

ČO SO SEBOU NA DOBRODRUŽNÚ EXPEDÍCIU

Tento zoznam obsahuje prehľad vecí, ktoré je užitočné vziať so sebou na Dobrodružnú expedíciu.
Ide o návrh a nie je nutné ho striktno dodržiavať

OBLEČENIE

Kúpené	Zbalené	Položka
		1 pár turistická nepremokavá obuv
		Min. 2 páry turistických ponožiek
		2-3 tričká
		Termoprádlo - tričko (nepovinné)
		2 flisové mikiny alebo podobné
		1 nohavice vhodné na turistiku (nie džínsy)
		Spodná bielizeň
		Oblečenie na spanie (tričko/spodky)
		Žabky / sandále atď. (Na večery, nepovinné)
		Teplá čiapka / šiltovka na ochrana pred slnkom (podľa potreby)
		1 pár rukavíc (podľa potreba)
		Opalovací krém
		1 pár nepremokavých návlekov
		Nepremokavé nohavice
		Pláštenka, kabát, pršíplášť (vode a vetru odolný)

OSOBNÁ VÝBAVA

Kúpené	Zbalené	Položka
		Batož (primerane veľký, cca. 50l)
		Nepremokavý obal na batoh (popr. 2 silné igelitové vrecia)
		Karimatka
		Spacák (primerane teplý, ideálne komfort okolo 0°C)
		Nepremokavý obal na spacák
		Menšie množstvo peňazí (nepovinné)
		Zápisník a ceruzky / perá
		Hodinky
		Osobné hygienické potreby
		Píšťalka
		Baterka (do ruky/čelovka), náhradné batérie
		Osobné lieky
		Núdzové zásoby jedla
		Fľaša/ena vodu (2 litre)
		Vreckový nôž, lyžička
		Ešus / hrnček
		Krabička zápaličiek (vo vodeodolnom obale)
		Termofólia
		Balíček hygienických potrieb (niektoré sa môžu zdieľať v skupine)

Medzinárodná cena vojvodu z Edinburghu (DofE)
 Oceňujeme mladých ľudí, ktorí sa neboja veľkých cieľov



SKUPINOVÁ LEKÁRNIČKA

Kúpené	Zbalené	Položka
		Lekárnička (dostatočné veľký obal)
		Trojčípa šatka
		Resuscitačná rúška
		Nožnice (zdravotnícke)
		Dezinfekcia (Betadin a pod.)
		Obväzy sterilné (min. 3 ks)
		Elastické obväzy (min. 2ks)
		Gáza 5x5cm (min. 5ks)
		Zdravotnícke rukavice (min. 2 páry)
		Pinzeta, zatváracie špendlíky (zicherky)
		Leukoplast (cievka)
		Náplasti (rôzne veľkosti)
		Paralen
		Ibalgin
		Mucosolvan tablety 30mg
		Endiaron
		Ophthalmo-Septonex (kvapky)
		Zyrtec / Hismanal
		Framykoin (masť)
		Čierne uhlie
		Teplomer

VÝBAVA PRE TÝM (zoberte so sebou pre istotu aj rezervné)

Kúpené	Zbalené	Položka
		Stany
		Varič (plynový) + palivo (bomba)
		Otvárač na konzervy
		Ešus/kotlík
		Špongia, utierka na riad
		Jedlo (pomer energetická hodnota vs. hmotnosť, odporúča sa konzultovať)
		Igelitové vrecia (napr. na odpadky)
		Toaletný papier, Lopatka
		Mapy (1:50 000/1:25 000)
		Kompasy
		Puzdrá na mapy
		Foťák / kamera (voliteľné)

DODATOČNÉ POLOŽKY (na zváženie):

Tieto predmety nemusia byť nevyhnutné na všetkých Dobrodružných expedíciách, ale môžu sa hodiť v určitých situáciách.

Kúpené	Zbalené	Položka
		Celta (namiesto stanu), laná / šnúry a pod.
		Repelent proti hmyzu
		Čističe vody (filtre)

