



# Tréningová metodika Školiteľov a Hodnotiteľov Dobrodružných expedícií

Medzinárodná cena vojvodu z Edinburghu Slovensko  
The Duke of Edinburgh's International Award Slovakia

---

## OBSAH TRÉNINGOVEJ METODIKY

---

OBSAH TRÉNINGOVEJ METODIKY .....	2
ÚVOD .....	3
POPIS OBLASTI DOBRODRUŽNÁ EXPEDÍCIA .....	3
PARTNERSTVÁ NÁRODNEJ KANCELÁRIE VYUŽITELNÉ PRI ORGANIZOVANÍ DE .....	5
<b>Asociácia samaritánov Slovenskej republiky</b> .....	5
<b>OUTWARD BOUND – Štúdio zážitku</b> .....	6
1. POROZUMENIE DOBRODRUŽNEJ EXPEDÍCII .....	6
2. PRVÁ POMOC A POSTUPY V NÚDZOVÝCH SITUÁCIÁCH .....	8
3. NEVYHNUTNÉ VYBAVENIE A JEHO POUŽÍVANIE .....	12
4. PLÁNOVANIE TRASY .....	14
5. NAVIGÁCIA .....	16
6. STAVANIE TÁBORA, VRÁTANE VÝBERU A PRÍPRAVY JEDLA .....	21
7. BUDOVANIE TÍMU A TRÉNING V LÍDERSTVE .....	22
8. KOMPETENCIE PRI PRESUNE A PREPRAVE PROSTREDÍM .....	26
9. POZOROVACIE ZRUČNOSTI A SCHOPNOSŤ ZAZNAMENÁVANIA .....	27
10. POROZUMENIE DOPADU EXPEDÍCIE NA PROSTREDIE .....	28
11. OCEŇOVANIE KULTÚRY V PROSTREDÍ EXPEDÍCIE .....	28
UKONČENIE OBLASTI DOBRODRUŽNÁ EXPEDÍCIA .....	29
TEORETICKÁ ČASŤ KAPITOL .....	31
<b>PRVÁ POMOC A POSTUPY V NÚDZOVÝCH SITUÁCIÁCH</b> .....	31
<b>NEVYHNUTNÉ VYBAVENIE A JEHO POUŽÍVANIE</b> .....	33
<b>PLÁNOVANIE TRASY</b> .....	35
<b>NAVIGÁCIA</b> .....	36
<b>STAVANIE TÁBORA, VRÁTANE VÝBERU A PRÍPRAVY JEDLA</b> .....	37
<b>POROZUMENIE DOPADU EXPEDÍCIE NA PROSTREDIE</b> .....	39

---

## ÚVOD

---

### Vízia programu Medzinárodná cena Vojvodu z Edinburghu na Slovensku

Generácia sebavedomých mladých ľudí zodpovedných za seba a svoje okolie. Lepší mladý človek je úspechom nielen pre seba, ale aj pre celé Slovensko.

### Naše poslanie

Chceme motivovať všetky skupiny mladých ľudí vo veku 14 – 24 rokov na sebe komplexne pracovať. Sprostredkovaním overeného vzdelávacieho programu chceme mať trvalý dopad na mladých ľudí a ich praktické zručnosti, spoločenskú zodpovednosť a šancu uspieť v živote.

### O programe

Medzinárodná cena vojvodu z Edinburghu je rozvojový program, ktorý dáva mladým ľuďom vo veku 14 až 24 rokov šancu rozvinúť svoje schopnosti, naplniť svoj potenciál a pomáha uspieť v živote.

### O Tréningovej metodike

Táto metodika má čisto praktický charakter. Je to pomôcka pre Školiteľov, Hodnotiteľov a Koordinátora programu Medzinárodná cena vojvodu z Edinburghu (ďalej len DofE). Určená je pre prípravu pešej formy expedície. Ak by Miestne centrum malo záujem o inú Dobrodružnú expedíciu (ďalej len DE) ako napr. na koni, bicykli alebo na vode, treba tomu prispôbiť plánovanie a inštrukciú účastníkov DE. V takomto prípade si centrum vyškolí účastníkov DE na vlastnú zodpovednosť rešpektujúc zásady DofE a 20 podmienok DE.

---

## POPIS OBLASTI DOBRODRUŽNÁ EXPEDÍCIA

---

### Dobrodružná expedícia

Táto súčasť programu DofE má za úlohu podporiť zmysel pre dobrodružstvo a objavovanie počas expedície podniknutej v skupine. Získanie nových schopností, sebavedomia a zodpovednosti za vlastné konanie.

### Filozofia

Oblasť Dobrodružná expedícia programu DofE poskytuje mladým ľuďom jedinečný, náročný a nezabudnuteľný zážitok. Expedície s vopred dohodnutým účelom sa podnikajú v malom tíme v neznámom prostredí a jej dokončenie vyžaduje odhodlanie, fyzické úsilie, vytrvalosť a spoluprácu. Hlavnými prvkami tejto oblasti sú tímová práca pri plánovaní a absolvovaní expedície a prekonávanie ťažkostí v neznámom prostredí. Vybrané prostredie by malo byť náročné, ale tímom zvládnuteľné.

### Prínosy

- Schopnosť spolupráce v tíme
- Porozumenie skupinovej dynamike, úlohe účastníka a úloh ostatných členov v tíme
- Zlepšenie líderských schopností
- Zlepšenie plánovacích a organizačných schopností a zmyslu pre detail
- Skúsenosť robiť rozhodnutia a niesť ich následky
- Spoznanie pocitu úspechu a uspokojenia z prekonania ťažkostí
- Rozvoj samostatnosti a nezávislosti
- Absolvovanie pobytu pod šírým nebom a osvojenie si správneho správania v prírode
- Získanie vedomostí a zručností potrebných na bezpečné cestovanie vo vybranom prostredí
- Využitie predstavivosti a tvorivosti pri výbere expedície

- Zlepšenie pátracích, hodnotiacich a prezentačných schopností
- Bližšie sa zoznámiť s novým prostredím
- Naučiť sa vysporiadať s dočasným nepohodlím
- Zaobsiať sa po určitú dobu bez vymožeností techniky
- Poznať svoje silné a slabé stránky a naučiť sa s nimi pracovať
- Rozvinúť schopnosť reagovať na nepredpokladané situácie a riešiť rozmanité situácie
- Naučiť sa čeliť riziku a predchádzať zbytočnému ohrozeniu
- Zažiť zdieľaný pocit úspechu a uspokojenia zo spoločne prekonaných problémov
- Získať znalosti a schopnosti potrebné pre bezpečné cestovanie

