes, paugurains apvidus. Dēlam distance ir pieveicama, ja tēvs ar dēlu viens otru atbalsta un iedrošina, kā arī parāda savu mērķtiecību, neatlaidību.

**Pārgājienu iekļautās tēmas un uzdevumi:**

- kā sagatavoties pārgājienu (somas, apģērba, apavu un ekipējuma izvēle);
- izdzīvošanas pamatprincipi;
- dabas iepazīšana;
- orientēšanās apvidū ar karti un kompasu;
- virvju mezgli, uguns ieguve;
- ūdens un pārtikas nozīme pārgājienu;
- sadarbība komandā.



**98% dalībnieku atzinīgi  
novērtē mūsu pasākumu kvalitāti!**

## Dalības maksa 95 EUR no pāra.

Dalības maksā ietilpst kopējais inventārs un materiāli, viena ēdienreize pārgājiena laikā un otra pārgājiena beigās, piemiņas dāvana. Pārgājiens notieks divu profesionālu instruktoru vadībā.

Iespējams noformēt dāvanu karti.



**PIETEIKTIES**

Jautājumu gadījumā lūdzu rakstiet [lelde@saliedet.lv](mailto:lelde@saliedet.lv) vai zvaniet: **26442462**

## Oskars Špickopfs

Izdzīvošanas skolas vadītājs

Mob: +371 26314505

E-pasts: [oskars@saliedet.lv](mailto:oskars@saliedet.lv)

[www.izdzivosanasskola.lv](http://www.izdzivosanasskola.lv)

Izdzīvošanas skolu  
atbalsta un mobilitāti  
nodrošina



## Nepieciešamais personīgais inventārs

- ērti pārgājiena apavi (rekomendējam puzābakus);
- laika apstākļiem piemērots apģērbs (2 pāri zeķes, garās bikses, krekls ar garām piedurknēm, plāna flīsa jaka, virsjaka, kas aiztur vēju/mitrumu, cimdi un cepure, šalle);
- mugursoma katram;
- uz pāri 1 kabatas nazis, kabatas izmēra piezīmju blociņš un zīmulis;
- pārtika uzkodām pārgājiena laikā pēc izvēles, neliela izsalkuma sajūta ir pat vēlama (piem. sviestmaizes, šokolādes batoniņi, rieksti, rozīnes);
- drošības apsvērumu dēļ tiek rekomendētas acu aizsargbrilles, katra personīgais lēmums (celtniecības veikalos pieejamās vai līdzvērtīgas);
- daži plākssteri un WC papīrs;
- ūdens drošs iepakojums mantām (apģērbu ielikt polietilēna maisiņā);
- kompass, ja mājās ir;
- 2 litri ūdens uz pāri;
- termoss ar tēju.