20 Podmienok Dobrodružnej expedície		Bližšie upresnenie podmienok
1	Všetky Dobrodružné expedície sú plnené vlastnou fyzickou námahou účastníkov bez motorizovanej alebo inej vonkajšej asistencie.	<i>Motorizované invalidné vozíky môžu byť použité v prípade účastníkov so špeciálnymi potrebami.</i>
2	Všetky Dobrodružné expedície sú plnené bez sprievodu a expedičné tímy sú maximálne sebestačné (tj. nezávislé na cudzej pomoci, moderných technológiách či peniazoch).	<i>V ideálnom prípade by tímy mali byť bez sústavného sprievodu či vedenia dospeléj osoby. Školiteľ by mal vykonávať len vzdialený dohľad a občasné kontroly. Vzhľadom k interným pravidlám niektorých inštitúcií je možné, aby tímy boli pod bližším dohľadom po celú dobu. V takomto prípade však dospelá osoba nesmie zasahovať do priebehu expedície, zasahuje iba v prípade vážneho ohrozenia.</i>
3	Na všetky Dobrodružné expedície dohliadajú dospelé osoby, z ktorých konkrétne Školiteľ expedície nesie zodpovednosť za bezpečnosť tímu.	<i>Odporúča sa, aby sa Školiteľ aj Hodnotiteľ expedície s expedičným tímom pri Kvalifikačnej expedícii osobne stretli minimálne raz denne, aby bola zaistená bezpečnosť.</i>
4	Dobrodružná expedícia má stanovený účel.	<i>Účel expedície si stanovuje expedičný tím spoločne.</i>
5	Všetci účastníci Dobrodružnej expedície sú patrične vybavení.	<i>Odporúčané vybavenie je popísané v Tréningovej metodike a v jej prílohe č. 1 - Čo so sebou na Dobrodružnú expedíciu</i>
6	Účastníci majú splnený požadovaný expedičný výcvik a cvičné expedície pred tým, než vyrazia na Kvalifikačnú expedíciu.	<i>Kvalifikačná expedícia nesmie viesť rovnakou alebo blízkou cestou ako cvičné expedície.</i>
7	Na každej úrovni programu je absolvovaná aspoň jedna cvičná expedícia, a to v čo možno najväčšej miere podobných podmienkach ako Kvalifikačná expedícia.	<i>Na Bronzovej úrovni trvá minimálne jeden deň a jednu noc, na striebornej a zlatej úrovni minimálne dva dni a dve noci v kuse.</i>
8	Tím si svoju Dobrodružnú expedíciu pripravuje, plánuje a organizuje.	<i>Pri plánovaní treba zohľadniť, že viac tímov by nemalo cestovať spoločne. Ak je potrebné prespávať v rovnakých kempoch, mali by mať individuálne trasy. Ak naozaj musia ísť po rovnakej trase, idú s minimálne tridsaťminútovými rozstupmi a pracujú oddelene.</i>
9	Ohodnotenie expedície vykonáva vyškolený Hodnotiteľ Dobrodružnej expedície.	<i>Pri Zlatej expedícii sa jedná o externú osobu.</i>
10	Expedičný tím má 4-7 členov (8 členov je povolených len v prípade párovej aktivity).	<i>Až na mimoriadne udalosti sa tím musí vždy držať spolu.</i>
11	Všetci členovia tímu spĺňajú vekovú hranicu pre danú úroveň.	<i>Toto pravidlo platí bez ohľadu na to, či sú všetci účastníkmi programu alebo nie.</i>
12	Členovia tímu sú rovesníci s obdobnou úrovňou zručností a skúseností.	<i>V ideálnom prípade tiež všetci plnia rovnakú úroveň programu.</i>
13	V tíme nesmie byť nikto, kto už expedíciu tejto či vyššej úrovne splnil.	<i>Schopnosti a skúsenosti členov tímu majú byť vyrovnané, aby sa na ceste podieľali všetci a pre všetkých bola rovnakou výzvou.</i>

Medzinárodná cena vojvodu z Edinburghu (DofE) Oceňujeme mladých ľudí, ktorí sa neboja veľkých cieľov

14	Ubytovanie si účastníci zabezpečujú v prenosných stanoch, ktoré si tím sám prenáša.	<i>Môže sa prípadne jednať aj o iné formy jednoduchého ubytovania s nutnosťou vlastného varenia (hostely, chaty alebo podobné prístrešky), avšak je nutné mať všetko vybavenie pre núdzové prespanie v prírode so sebou.</i>
15	Dobrodružná expedícia má dĺžku trvania zodpovedajúcu danej úrovni.	<i>Trvá minimálne predpísaný počet dní a nocí a ráta sa s prípadnou predchádzajúcou aklimatizáciou či záverečnými prípravami. V prípade extrémnej nadmorskej výšky môže byť deň na aklimatizáciu začlenený do samotnej expedície, ak je splnený minimálny počet hodín cieleného úsilia. Ďalší deň môže byť vyčlenený na aklimatizáciu či odpočinok, ale nebude sa počítať ako deň expedície.</i>
16	Expedícia sa koná v ročnom období, ktoré zodpovedá miestu konania expedície a jej účelu.	<i>Dobrodružná expedícia sa môže konať v akomkoľvek ročnom období, pokiaľ to počasie v oblasti umožňuje.</i>
17	Dobrodružná expedícia prebieha v oblasti, ktorá je pre všetkých členov tímu nová.	<i>Dobrodružné expedície majú podobu a náročnosť primeranú úrovni, ktorú účastníci plnia.</i>
18	Dobrodružná expedícia spĺňa minimálne počty hodín cieleného úsilia.	<i>6 hodín denne v Bronzovej úrovni, 7 hodín denne v Striebornej a 8 hodín denne v Zlatej úrovni. Čas spojený s prespávaním a prípravou jedla sa do týchto hodín nepočíta. Pauza na obed a ďalšie náležité pauzy môžu byť zahrnuté do týchto hodín.</i>
19	Tím si uvarí aspoň jedno teplé jedlo denne.	<i>V posledný deň expedície je to na zváženie.</i>
20	Po Dobrodružnej expedícii tím pripraví a prezentuje záverečnú správu o ceste.	<i>Táto správa môže byť spracovaná v akomkoľvek formáte podľa uváženia účastníkov a účelu cesty.</i>

ZOZNAM ČLENOV A GARANCIÍ EXPEDIČNÉHO TÍMU

Úroveň: _____ Názov expedičného tímu: _____

Dátum: _____ Miesto: _____

Meno Školiteľa expedície: _____

Meno Hodnotiteľa expedície: _____

Meno	Garancia	Tel. kontakt + Email	Detail (napr. alergia..)