#### Čo je potrebné, aby k týmto prínosom došlo:

- Účastníci programu budú svoju expedíciu plánovať sami, Školiteľ expedície pri tom hrá úlohu mentora, ktorý im bude pomáhať, radiť a konzultovať, nie však expedíciu pripravovať za nich.
- Školiteľ expedície účastníkom programu odporučí, aby si viedli záznamy či denník, v ktorom podchytili svoje pocity a pokroky.
- Expedičný tím bude na expedíciu riadne pripravený prostredníctvom série školení na 11 tém (kapitol tejto publikácie) Školenie zaistí Školiteľ. Školiteľ, pokiaľ to považuje za dôležité, môže prebrať viac tém, alebo sa môže jednotlivým témam venovať viac do hĺbky - podľa potrieb skupiny.
- Expedičný tím absolvuje Dobrodružnú expedíciu samostatne bez sústavného sprievodu dospelšej osoby, iba so vzdialeným dohľadom Školiteľa expedície.
- Dohľad Školiteľa môže byť:
  - priamy – nasleduje tím
  - vzdialený – s odstupom (desiatky - stovky metrov) sleduje skupinu, jej prácu a dynamiku
  - nepriamy – stretáva sa s tímom iba na dohodnutých miestach, alebo na rizikových miestach ako napr. brod potoka, skalný zráz a pod.
- Čím väčšiu zodpovednosť prenecháme tímu / jednotlivcom, tým to môže mať hlbší vzdelávací dopad
- Forma dohľadu si vyberá Školiteľ na základe pripravenosti a zodpovednosti tímu / jednotlivcov
- Školiteľ expedície bude rešpektovať, že sa nejedná o jeho expedíciu, ale o expedíciu účastníkov, preto do jej priebehu nebude zasahovať s výnimkou nebezpečných situácií.
- Školiteľ expedície umožní členom expedičného tímu, aby spravili chyby a vďaka tomu sa mohli z vlastných chýb poučiť (samozrejme stále so zachovaním čo najväčšej bezpečnosti tímu).
- Hodnotiteľ expedície a prípadne aj vedúci skupiny či Školiteľ si s expedičným tímom dôkladne pohovorí o zážitku z dobrodružnej cesty a o tom, čo si z nej účastníci odnášajú – Hodnotiteľ hneď v jej celi, Vedúci/Školiteľ môže aj neskôr v súvislosti s predávaním záverečnej správy či uzatvorením úrovne.

#### Proces prípravy na Dobrodružnú expedíciu

- v prílohe č. 2 - Proces prípravy na Dobrodružnú expedíciu nájdete schému, ktorá Vám dáva štrukturovaný postup počas jednotlivých fáz prípravy a odvedenia oblasti Dobrodružná expedícia

---

### TRÉNING A PRÍPRAVA PRED DE

---

Tréning a príprava pred DE sa skladá z jedenástich oblastí, ktoré je nutné prejsť s účastníkmi, aby mali základnú mieru informácií a praktických zručností pre úspešné zvládnutie DE.

#### Tipy pre Školiteľa DE:

- Každý oblasti tréningu (kapitole tejto publikácie) a prípravy venujte primerané množstvo času – môžete ich zorganizovať samostatne alebo spojiť niektoré dohromady. Príprave môžete venovať napr. dve-tri poobedia alebo víkend.
- Kladte dôraz na fyzickú účasť účastníkov – niesť batoh niekoľko hodín viac dní po sebe nie je jednoduché. Aj preto treba v oblasti Športová aktivita zabráť najmä pred expedíciou. „Ťažko na cvičisku, ľahko na bojisku.“
- Čím viac praxe, tým lepšie. Aj krátke výlety do blízkej prírody, a príležitostná praktická práca s mapou v teréne, prispievajú ku kvalitnejšej príprave skupiny.

- Pripomeňte účastníkom po skončení každého tréningu nutnosť zaznačiť si úspešne absolvované časti prípravy a tréningu DE v Online účastníckej knižke
- Využite prílohy Tréningovej metodiky

---

#### PARTNERSTVÁ NÁRODNEJ KANCELÁRIE VYUŽITELNÉ PRI ORGANIZOVANÍ DE

---

#### Asociácia samaritánov Slovenskej republiky

“Asociácia samaritánov Slovenskej republiky je dobrovoľné združenie ľudí dobrej vôle, ktorých cieľom je v duchu tradícií samaritánstva a v kontexte s medzinárodným samaritánskym hnutím pomoc všetkým ľuďom v núdzi, bez ohľadu na ich národnú, rasovú, náboženskú, politickú alebo inú príslušnosť.”

- Školenie Prvej pomoci pre študentov a mladých ľudí, ktorí si chcú splniť v rámci programu DofE oblasť Dobrodružná expedícia a pripravujú sa na ňu.
- Dlhšie - nadstavbové školenie prvej pomoci pre Školiteľov a Hodnotiteľov expedícií, ktorí chcú získať certifikát prvej pomoci a chcú si doplniť vzdelanie Školiteľa a Hodnotiteľa expedícií v rámci DofE (viac info poskytne NK)

#### Krátky kurz prvej pomoci pre študentov a mladých ľudí

**Trvanie školenia:** je 5 hodín (t.j. 5 x 45 minút čistého času)

**Termín:** dátum školenia a počet účastníkov školenia je potrebné dohodnúť s ASSR minimálne 45 dní pred plánovanou realizáciou školenia

#### Obsah kurzu:

- *Opatrenia záchrany života pri bezvedomí a pri zastavení dýchania a obehu*
- *Prevenca šoku a jeho ošetrovanie*
- *Prvá pomoc pri krvácaní*
- *Prvá pomoc pri*
  - *poranení kože*
  - *poškodeniach vysokou teplotou*
  - *poškodeniach chladom*
  - *poraneniach hlavy a mozgu*
  - *poraneniach hrudného koša*
  - *poraneniach brucha*
  - *poraneniach kostí a kĺbov*

**Náklady spojené s realizáciou:** 6€/osoba + úhrada reálnych nákladov na PHM pre lektorov kurzu (podľa ich vyčíslenia ASSR a odsúhlasenia DOFE SK a po konzultácii s Miestnym centrom; pre vylúčenie pochybností platí, že ASSR si nebude účtovať náklady na PHM v prípade, ak vie zabezpečiť lektora kurzu z okruhu 10 km od miesta konania kurzu)

**Maximálny počet účastníkov kurzu:** 14

#### Organizácia kurzu:

Organizáciu krátkeho kurzu prvej pomoci pre **študentov a mladých ľudí** zastrešuje každé Miestne centrum programu DofE individuálne. Miestne centrum so záujmom o kurz kontaktuje ASSR a dohodne zabezpečenie kurzu (termín, čas, miesto, ostatné podmienky). V prípade, že na jednom kurze budú účastníci z viacerých

Miestnych centier, jedno Miestne centrum bude zohrávať úlohu koordinátora a preberie úlohu kontaktného bodu pre ASSR.

V prípade záujmu o kurz kontaktujte: [info@as-sr.sk](mailto:info@as-sr.sk), +421 52 775 68 66

V prípade záujmu o viac informácií kontaktujte: [milos.ondrasik@dofe.sk](mailto:milos.ondrasik@dofe.sk), +421 908 210 528.

## OUTWARD BOUND – Štúdio zážitku

Štúdio zážitku existuje už od roku 1993. Špecializuje sa na OUTDOOR prostredie, interaktívne úlohy a učenie sa zážitkom. Je členom renomovanej medzinárodnej vzdelávacej organizácie Outward Bound ([www.outwardbound.net](http://www.outwardbound.net)), ktorá má spolu s DofE rovnakého zakladateľa, nemeckého pedagóga Kurta Hahna. Organizácia svojou činnosťou prispieva k všestrannému rozvoju osobnosti a napomáha skvalitňovať spoluprácu medzi ľuďmi.

Oblasti spolupráce s Národnou kanceláriou na Slovensku:

- Prenájom expedičného materiálu a vybavenia, za účelom jeho využitia účastníkmi programu DofE pri realizácii bronzovej, striebornej a/alebo zlatej expedície. Nájomné za prenájom materiálu je uvedené v cenníku na webstránke OB-ŠŽ, <http://www.outwardbound.sk/pozicovna> (platné ku dňu 28.7.2015), pričom pre účastníkov a vyškolených Vedúcich programu DofE či Školiteľov expedícií sa na uvedený poplatok uplatňuje 50% zľava.
- Inštruktorské služby Miestnym centrom poskytujúcim program DofE, ktoré nemajú dostatočný počet kvalifikovaných Školiteľov a Hodnotiteľov Dobrodružných expedícií.
- Spolupráca pri realizácii školení Školiteľov dobrodružných expedícií a hodnotiteľov dobrodružných expedícií.

Telefonický kontakt na kanceláriu OB – ŠŽ: +421 918 340 228; email: [zazitok@outwardbound.sk](mailto:zazitok@outwardbound.sk).

---

## 1. POROZUMENIE DOBRODRUŽNEJ EXPEDÍCII

---

### Cieľ

Predstaviť účastníkom oblasť DE. Informovať účastníkov o forme a spôsobe prevedenia DE. Oboznámenie sa s rôznymi typmi expedícií, zodpovednosťami a pravidlami.

### Kedy trénovať:

Prvé stretnutie, počas prípravy

### Školiaci materiál:

Dataproyektor, reproduktory, počítač, nakopírované prílohy č. 2, 4

### Zručnosti účastníka

- sformovanie tímov
- zvoliť si druh DE
- stanoviť účel DE
- oboznámiť sa s 20 podmienkami
- pochopiť role Školiteľ – Hodnotiteľ
- zvoliť si miesto a dátum cvičnej a kvalifikačnej expedície.

### 20 podmienok

1, 2, 3, 4, 8, 10, 11, 12, 13, 15, 18, 20.

### Pomôcky a tipy pre Školiteľa/Hodnotiteľa:

- **Zavolajte všetkých účastníkov**, ktorých čaká príprava a tréning pred DE. Účastníci sa spolu musia dohodnúť dostatočne vopred na dátume DE, a oboznámiť s tým napr. svojich rodičov. Ideálne je dohodnúť sa na dátumoch prípravy a tréningu vopred, ešte počas prvých koordinačných stretnutí s účastníkmi na Miestnom centre a zdôrazniť ich dôležitosť – bez tréningu a prípravy účastníci nemôžu absolvovať Kvalifikačnú expedíciu a tým pádom ani získať Cenu.
- **Predstavte cieľ oblasti DE**, jej miesto v programe DofE a pripomeňte, že ide o náročnú fyzickú a psychickú výzvu, ktorá im sprostredkuje jedinečný, náročný a nezabudnuteľný zážitok. DE je skúškou ich samostatnosti, schopnosti spolupracovať a schopnosti prebrať zodpovednosť za seba a za druhých.
- **Vysvetlite úlohu Školiteľa** (zodpovedný za prípravu a bezpečnosť) a **Hodnotiteľa** (zodpovedný za kvalitu a za potvrdenie o splnení či nespĺnení tejto oblasti).
- **Vytvorte priestor pre účastníkov na sformovanie tímov**. Pokiaľ účastníci nevedia, odporúčame zadať účastníkom zopár aktivít a hier na rozvoj tímovej spolupráce kde naštartujete tímovú dynamiku a urýchlite proces výberu.
- **Zvoľte si typ expedície**
  - Bežná expedícia (Min. počet hod. cieleného úsilia za deň = 6h. Bronz, 7 h. Striebro, 8 h. Zlato)
  - Prieskumná expedícia (Min. počet hod. cieleného úsilia za deň = 2/3 času (plnenie účelu prieskumnej expedície), 1/3 (presun).
  - Výnimočná expedícia (Niekedy môže Dobrodružná expedícia alebo prieskum zahŕňať významnú inováciu, tvorivosť alebo obťažnosť. V takom prípade je nutné vopred kontaktovať Národnú kanceláriu, aby mohla Miestnemu centru poskytnúť svoje rady a súhlas s uznaním aj takejto expedície, ktorá by vzhľadom na osobitný charakter nenapĺňala niektorú z 20 základných podmienok DE)

#### Prieskumná výprava

- Pri prieskumnej výprave sa dôraz kladie na pozorovanie a zber informácií týkajúcich sa stanoveného účelu expedície. Tomu sa venuje viac času a úsilia, preto stačí stráviť menej času presunom z jedného miesta na druhé. Cestovanie však zostáva dôležitou súčasťou, preto minimálne tretina hodín venovaných cielenému úsiliu musí byť strávená na ceste

#### Bežná expedícia

- Cesta s účelom. Pri tomto druhu expedície sa hlavný dôraz kladie na cestovanie. Cestovaniu sa venuje viac času, menej úsilia sa venuje výskumu a zberu informácií.

#### Tip pre Školiteľa DE:

Odporúčame smerovať účastníkov najmä na formu bežnej expedície, ktorá je overenou klasikou. Prieskumná expedícia je určená skôr pre skupiny s jasnou špecializáciou (povedzme na geológiu či biologické témy) alebo pre skupiny, ktoré by podľa odborného názoru Školiteľa nezvládli požadovanú fyzickú záťaž. Výnimočná expedícia je určená pre účastníkov s dostatočnými schopnosťami a skúsenosťami.

- **Stanovte účel DE**
  - Účel expedície je vzdelávacím cieľom členov expedičného tímu – tzn. Čo sa chcú dozvedieť na danej expedícii, či už o sebe, ostatných či prostredí expedície
  - Každá expedícia musí mať stanovený účel, členovia expedičného tímu si môžu zvoliť aj čiastkové ciele (mini-projekty), ktoré budú popri ceste plniť
  - Účel expedície má byť pre členov expedičného tímu zaujímavý, takže by mal vychádzať z toho, čo ich zaujíma a baví
  - Je vhodné najprv zvoliť spôsob cestovania (pešo, na bicykli, na lodiach a pod.), následne adekvátne miesto a účel expedície prispôbený spôsobu cestovania

Tu je pre inšpiráciu niekoľko nápadov na účel expedície:

#### Vedomosti o prostredí

- Analýza vplyvu ľudskej aktivity na les, hory, zver (resp. faunu a flóru)
- Tvorba vlastnej mapy pohoria a jej následné porovnaní s oficiálnou verziou a z nej vyplývajúce poučenie
- Sledovanie rôznych druhov fauny a flóry a po návrate vytvorenie blogu s fotografiami a opisy týchto druhov

- Sledovanie, zaznamenávanie, skúmanie lesného hospodárstva

#### Tímová spolupráca

- Zaznamenávanie incidentov, ktoré náš tím stretnú, a následne vymysleniu spôsobov, ktoré by sa dali použiť ako efektívnejšie riešenie
- Zaznamenávanie prekážok, ktoré preverili našu súdržnosť a tímovú spoluprácu, a navrhnutie, ako by sa dalo v budúcnosti postupovať lepšie
- Sledovanie problémov s komunikáciou počas pochodu a vymyslenie spôsobov, ako ich vyriešiť

#### Kreativita

- Vytvorenie vlajky, na základe toho, čo cestou uvidíme a zažijeme
- Zaznamenávanie nášho dobrodružstva a následná tvorba krátkoho filmu o ňom
- Zaznamenávanie spoločných zážitkov a následné vytvorenie koláže na ich základe
- Zloženie vlastných piesní a ich použitie počas prezentácie expedície

#### Rozvoj zručností

- Lepšie porozumenie toho ako vytvoriť rôzne typy uzlov, ktoré sa pre expedíciu hodia, a vytvorenie materiálu, zobrazujúceho ich využitie
- Zlepšenie schopnosti orientácie pri ceste (schopnosť kedykoľvek určiť smer a polohu na mape, čas potrebný pre zdolanie ďalšieho úseku)