Zoznam garancií:

Za každú nižšie uvedenú časť musia byť zodpovední minimálne 2 členovia skupiny

- **Navigátor**
 - *Plánovanie trasy pochodu, vyplnenie Plánu trasy + vytvorenie výškového profilu + hlavná zodpovednosť pri orientácii v teréne*
- **Logistik**
 - *Vytvorenie cestovného plánu na miesto a z miesta expedície, jeho dodržiavanie*
- **Materialista**
 - *Vytvorenie zoznamu materiálu, ktorý treba zohnať/vypožičať, všeobecná kontrola vybavenia všetkých členov*
- **Provianták**
 - *Vytvorenie zoznamu potrebných potravín (koordinácia) + ich nákup, koordinácia varenia*
- **Medik**
 - *Vybavenie lekárničky, poskytovanie prvej pomoci,*
- **Dokumentarista**
 - *Dokumentácia cesty, koordinácia prípravy správy z expedície a reportáže.*
- **Informátor**
 - *Zisťovanie kultúrnych a prírodných zvláštností o oblasti kam smeruje expedícia, dohliada na plnenie účelu*

• Dátum: _____

Podpis Školiteľa: _____

SPRÁVA HODNOTITEĽA

(vyplnenú odovzdajte, prípadne inak doručte Koordinátorovi na Miestnom centre)

Meno Hodnotiteľa expedície: _____

Meno Školiteľa expedície: _____

Špecifiká expedície

Úroveň: _____

Názov expedičného tímu: _____

Dátum: _____

Miesto: _____

Splnenie podmienok oblasti Dobrodružná expedícia programu DofE

- Expedičný tím mal požadovaných 4-7 členov (resp. 8 v prípade párových športov) a išlo o osoby vypísané v Školiteľom predloženom zozname členov expedičného tímu
- Členovia expedičného tímu boli rovesníci s obdobnou úrovňou zručností a skúseností vo zvolenom spôsobe cestovania a prostredia
- Všetci členovia tímu spĺňali vekovú hranicu pre danú úroveň
- V tíme nebol nikto, kto už expedíciu tejto či vyššej úrovne splnil
- Účastníci absolvovali potrebný expedičný výcvik a dostatočný počet cvičných expedícií (minimálne jednu v dĺžke trvania zodpovedajúcej vybranej úrovni a v čo možno najväčšej miere s podmienkami ako expedícia naostro)
- Tím si svoju Dobrodružnú expedíciu sám pripravil, naplánoval a zorganizoval
- Expedícia mala stanovený účel cesty a účastníci usilovali o jeho splnenie
Účel expedície: _____
- Dobrodružná expedícia mala dĺžku trvania zodpovedajúcu danej úrovni
- Expedícia spĺňala minimálne počty hodín cieleného úsilia
- Dobrodružná expedícia prebehla na trase, ktorá bola pre všetkých členov tímu nová
- Expedičný tím cestoval samostatne (tj. bez prístúpenia či zásahov Školiteľa a ďalších osôb) a sebestačne (tj. nezávisle na cudzej pomoci a technike)
- Expedícia bola naplnená vlastnou fyzickou námahou účastníkov (tj. bez použitia motorizovaných či iných dopravných prostriedkov)

Spôsob cestovania: _____

- Ubytovanie prebiehalo v prenosných stanoch, ktoré si tím sám prenášal (prípadne v iných skromných ubytovacích zariadeniach s nutnosťou vlastného varenia)
- Všetci účastníci expedície boli patrične vybavení
- Tím si uvaril a zjedol aspoň jedno teplé jedlo denne (v posledný deň expedície je toto na zváženie)
- Expedícia prebehla pod vzdialeným dohľadom dospelých osôb, najmä Školiteľa
- Expedičný tím vopred nepoznal časy či miesta kontrol Hodnotiteľom (na zváženie Hodnotiteľom)

Medzinárodná cena vojvodu z Edinburghu (DofE)
Oceňujeme mladých ľudí, ktorí sa neboja veľkých cieľov



- Tím vie o potrebe spoločne pripraviť a prezentovať správu o ceste, dohodovil sa na forme tejto správy a termíne, a to: _____

Komentáre k vyššie uvedeným podmienkam (najmä k tým nesplneným / splneným s výhradami)

Odporúčania pre expedičný tím (čo by sa dalo zlepšiť v príprave či priebehu expedície naostro)

Odporúčania pre školiteľa expedície (čo by sa dalo zlepšiť v príprave či priebehu ostré expedície)

Celkové hodnotenie: **SPLNENÉ / NESPLNENÉ** (nehodiace sa škrtnite)

Zdôvodnenie: _____

Dátum: _____ Podpis Hodnotiteľa: _____

SÚHLAS ZÁKONNÉHO ZÁSTUPCU ÚČASTNÍKA DOBRODRUŽNEJ EXPEDÍCIE

Vážení rodičia a zákonní zástupcovia našich študentov/členov organizácie, dovoľte nám, aby sme Vás krátko informovali o blížiacей sa **Dobrodružnej expedícii**, ktorá je súčasťou programu **Medzinárodná cena vojvodu z Edinburghu**, do ktorého je vaše dieťa/zverenec/člen zapojený/ý.