- **Zvoľte miesto a čas expedície**

- **Informujte o potrebných výstupoch, záverečnej správe a o forme hodnotenia**

#### **Cvičenie 1:**

Rozstrihajte účastníkom 20 podmienok expedície a poskrývajte po triede. Ich úlohou bude všetkých 20 nájsť v čo najkratšom čase. Následne si s nimi prejdite všetkých 20 podmienok a vysvetlite rolu školiteľa, hodnotiteľa a účastníkov. Popíšte rozdiel medzi vzdialeným, priamym a nepriamym dohľadom školiteľa. Vysvetlite účel expedície a spolu s účastníkmi popremýšľajte aký účel by bol zaujímavý pre nich (nech vymyslia aspoň 5-10 svojich nápadov na účel expedície)

#### **Tip pre Školiteľa DE:**

Prehrajte účastníkom motivačné video natočené účastníkmi Cambridge International School na Slovensku - <https://www.youtube.com/watch?v=mtWv44V9OQ>

---

## 2. PRVÁ POMOC A POSTUPY V NÚDZOVÝCH SITUÁCIÁCH

---

#### **Cieľ:**

Oboznámiť účastníkov DE s Prvou pomocou. Je to nevyhnutá zručnosť/znalosť, ktorú by mal ovládať každý účastník pred kvalifikačnou expedíciou. Táto kapitola nenahrádza kurz Prvej pomoci, len vymenúva oblasti, ktoré by mali účastníci ovládať. Za vyškolenie účastníkov zodpovedá Miestne centrum/Školiteľ expedície/Koordinátor. Poskytnúť prvú pomoc je na Slovensku povinnosť vyplývajúca zo zákona.

Postupy v núdzových situáciách opisujú možné komplikácie s ktorými sa môžeme stretnúť. Napr. stratenie člena tímu, nedostatok vody a pod. Oboznámime sa s prevenciou a prípadnými postupmi pri týchto núdzových situáciách.

#### **Kedy trénovať:**

Počas prípravy, cvičnej expedície

#### **Školiaci materiál:**



Lekárnička, spotrebný zdravotnícky materiál (obväzy a pod.), prípadne dataprojektor, reproduktory, počítač, nakopírované tel. čísla na záchranne zložky, cvičenia 1- 3

### **Zručnosti účastníka**

Prvá pomoc:

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

Krízový manažment

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

### **20 Podmienok:**

3, 5, 6, 8, 14, 19

### **Pomôcky a tipy pre Školiteľa/Hodnotiteľa:**

#### **Tipy pre účastníka DE:**

- Priprav dôkladne lekárničku
- Nabitý mobil (Počas DE používať iba v prípade nutnosti – ideálne ostane v zapečatenom obale v batohu)
- Neustále sleduj vlastnú polohu
- Skupina sa nedelí!
- Nikdy nezostaň počas kráčania sám
- Školiteľ/Hodnotiteľ musí vedieť tvoju polohu/cieľ/najbližší checkpoint
- Zachovaj pokoj

#### **Tipy pre Školiteľa DE:**

Online kurz prvej pomoci nájdete na tejto stránke: <http://kurz.prvapomoc.sk/project/default.aspx?project=1>  
Po prihlásení sa nájdete kvalitný interaktívny video obsah spolu s testom nadobudnutých vedomostí a certifikátom.

Zoznam vybavenia lekárničky vid'. PRÍLOHA Č. 1 - ČO SO SEBOU NA EXPEDÍCIU (výbava & lekárnička)

Praktické rady <http://hiking.sk/hk/li/poradca-zdravie.html>

Aplikácia s manuálom PP <http://www.prvapomoc.sk/page/86/aplikacia/>

Aplikácia Horskej záchrannej služby – výstrahy, volanie o pomoc

<https://play.google.com/store/apps/details?id=hzs.sk.hzs>

Online test Prvej Pomoci <http://primar.sme.sk/c/7306569/zachranili-by-ste-zivot-otestujte-sa-z-prvej-pomoci.html>

Rýchlokurz masáže srdca: <https://www.youtube.com/watch?v=ILxjxfB4zNk>

- Zorganizujte Kurz prvej pomoci prostredníctvom Asociácie Samaritánov. Na str. 5 metodiky nájdete popis ponúkaných kurzov prvej pomoci ako aj detaily ako taký kurz zorganizovať. Pre kvalitnú prípravu expedičnej skupiny (najmä na Striebornej a Zlatej úrovni) vysoko odporúčame.

- Vybierajte pred expedíciou od každého účastníka do 18 rokov „Súhlas zákonného zástupcu s účasťou na expedícii“, ktorý je prílohou Bezpečnostného manuálu. Súčasťou súhlasu je aj zdravotný dotazník, ktorý je najpodstatnejšou súčasťou manažovania krízových zdravotných situácií. V prípade ak má účastník 18+ a súhlas rodičov nepotrebuje, nechajte si od neho vyplniť aspoň zdravotný dotazník.
- Informujte účastníkov o možnosti poistenia – detailnejšie informácie nájdete v Bezpečnostnom manuáli
- Prejdite si s účastníkmi ďalšie možné riziká na expedícii popísané v Bezpečnostnom manuáli – krízový scenár a krízový manažment
- Pripravte si ako podklad prezentáciu s fotkami jednotlivých rizík (blesk, dehydratácia, medveď,...)
- Simulácie rôznych situácií bývajú najlepšou prípravou. Vymyslite situácie, ktoré môžu nastať a zahrajte si spoločne krátku rolovú hru či scénu, ktorú spätne rozdiskutujte.

### Cvičenie 1

**Úloha:** Precvičte scenár a postupy PP.

#### Situácia

Skupina je na kvalifikačnej expedícii. Posledný deň DE ste 3 km od vášho cieľa. Terén je pahorkatina s kopanicami, nachádzate sa na širokej poľnej ceste. Nie je tam mobilný signál. Člen vášho tímu si vyvrtné členok.

Premyslite si:

1. Čo potrebujete zistiť o zranenom a jeho zranení predtým ako sa začnete rozhodovať čo ďalej?
2. Aké sú vaše možnosti? Čo ďalej?
3. Ako viete pomôcť zranenému?

#### Možná odpoveď:

1. Zistíme ako sa zranil, a za akých okolností. Diagnostika je dôležitá. Ako je pohyblivý – môže sa hýbať sám, treba ho odniesť. Zvládneme to?
2. Ošetríme zraneného, vezmeme mu batoh, vyrobíme mu „barlu“, ak to je možné snažíme sa ho presunúť k najbližšej komunikácii jeho vlastnou silou, alebo ho podopierame, odnesieme. Ak nájdeme signál zavoláme Školiteľa/Hodnotiteľa a prípadne 155. Ak nie sme schopní transportovať ho, pošleme 2 ľudí dopredu hľadať signál. Ak ho nájdú zavolajú oni Školiteľa/Hodnotiteľa, alebo 155. Podľa dohody čakajú na sanitku/Školiteľa/Hodnotiteľa. Nevyhnutná je presná lokalizácia – plánovanie/navigácia je kľúčová!
3. Znehybníme mu chodidlo, ak je to možné chladieme ho. Dáme mu napíť, upokojujeme ho. Čakáme na pomoc. Nikdy nenechávame zraneného samého!



### Cvičenie 2

**Úloha:** Precvičte scenár a postupy PP.

#### Situácia

Skupina je na kvalifikačnej expedícii. Ste večer na táborisku a varíte si večeru. Váš Školiteľ je ešte s inou skupinou. Nemáte mobilný signál. Nieкто sa načahuje cez varič s ešusom po soľ. Podarí sa mu prevrátiť ešus s vriacou vodou na ruku iného člena tímu.