Cieľom Dobrodružnej expedície je poskytnúť účastníkom programu nezabudnuteľný zážitok za hranicami ich komfortnej zóny – naučiť sa sa prekonávať fyzickú námahu, byť samostatný v prírode a spolupracovať v tíme. Expedičnú skupinu tvorí X členov, ktorí sa na túto udalosť v posledných týždňoch sústavne pripravovali a vzdelávali v outdoorových a expedičných zručnostiach ako sú základy prvej pomoci, stavanie tábora či orientácii v teréne. Pred absolvovaním kvalifikačnej expedície, ktorou ukončí jednu z oblastí programu, musia účastníci absolvovať tzv. cvičnú expedíciu, v rámci ktorej si overia nadobudnuté zručnosti z expedičného výcviku a zistí, čo môžu nabudúce urobiť lepšie.

Vaše dieťa/zverenec sa zúčastní XY cvičnej a kvalifikačnej expedície v nasledujúcich termínoch:

cvičná expedícia: od X do Y v oblasti (= x dní a x nocí)

kvalifikačná expedícia: od X do Y v oblasti (= x dní a x nocí)

(V prípade zmeny termínu konania cvičnej či kvalifikačnej expedície Vás budeme včas informovať.)

ofiou tejto
li iba pod
uť.
navigácia.

Mobilný telefón so sebou mať môžu, využiť by ho mali iba v krízových situáciách, ak by bolo treba zavolať niektorému z vedúcich či záchrannú pomoc.

Podrobné informácie o cvičnej expedícii:

Podrobné informácie o kvalifikačnej expedícii:

Radi by sme Vás upozornili, že vaše dieťa/zverenec/člen nie je počas jednotlivých expedícií poistený/á našou organizáciou, a preto doporučujeme na dané termíny vybaviť úrazové poistenie/poistenie do hôr.

Vzhľadom k špecifickým podmienkam tejto akcie Vás prosíme o vyplnenie a podpísanie návratky. Bez odovzdania podpísanej a vyplnenej návratky sa vaše dieťa/zverenec/člen nebude môcť akcie zúčastniť. Váš prípadný nesúhlas s účasťou dieťaťa na Dobrodružnej expedícii, resp. s podmienkami tejto expedície (v dôsledku Vášho nesúhlasu s podmienkami Dobrodružnej expedície sa Vaše dieťa/zverenec/člen nebude môcť zúčastniť Dobrodružnej expedície) budeme rešpektovať, ale radi by sme Vás upozornili, že bez účasti na Dobrodružnej expedícii nie je možné program dokončiť.

DOBRODRUŽNÁ EXPEDÍCIA: Návratka a zdravotný dotazník

Súhlasím s účasťou svojho dieťaťa/zverenca na cvičnej i kvalifikačnej Dobrodružnej expedícii, v rámci ktorej sa bude pohybovať bez neustáleho dozoru dospeléj osoby. Som si vedomý/á všetkých podmienok Dobrodružnej expedície, vrátane toho, že po dobu konania expedície nemá vybavené poistenie cez školu/občianske združenie (pridať meno inštitúcie).

meno a priezvisko účastníka expedície: _____

dátum a miesto cvičnej expedície: _____

dátum a miesto kvalifikačnej expedície: _____

meno a priezvisko zákonného zástupcu: _____

telefónny kontakt: _____

Nasledujúce informácie sú určené výlučne pre internú potrebu Vedúceho programu na zaručenie bezpečnosti Vášho dieťaťa/zverenca. Bude s nimi nakladané ako s dôvernými. Tieto údaje bude možné použiť v prípade potreby lekárskeho ošetrovania vášho dieťaťa/zverenca/člena. Odpovedzte, prosím, na všetky kladené otázky pravdivo a čo najpodrobnejšie. Nakoľko sa môžu na expedícii objaviť aktivity presahujúce rámec bežnej záťaže, sú tieto informácie veľmi dôležité. Všetky osobné údaje, ktoré nám vo svojich podkladoch poskytnete, budeme spracúvať v zmysle zákona č. 122/2013 Z. z. o ochrane osobných údajov a o zmene a doplnení niektorých zákonov pre účely vymedzené nižšie v tejto návratke.

Údaje o účastníkovi

Meno a priezvisko:	
Dátum narodenia:	
Adresa:	
Rodné číslo:	
Zdravotná poisťovňa: Číslo preukazu poistenca:	
Krvná skupina:	

Ak odpoviete na otázku **Áno**, opíšte prosím bližšie podrobnosti v časti **Detaily**

Vaše dieťa/zverenec,	Áno	Nie	Detaily
Trpí teraz nejakým zdravotným problémom? (Ak <i>áno, akým?</i>)			
Berie momentálne nejaké lieky? (ak <i>áno, treba si dostatočné množstvo liekov na expedície</i>)			
Trpí alebo trpelo srdcovo-cievnu chorobou?			
Trpí alebo trpelo vysokým tlakom?			
Trpí alebo trpelo nízkym tlakom?			
Trpí alebo trpelo problémami dýchacích ciest, astma, bronchitída, TBC a pod.?			
Trpí alebo trpelo internými zdravotnými problémami napr. choroby pečene, obličiek?			
Trpelo niekedy na žltáčku (Hepatitis)? (Ak <i>áno kedy a ktorú A, B, C?</i>)			
Malo niekedy vážnu chorobu, alebo infekciu? Akú?			
Malo nejaké problémy s pohybovou sústavou (šľachy, kĺby, bolesti kolien)?			
Trpí nejakou alergiou? (Ak <i>áno, akou?, aké lieky na to berie?</i>)			
Má špeciálnu diétu?			
Má diabetes?			
Má problémy s chrbticou?			

Medzinárodná cena vojvodu z Edinburghu (DofE) Oceňujeme mladých ľudí, ktorí sa neboja veľkých cieľov



Má problémy so zrakom / sluchom?			
Trpí chronickým ochorením kože?			
Trpí alebo ste trpeli nejakými psychickými problémami? (Ak áno bližšie ich opíšte)			
Je epileptik?			
Bolo hospitalizované za posledných 5 rokov?			
Trpí na chudokrvnosť?			
Trpí závratmi alebo klaustrofóbiou?			
Trpí na nadváhu alebo obezitu?			
Vie plávať?			
Je očkované proti Tetanu? (Uvedte dátum)			
Nesmie vykonávať nejaké činnosti zo zdravotného hľadiska?			
Trpí ďalším zdravotným problémom, ktorý nebol doteraz spomenutý? (Ak áno akým?)			
Existujú iné prekážky, kvôli ktorým sa nemôže zúčastniť na expedíciách?			

1. Čestne prehlasujem, že v období 2 mesiace pred kurzom som neprišiel do styku so žiadnou infekčnou chorobou.

Dátum a podpis (zákonný zástupca účastníka alebo účastník ak už dovŕšil 18 rokov):

2. Potvrdzujem, že vyššie uvedené informácie sú kompletne a pravdivo odrážajú zdravotný stav účastníka.

Dátum a podpis (zákonný zástupca účastníka alebo účastník ak už dovŕšil 18 rokov):

3. „Svojim podpisom dávam podľa §9 ods. 1 zákona č. 122/2013 Z. z. o ochrane osobných údajov súhlas Vedúcemu programu so spracovaním mojich osobných údajov v rozsahu tohto formulára počas zapojenia účastníka do programu Medzinárodná cena vojvodu z Edinburghu za účelom uvedenom v bode "Účel použitia osobných údajov“.

Účel použitia osobných údajov

Hore uvedené osobné údaje sú v súvislosti s Dobrodružnou expedíciou v programe Medzinárodná cena vojvodu z Edinburghu poskytnuté za účelom zabezpečenia ochrany života a zdravia dotknutej osoby. Súhlasím, aby boli moje osobné údaje (resp. osobné údaje dieťaťa) spracované za týmto účelom.. Súhlas je možné kedykoľvek písomne odvolať, ako aj je možné požiadať o ich likvidáciu. Mám vedomosť o tom, že v prípade ak účastník podujatia nebude rešpektovať akýkoľvek bezpečnostný pokyn Školiteľov a Hodnotiteľov, nie sú títo Školitelia, Hodnotitelia, alebo iní vedúci podujatia zodpovední za spôsobené škody účastníkom počas predmetného podujatia Dobrodružnej expedície v programe Medzinárodná cena vojvodu z Edinburghu.

Dátum a podpis (zákonný zástupca účastníka alebo účastník ak už dovŕšil 18 rokov):

INCIDENT Report

Na Dobrodružnej expedícii (DE) programu DofE

Použitie: Vždy keď **dôjde k zraneniu** účastníkov alebo Školiteľov/Hodnotiteľov alebo k **poškodeniu materiálu**, ale aj **v situácii keď k tomu mohlo dôjsť**, ale (náhodou /našťastie) nedošlo.

V prípade, že dôjde k vážnej udalosti, je nutné postupovať podľa krízového scenára.

Názov expedície:	Kliknutím zadáte text.
Dátum:	Kliknutím zadáte text.
Čas:	Kliknutím zadáte text.
Deň/dni expedície:	Kliknutím zadáte text.
Veľkosť skupiny:	Kliknutím zadáte text.
Miesto:	Kliknutím zadáte text.
Počasia:	Kliknutím zadáte text.
Školiteľ/expedície:	Kliknutím zadáte text.
Hodnotiteľ/expedície:	Kliknutím zadáte text.