Premyslite si:

1. Aké sú vaše priority?
2. Ako podáte Prvú pomoc?
3. Čo iné by ste spravili?

**Odpoveď:**

1. Zamedziť ďalšiemu poraneniu, ošetriť zraneného. Ak to nie je vážne (popálenina je menšia ako veľkosť dlane) počkať na Školiteľa/Hodnotiteľa a konzultovať s ním ako ďalej. Ak to je vážne - poslať 2 členov tímu hľadať telefonický signál a zavolať Školiteľa/Hodnotiteľa.
2. Iba chladiť, nič neprikladať, nenatierať. Ak tak iba krém/náplast na popáleniny.
3. Dohodnúť si pravidlá, aby sa to už neopakovalo. Robiť si mapu, kde je signál. Mať naplánovanú prípadnú ústupovú cestu, ak by bolo treba zraneného transportovať.



### Cvičenie 3

**Úloha:** Precvičte scenár a postupy prvej pomoci.

#### Situácia

Skupina je na kvalifikačnej expedícii. Nachádzate sa 2 km od najbližšej cesty / pomoci. Nie je tam mobilný signál. Jeden člen tímu sa šmykne a spadne na sklenený črep. Poreže si ruku, krvácanie je silné, no nie masívne.

Premyslite si:

1. Čo potrebujete zistiť o zranenom a jeho zranení predtým ako sa začnete rozhodovať čo ďalej?
2. Ako podáte Prvú pomoc?
3. Po 20 min. sa zranený sťažuje, že mu je zima a zle. Dýcha zrýchlene a stále krváca.
  - a. Čo sa deje s zranením?
  - b. Ako to zmení váš krízový plán?

**Odpoveď:**

1. Zamedziť ďalšiemu zraneniu. Ako vážne je jeho zranenie a ako to ovplyvní náš tím ďalej.
2. Na ranu tlačíme gázou/obväzom, aby sme zastavili krvácanie. Vyčistíme okolie rany, zaviažeme tlakovým obväzom. Posadíme a upokojíme zraneného. Nepodávame žiadne lieky.
3.
  - a. strata krvi – upadá do šoku
  - b. znova ošetriť ranu, zastaviť krvácanie, stabilizovať zraneného, pripraviť na transport, vyslať 2 členov tímu napred, aby našli signál a volali 155/Školiteľa/Hodnotiteľa.



---

### 3. NEVYHNUTNÉ VYBAVENIE A JEHO POUŽÍVANIE

---

#### **Cieľ:**

Poradíme účastníkom, čo si presne vziať a ako sa správne a efektívne zbalíť. Veľmi dôležitá je vlastná skúsenosť s vybavením ešte pred DE, teda počas cvičnej expedície. Treba si vyskúšať, či je výstroj dostačujúca a či ju vieme využiť. Vysoko rizikové môže byť, ak sa spoliehate na niečo, čo nemáte odskúšané na vlastnej koži.

#### **Kedy trénovať:**

Počas prípravy

#### **Školiaci materiál:**

Nakopírovaná prílohy č. 1 Čo so sebou na Dobrodružnú expedíciu a Cvičenie č. 2, prípadne vzorovo zbalený batoh podľa prílohy č. 1, stan, zopár zbytočností pre cvičenie č. 1

#### **Zručnosti účastníka:**

- odskúšanie si nevyhnutnej výstroje (topánky, ponožky, batoh, varič)
- zistiť prípadné nedostatky a vysporiadať sa s nimi
- vedieť správne zbalíť batoh a nastaviť si ho na chrbát
- zbalíť sa čo najľahšie
- vedieť postaviť stan/prístrešok
- vedieť zaobchádzať s varičom, bezpečnosť s ohňom
- rozchodiť nové topánky

#### **Pomôcky a tipy pre Školiteľa/Hodnotiteľa :**

##### **Rady pre účastníkov DE:**

- Rozchodené topánky sú absolútny základ.
- „Čím menší batoh, tým menej nezmyslov si vezmem.“
- „Čo nemám, to nebudem potrebovať.“
- „Neexistuje zlé počasie, iba zle oblečený turista.“
- Zamerať sa na čo najnižšiu váhu.
- „S vodou a nožom prežiješ.“
- „Dôležitú výstroj si vždy najprv vyskúšam.“

##### **Pomôcky pre Školiteľa/Hodnotiteľa:**

PRÍLOHA Č. 1 Čo so sebou na expedíciu (výbava & lekárnica)

Názorné video ako sa zbalíť <https://www.youtube.com/watch?v=JFR7koA39Qw>

<https://www.youtube.com/watch?v=gDt3zAtkG50>

Rady ako sa zbalíť [http://hiking.sk/hk/li/poradca-ako\\_sa\\_zbalit.html](http://hiking.sk/hk/li/poradca-ako_sa_zbalit.html)

Starostlivosť o materiál [http://hiking.sk/hk/li/poradca-starostlivost\\_o\\_vybavu.html](http://hiking.sk/hk/li/poradca-starostlivost_o_vybavu.html)

##### **Tip pre Školiteľa DE:**

Národná kancelária DofE spolupracuje so vzdelávacou organizáciou Štúdio Zážitku Outward Bound Slovensko, ktorá môže po dohode požičať rôzny expedičný materiál účastníkom DE. Napr. spacák, karimatku, ešus, ruksak a pod. Takúto možnosť treba riešiť čo najskôr – hneď ako vieme termín DE. Kontakt na Štúdio Zážitku nájdete v kapitole: Partnerstvá Národnej kancelárie využiteľné pri organizovaní DE, str. 6., <http://www.outwardbound.sk/>

##### **Cvičenie 1**

**Úloha:** Doneste aspoň jeden zbalený batoh. Nech sú v ňom aj nadbytočné nezmysly a účastníci ich majú odhaliť a zbalíť ho správne.

**Odpoveď:** Inšpirujte sa prílohou č. 1 Čo so sebou na Dobrodružnú expedíciu.

## Cvičenie 2

**Úloha:** Školiteľ rozstrihá tento batoh ako puzzle, tak isto prílohu č. 1 na jednotlivé položky. Účastníci nech správne zložia batoh a naplnia ho ústrižkami potrebných vecí z Prílohy č. 1. Prediskutujte v skupine, čo by ste si ešte so sebou prípadne vzali, alebo vyslovene nevzali a prečo?

**Odpoveď:** Použite vzor tejto úlohy, resp. videá na youtube ako zbalíť batoh.



---

#### 4. PLÁNOVANIE TRASY

---

##### **Ciel':**

Dobre naplánovaná DE je polovicou úspechu a nezabudnuteľného zážitku. Priamo súvisí s navigáciou a bezpečnosťou. Naučíme účastníkov ako si správne vytýčiť cieľ, účel DE a naplánovať itinerár cestovania so vzdialenosťami, prevýšeniami a odhadovanými časmi.

##### **Kedy trénovať:**

Počas prípravy, cvičnej expedície

##### **Školiaci materiál:**

Mapa danej oblasti, pero, papier, prípadne počítač s pripojením na internet – [www.mapy.hiking.sk](http://www.mapy.hiking.sk), nakopírovanú prílohu č. 1 Plán trasy Dobrodružnej expedície, nakopírované cvičenie 3

##### **Zručnosti účastníka**

- stanovenie splniteľného cieľa / účelu
- označiť a pripraviť sa na možné riziká (skalný zráz, divoká rieka a pod.)
- detailne poznať trasu pochodu / táboriská / zdroje vody
- oboznámenie iných ľudí o vašej polohe, trase, ciele
- plánovať núdzové riešenia - náhradné trasy (počasie)

##### **20 Podmienok:**

1, 2, 4, 6, 8, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19

##### **Pomôcky a tipy pre Školiteľa/Hodnotiteľa:**

##### **Rady pre účastníkov DE**

Pri plánovaní treba počítať so špecifikami danej oblasti (Nár. park a pod.) ako napr.:

- návštevný poriadok,
- ohniská,
- možnosti táborenia a zdroje pitnej vody

##### **Pomôcky pre Školiteľa/Hodnotiteľa**

PRÍLOHA Č.3 - PLÁN TRASY DOBRODRUŽNEJ EXPEDÍCIE DOFE

PRÍLOHU Č.4 - EXPEDIČNÝ PLÁN KONTROL

Bezpečnostný manuál, str. 6

##### **Cvičenie 1**

**Úloha:** Účastníci nech si urobia prieskum/rešerš aké sú obmedzenia v danej lokalite: chránené územie 1-5. Kde môžu táboriť, kde môžu zakladať oheň a pod.

**Odpoveď:** Všetko podstatné a aktuálne sa dá nájsť na Internete

##### **Cvičenie 2**

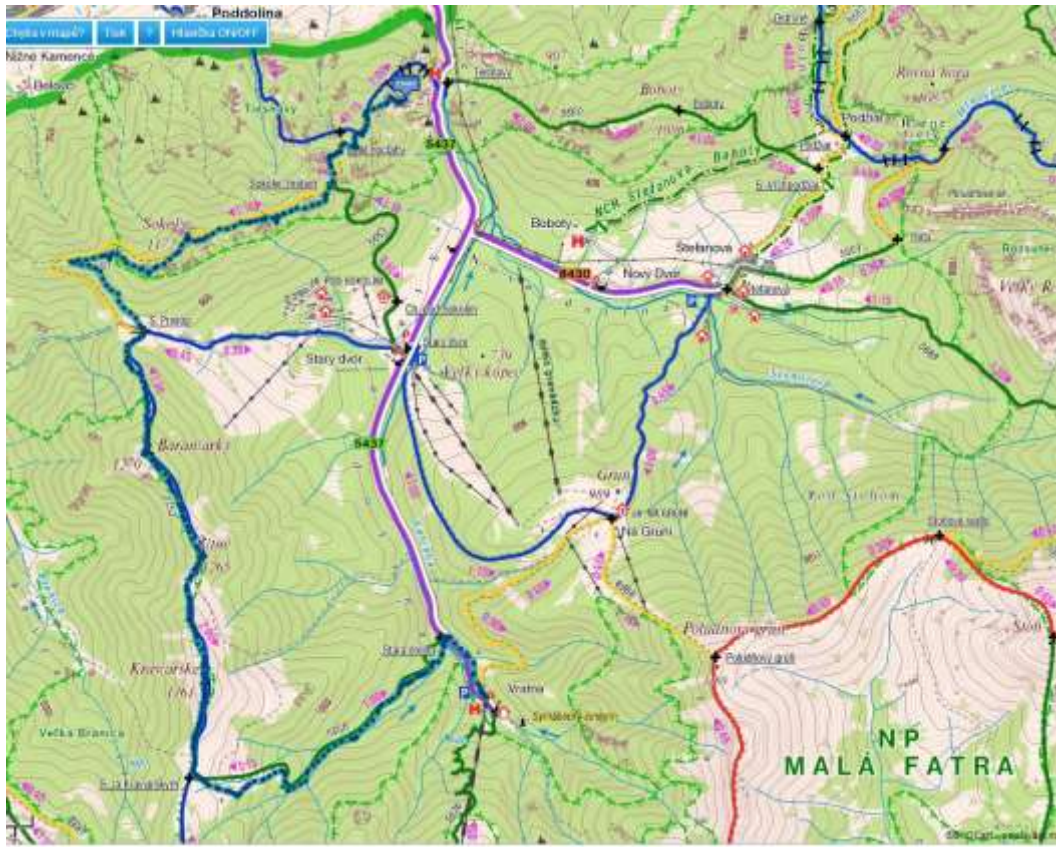
**Úloha:** Naplánujte prvý deň DE s pomocou PRÍLOHY Č. 3 Plán cesty a mapy danej lokality.

**Odpoveď:** Inšpirácia v Teoretickej časti, str. 6.

##### **Cvičenie 3a**

**Úloha:** Na danej mape vytipujte 2 vhodné táboriská a zdôvodnite prečo? Kde sú najbližšie zdroje pitnej vody? V prípade núdze akú „únikovú“ trasu by ste zvolili a prečo?

**Odpoveď:** Napr. Chata na Grúni, Štefanová, Vrátna Dolina – voda, nie exponovaný terén, dostupné komunikácia, zázemie civilizácie



**Cvičenie 3b**

**Úloha:** Na danej mape vytipujte 2 vhodné táborská a zdôvodnite prečo? Kde sú najbližšie zdroje pitnej vody? V prípade núdze, akú „únikovú“ trasu by ste zvolili a prečo?

**Odpoveď:** Napr. Cordanová chata, Zlatoidská hora, Poľovnícka chata Dobrej nádeje a pod. – voda, nie exponovaný terén, dostupné komunikácia, zázemie civilizácie



---

## 5. NAVIGÁCIA

---

### Cieľ

Správna navigácia je nevyhnutá súčasť zručností potrebných pre prípravu a odvedenie DE. Prácu s mapou a buzolou by mal ovládať každý člen skupiny pred začatím kvalifikačnej expedície. Je to možno najdôležitejšia zručnosť pri plánovaní. S touto zručnosťou sme schopný si stanoviť presný itinerár denného ale aj celkového pochodu.

### Kedy trénovať:

Počas prípravy / cvičnej expedície

### Školiaci materiál:

Nakopírované cvičenia 1, 2, 4, 5, 6, Príloha č. 3 Plán cesty, mapa danej oblasti, buzola, pero, papier

### Zručnosti účastníka

- 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

### 20 Podmienok:

**2, 6, 7, 8, 17**

### Pomôcky a tipy pre Školiteľa/Hodnotiteľa:

#### **Tip pre Školiteľa DE**

S navigáciou vie možno pomôcť kolega/učiteľ geografie, telocvikár, čo organizujú branné cvičenia.

#### **Rady pre účastníkov DE**

- mapu a buzolu maj vždy poruke
- 2x meraj a raz chod'
- viac ľudí viac rozumu
- pomaly ďalej zájdeš
- vždy si buď istý svojou polohou