Všeobecný popis (Charakter):

Kliknutím zadáte text.

Pri akej činnosti:

Kliknutím zadáte text.

Podrobný popis:

Kliknutím zadáte text.

Medzinárodná cena vojvodu z Edinburhu (DofE) Oceňujeme mladých ľudí, ktorí sa neboja veľkých cieľov



Ako hodnotíš závažnosť situácie:

- | | | |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> ľahké zranenie | <input type="checkbox"/> rozpaky účastníkov | <input type="checkbox"/> poškodenie vecí |
| <input type="checkbox"/> ťažšie zranenie | <input type="checkbox"/> „problém“ Školiteľa a Hodnotiteľa | <input type="checkbox"/> stratenie vecí |
| <input type="checkbox"/> ohrozenie života | <input type="checkbox"/> psychické poranenie | <input type="checkbox"/> poškodenie mena OB |
| <input type="checkbox"/> úmrtie | <input type="checkbox"/> poškodenie vzťahov s
Kliknutím zadáte text. | <input type="checkbox"/> iné: Kliknutím zadáte text. |

Spoluzúčastnené faktory (ak niečo vyznačíš, nižšie uved' podrobnosti):

- | | | |
|---------------------------------------|---|---|
| <input type="checkbox"/> typ aktivity | <input type="checkbox"/> oblečenie | <input type="checkbox"/> správanie účastníkov / Školiteľa a Hodnotiteľa |
| <input type="checkbox"/> počasie | <input type="checkbox"/> jedlo / pitie | <input type="checkbox"/> nedostatočné skúsenosti účastníkov / Školiteľa a Hodnotiteľa |
| <input type="checkbox"/> miesto | <input type="checkbox"/> únava | <input type="checkbox"/> nedostatočný dohľad |
| <input type="checkbox"/> čas | <input type="checkbox"/> zlý odhad / podcenenie | <input type="checkbox"/> okolie: „civilizácia“ |
| <input type="checkbox"/> materiál | <input type="checkbox"/> komunikačné problémy | <input type="checkbox"/> iné: Kliknutím zadáte text. |

Popis:

Kliknutím zadáte text.

Je možné / pravdepodobné, že sa môže rovnaká, či podobná situácia opakovať? Prečo?

Kliknutím zadáte text.

Máš nejaké odporúčanie, aby sa v budúcnosti táto situácia neopakovala?

Kliknutím zadáte text.

Čokoľvek ďalšie:

Kliknutím zadáte text.

Dátum: Kliknutím zadáte text.

Zaznamenal: Kliknutím zadáte text.

Podpis: Kliknutím zadáte text.

Medzinárodná cena vojvodu z Edinburghu (DofE)
 Oceňujeme mladých ľudí, ktorí sa neboja veľkých cieľov



PLÁN TRASY DOBRODRUŽNEJ EXPEDÍCIE DOFE

Deň v týždni		Dátum		Deň výpravy		Mená:					Dôležité kontakty:
	ŠTART (miesto a čas) :	Smer	Vzdialenosť (km)	Stúpanie/ Klesanie (m)	Čas na úsek - presun (min)	Čas na odpočinok & plnenie cieľu	Celkový čas na úsek	Predpokladaný čas príchodu/odchodu	Úniková trasa	Poznámky	
1	DO:										
2	DO:										
3	DO:										
4	DO:										
5	DO:										
6	DO:										
7	DO:										
8	DO:										
9	DO:										
		Celkom							Meno Školiteľa, miesto, telefón:		

Vyhodnotenie a manažovanie rizík Dobrodružnej expedície

Miestne centrum: **XY**

Dátum expedície: **XY**

Riziko	Možný dopad rizika	Pravdepodobnosť	Prevenčia	Krízový manažment	Čo potrebujem ešte urobiť pred začiatkom DE?
Počasié - blesk	zranenie/smrt'	stredná	Plánovanie DE	zvoliť ústupovú trasu	
Počasié - zima/chlad	znížená kognitívna funkcia mozgu podchladenie/smrt'	stredná	Plánovanie DE, vybavenie a výstroj	sucho/teplo/prvá pomoc/termofólia/teplé sladké nápoje	
Počasié - vysoké teploty	prehriatie/úpal v extrémnych prípadoch smrt'	stredná	Plánovanie DE, vybavenie a výstroj	voda/tieň/kľud/prvá pomoc	
Dehydratácia	znížená kognitívna funkcia mozgu v extrémnych prípadoch smrt'	vysoká	Dostatok a priebežné dopĺňanie tekutín, pokrývka hlavy, vyhýbať sa horúčavam	kľudový režim, dostatok vody, oddych	
Medveď	zranenie/smrt'	nízka	Plánovanie DE, stopy, pozornosť, smeti/jedlo	vzdialiť sa, neutekať, neprovokovať, upozorniť na seba	
Zmija	zranenie/smrt'	nízka	Plánovanie DE	kľud, zabrániť pohybu, zavolať pomoc	
Dopravná premávka	zranenie/smrt'	vysoká	Zdravý rozum a najmä pozornosť, reflexné pásky, alternatívna trasa po ceste bez dopravnej premávky	prvá pomoc	
Otrava	zranenie/smrt'	nízka	Nejesť čo nepoznám, neriskovať plesnivé jedlo	kľudový režim, čierne uhlie, doplnenie tekutín	
Náročný terén	zranenie/smrt'	stredná	Prispôsobiť trasu expedície pripravenosti skupiny, na rizikových miestach je prítomný Školiteľ a/alebo Hodnotiteľ	prvá pomoc	
Ďalšie podľa druhu expedície					