#### **Pomôcky pre Školiteľa/Hodnotiteľa**

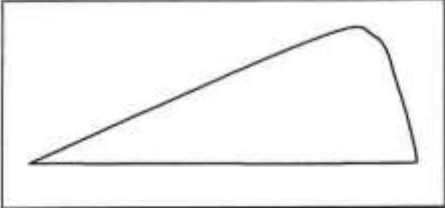
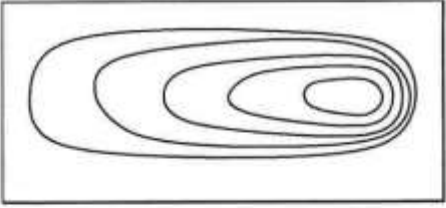
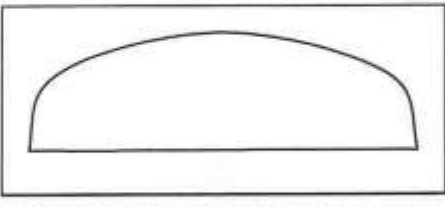
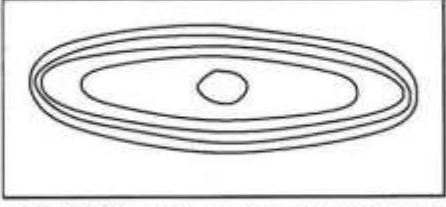
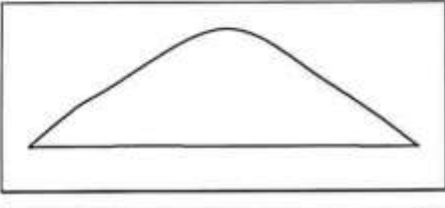
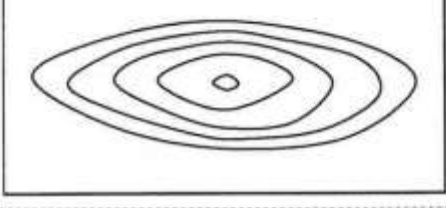
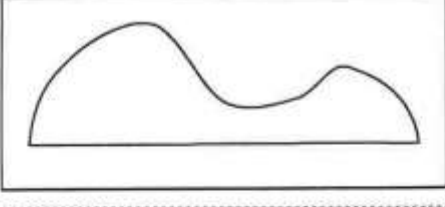
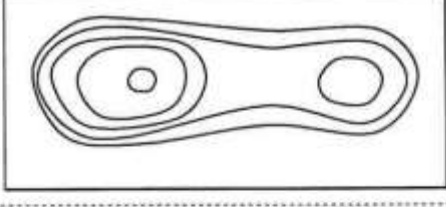
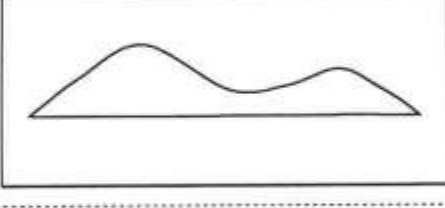
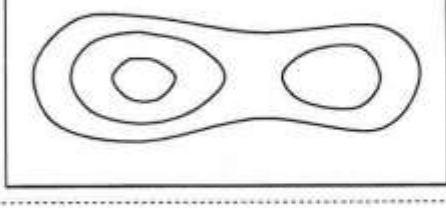
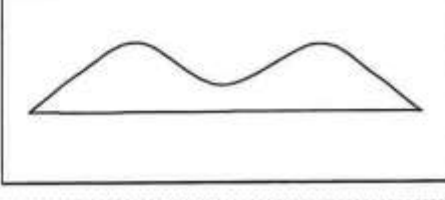
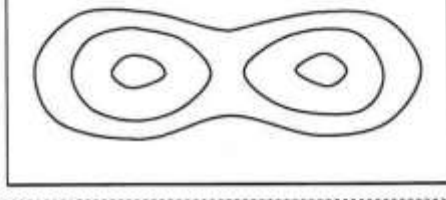
práca s mapu <https://www.youtube.com/watch?v=4fwx9ZY4KdU>

pracovný zošit online (angl.) <http://www.echalk.co.uk/Geography/geography.html>



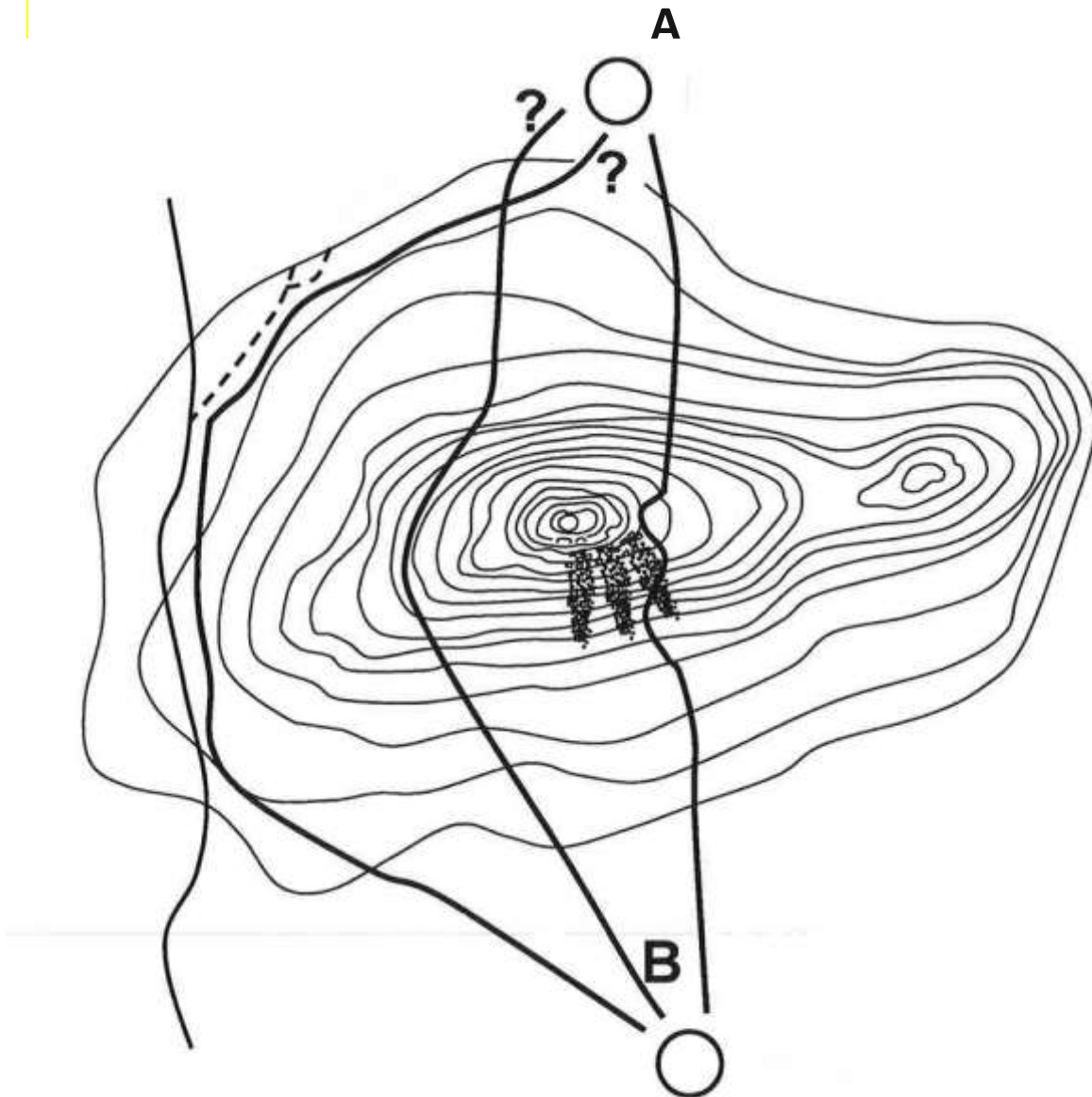
**Úloha:** Rozstrihajte dané obrázky a účastníci majú za úlohu spárovať správny profil (písmeno) s vrstevnicami (číslica).

**Odpoď:** Použite vzor tohto cvičenia.

A			1
B			2
C			3
D			4
E			5
F			6

**Úloha:** Ktorú trasu by si skupina vybrala z bodu A do bodu B a zdôvodni prečo?

**Odpoveď:** Najviac vľavo prijateľná, najdlhšia. Stredná optimálna – strmá, ale kratšia, najviac napravo najhoršia – vedieť cez skaly.



### Cvičenie 3

**Úloha:** Pred skúšobnej expedícií sa rozdeľte na 2 skupiny. Naplánujte ľubovoľnú trasu podľa mapy na 3hodiny, napíšte itinerár so všetkými detailmi, odovzdajte druhej skupine a ona vám svoj itinerár. Počas túry sa striedate vo vedení a dávate spätnú väzbu druhej skupine k ich itineráru a celkovej príprave trasy.