PRÍPRAVA NA EXPEDÍCIU - SUMÁR

Školiteľ expedície zabezpečí pre účastníkov vzdelávanie v nasledovných témach buď sám, s využitím [Tréningovej metodiky Školiteľa a Hodnotiteľa Dobrodružných expedícií](#) a príloh (skrátene aj TM) a [Bezpečnostného manuálu](#) a príloh (skrátene aj BM), alebo s pomocou externých organizácií/expertov v daných oblastiach (Červený kríž, Kluby orientačných športovcov, kolega venujúci sa geografii či telesnej výchove,...). Čas venovaný príprave je na zväznení Školiteľa, môže sa jednať o viacero 1-2 hodinových stretnutí alebo o celodenné stretnutie. Odporúčame venovať sa príprave expedičného tímu kontinuálne niekoľko mesiacov pred expedíciou, aby sa tím účastníkov stihol spoznať.

1. POROZUMENIE DOBRODRUŽNEJ EXPEDÍCII - TM str. 7

- Sformujte tím/y
- Zvoľte si druh expedície (bežná, prieskumná, výnimočná)
- Stanovíť účel DE
- Oboznámte účastníkov s [20 podmienkami](#) Dobrodružnej expedície
- Vysvetlite účastníkom role Školiteľ – Hodnotiteľ – Bezpečnostný manuál str. 3
- Vyberte si predbežne miesto a dátum cvičnej a kvalifikačnej expedície. Ideálne aj náhradný termín.

2. PRVÁ POMOC A POSTUPY V NÚDZOVÝCH SITUÁCIÁCH – TM str. 8-11; 31 – 33, BM str. 5 – 10

Prvá pomoc:

- znalosť lekárničky a jej obsahu
- Informácie o resuscitácii, dýchaní z úst do úst
- podchladenie a úpal/prehriatie
- zastavenie krvácania
- otlaky, škrabance, štípance, ľahšie popáleniny
- vyvrtnuté kĺby, zlomeniny
- alergie

Krízový manažment

- telefónne čísla na Školiteľa/Hodnotiteľa, Horskú záchrannú službu (ďalej aj skrátene - HZS) a iné záchranné zložky
- precvičený telefonát o pomoc
- ako odhaliť riziká – pochod, táborenie
- stratenie člena
- stratenie sa celej skupiny
- nedostatok vody
- zmena trasy – vonkajšie faktory

3. NEVYHNUTNÉ VYBAVENIE A JEHO POUŽÍVANIE – TM str. 12 – 13, 33-35 + Príloha TM č. 1 ; BM str. 10

- predstavte a odskúšajte si nevyhnutnú výstroj (topánky, ponožky, batoh, varič)
- zistite prípadné nedostatky a vysporiadajte sa s nimi, určite kto čo zoženie

4. PLÁNOVANIE TRASY – TM str. 14 – 15 + Príloha TM č. 3 a č. 4

- stanovte splniteľný cieľ / účel - TM str. 3-4
- označte a pripravte sa na možné riziká (skalný zráz, divoká rieka a pod.)
- detailne preštudujte trasu pochodu (ideálne ak ju máte prejdenu) / táboriská / zdroje vody
- oboznámte iných ľudí o vašej polohe, trase, cieľi
- plánujte núdzové riešenia - náhradné trasy (počasie)

5. NAVIGÁCIA – TM str. 16 – 20; 35 - 37

- správna orientácia mapy
- legenda (čo to je a aké legendy je dobré poznať)
- mierka a vzdialenosti na mape v realite
- určovanie smeru v teréne – azimut
- cestovanie podľa azimutu
- vrstevnice – reliéf
- odhad času pochodu
- slovne opísať trasu podľa mapy
- určiť vlastnú polohu

6. STAVANIE TÁBORA, VRÁTANE VÝBERU A PRÍPRAVY JEDLA – TM str. 21; str. 37 - 39

- správny výber táboriska – voda, prístrešok
- postavenie prístrešku/stanu
- varenie na ohni, variči, zaobchádzanie s odpadom
- jednoduché varenie
- Latrína

7. BUDOVANIE TÍMU A TRÉNING V LÍDERSTVE – TM str. 22 – 25 + Príloha č. 6 a 7.

- Pripravte si s účastníkmi zopár aktivít a simulácií zameraných na rozvoj tímu a komunikáciu
- Určite si zodpovednosti v tíme
 - zodpovednosť navigácia/dodržiavanie času
 - zodpovednosť za materiál
 - zodpovednosť za jedlo/vodu
 - zodpovednosť za bezpečnosť
- príprava na krízový manažment – nahradenie člena iným, zdieľanie zručností, ak jeden z tímu vypadne a pod.

8. KOMPETENCIE PRI PRESUNE A PREPRAVE PROSTREDÍM – TM str. 26

- predstavte ako správne zbaľiť batoh a nastaviť si ho na chrbát
- zbaľte sa čo najľahšie
- predstavte zaobchádzanie s varičom, povedzte si o bezpečnosti pri použití ohňa v prírode
- odporučte rozchodiť nové topánky
- povedzte si o núdzových opravách výstroja (stan, topánky a pod.)

9. POZOROVACIE ZRUČNOSTI A SCHOPNOSŤ ZAZNAMENÁVANIA – TM str. 27

- dohodnite sa na metodike „zaznamenávania“ (ako často a čo fotiť/robiť poznámky/skúmať...)
- zvolte formu zaznamenávania účelu (foto, video, písomné poznámky, rozhovory a pod.)
- dohodnite s účastníkmi spracovanie záznamu a čo bude výstupom (strih videa, spracovanie foto. a pod.)

10. POROZUMENIE DOPADU EXPEDÍCIE NA PROSTREDIE – TM str. 28

- znalosť právnych obmedzení (návšt. poriadok Nár. parku a pod., táborenie)
- precízne plánovanie stravy – čo s odpadom?
- pristupovať zodpovedne k ochrane ŽP

11. OCEŇOVANIE KULTÚRY V PROSTREDÍ EXPEDÍCIE – TM str. 28 - 29

- teoretická príprava o mieste, histórii a kultúre oblasti kde sa bude expedícia konať

Cvičná expedícia: Účastníci musia podstúpiť cvičnú/é expedície, aby si boli istí druhom putovania (pešo, kanoe, kone...) a boli schopní absolvovať Kvalifikačnú expedíciu. Nasledovať bude hodnotenie a možné doplnkové školenia / tréningy – v prípade ak treba zlepšiť určité chýbajúce zručnosti. Cvičná expedícia má mať rovnaké trvanie ako kvalifikačná, mala by byť v inej lokalite no podobnom prostredí ako Kvalifikačná expedícia. Každý tím musí absolvovať aspoň jednu cvičnú expedíciu. Účastníci odovzdajú podpísaný informovaný súhlas rodičov a zdravotný dotazník (odporúčame podpísať na Cvičnú aj Kvalifikačnú expedíciu súčasne).

Plánovanie a príprava kvalifikačnej expedície: Účastníci si samostatne pripraví Plán trasy a konzultujú ho so Školiteľom. Účastníci musia mať ukončený výcvik vo všetkých 11 oblastiach Tréningu a prípravy na expedície. Účastníci vyplnia potrebné dokumenty k vyhodnoteniu a manažovaniu rizík trasy Kvalifikačnej expedície a odovzdajú Školiteľovi všetky podklady o tíme. Školiteľ a Hodnotiteľ si dohodnú spôsob komunikácie a postup v krízových situáciách.

Predexpedičná kontrola Školiteľa a Hodnotiteľa: Školiteľ skontroluje celý výstroj tímu a ubezpečí sa, že je dostatočný a správny. Hodnotiteľ odštartuje skupinu v úvode expedície, prediskutuje plánovanú trasu s tímom, odobrí trasu DE – môže dať posledné odporúčania k únikovým trasám a zaujímavým miestam na trase.

Kvalifikačná expedícia: Plne vybavený a pripravený tím vyrazí na svoju expedíciu. Budú pozorovaní Školiteľom/Hodnotiteľom, ktorí sa v dohodnutom čase a mieste stretnú s tímom, ubezpečia sa, že tím je v bezpečí a 20 podmienok DE bude splnených.

Školiteľ a Hodnotiteľ expedície sú povinní pred expedíciou skontrolovať vyplnenie dokumentu [Vyhodnotenie a manažovanie rizík](#) účastníkmi na základe zvolenej trasy a od každého účastníka do 18 rokov získať [Súhlas zákonného zástupcu s účasťou na expedícii a zdravotný dotazník](#). Od účastníkov 18 získajte aspoň zdravotný dotazník, odporúčame však nechať si podpísať súhlas aj plnoletými účastníkmi.

Vždy keď dôjde k zraneniu účastníkov alebo Školiteľov/Hodnotiteľov alebo k poškodeniu materiálu, ale aj v situácii keď k tomu mohlo dôjsť, ale (náhodou /našťastie) nedošlo, v momente ako to bude možné kontaktujte Národnú kanceláriu programu na Slovensku. Do troch dní od vzniknutej situácie zašlite na info@dofe.sk vyplnený dokument [Incident na Dobrodružnej expedícii \(DE\) programu DofE](#).

Všetky potrebné dokumenty nájdete na stiahnutie na <http://www.dofe.sk/sk/na-stiahnutie/>