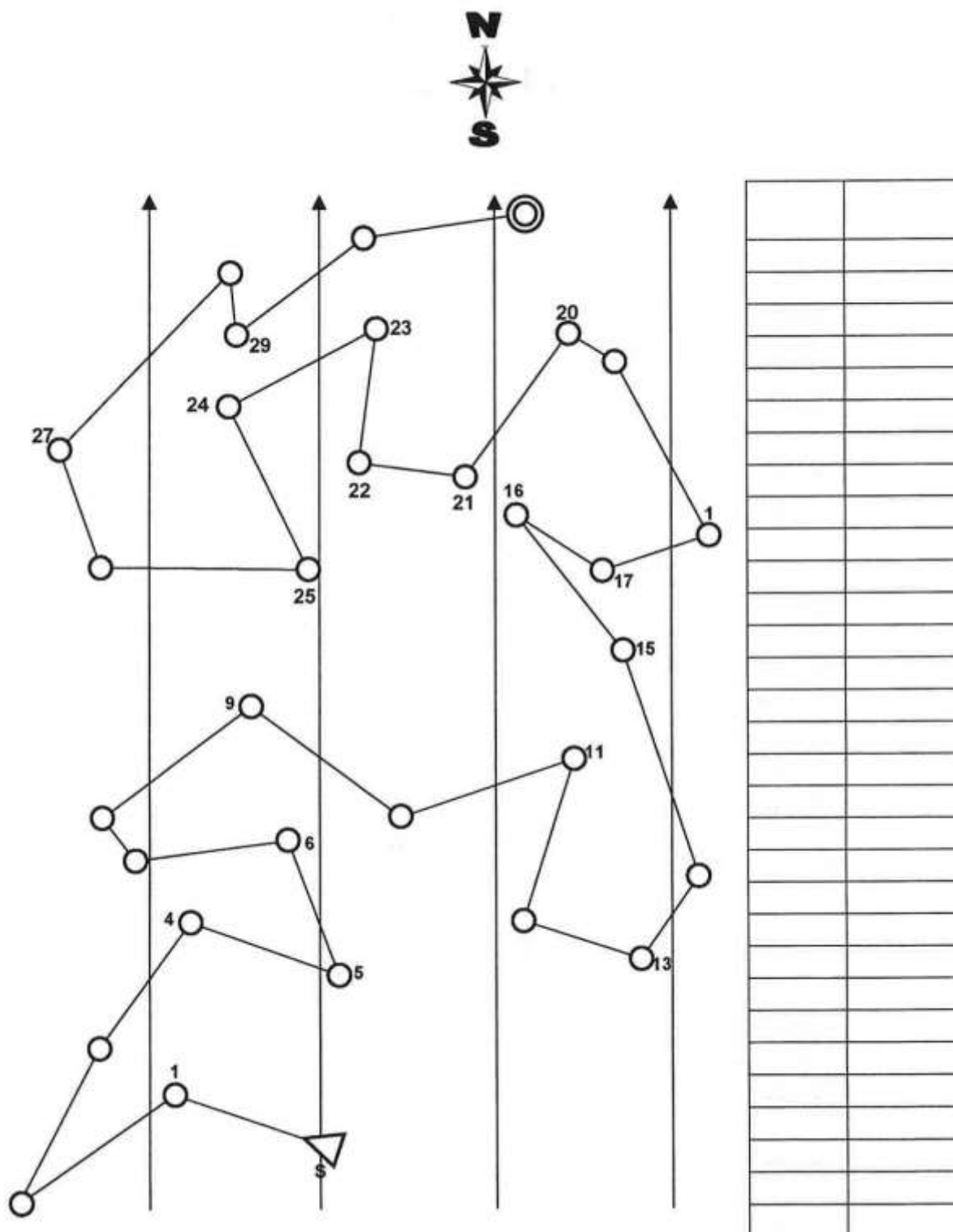
### Cvičenie 4

**Úloha:** Školiteľ/Hodnotiteľ sa počas cvičnej expedície bude pýtať každú hodinu na označenie presnej polohy a obhájenie si jej.

**Cvičenie 5**

**Úloha:** Vypočítajte smer pochodu/azimut od jednotlivého bodu 1-2, 2-3...

**Odpoveď:** Teoretická časť metodiky o navigácii str. 36-38



**Cvičenie č. 6**

**Úloha:** Rozstrihajte legendu na dva stĺpce a jednotlivé riadky. Účastníci nech pospájajú správne dvojice.

**Odpoveď:** Použite vzor tejto úlohy.

	cesty, železnica, stanica, zastávka		ľudová architektúra, skanzen
	spevnená cesta, cesta, chodník, priesek		parkovisko, čerpacia stanica PHM, LPG
	lanovka, lyžiarsky vleč		zdravotníctvo, horská služba
	rieka, potok, prameň, vodná plocha		kruhový výhľad, čiastočný kruhový výhľad, rozhľadňa
	zráz, jaskyne, priepasť		židovská pamiatka, -prístupná pre verejnosť
	skalný útvar, les, kosodrevina		hrad, -prístupný pre verejnosť
	sad, vinica, chmelnica		zámok, -prístupný pre verejnosť
	alej/stomoradie, pamätný strom		zrúcanina, -so sprievodcom
	hranica NP, CHKO		významné hradisko, hradisko, archeolog. nálezisko
	maloplošné chránené územia		bufet, kurčma, reštaurácia, prístrešok
	zaujímavé miesto		iné ubytovanie, penzión/chata, hotel
	pomník, kríž, kaplnka, kostol		táborisko, autokemp
	hraničný prechod		prírodné-, kúpalisko, krytý bazén
	informačné centrum		ZOO, jazda na koni, chov koní, golf
	kláštor, -prístupný pre verejnosť		
	technická pamiatka, múzeum		

---

## 6. STAVANIE TÁBORA, VRÁTANE VÝBERU A PRÍPRAVY JEDLA

---

### Cieľ:

Táto téma súvisí s časťou prípravy a plánovania DE a tak isto aj s navigáciou. Miesto na táborenie by malo byť starostlivo naplánované, v najlepšom prípade aj záložné táborisko pre prípad núdze. Dobré naplánované jedálnička a varenie takisto prispieje k psychickej pohode a ušetrí možno zbytočné kilá navyše v batohu a starosti pri varení. Tieto pravidlá nesmú byť v rozpore s 20 podmienkami DE.

### Kedy trénovať:

Počas prípravy / cvičnej expedície

### Školiaci materiál:

Mapa, varič, plyn, bomba, ešus, niečo na varenie (napr. vifon), stan, celta+šnúry, pero, papier

### Zručnosti účastníka

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

### 20 Podmienok:

5, 6, 7, 14, 16, 17, 19

### Pomôcky a tipy pre Školiteľa/Hodnotiteľa:

#### **Rady pre účastníkov DE**

- spi na bezpečnom a suchom mieste
- pribal si wc papier
- s ohňom opatrne, môžeš podpáliť les aj seba
- 1 teplé jedlo do brucha denne

#### **Pomôcky pre Školiteľa/Hodnotiteľa**

Praktické rady a recepty [http://hiking.sk/hk/li/poradca-strava\\_a\\_pitie.html](http://hiking.sk/hk/li/poradca-strava_a_pitie.html)

#### **Cvičenie 1**

**Úloha:** Účastníci tímu dostanú postaviť stan po slepiačky v časovom limite 15 min. Cieľ zoznámiť sa s materiálom, cvičenie na tímovú spoluprácu a komunikáciu v sťažených podmienkach. Vhodné aj ku kapitole 7 Budovanie tímu a líderstvo.

#### **Cvičenie 2**

**Úloha:** Urobte spoločný brainstorming, aké možné riziká vás čakajú a vymyslite prípadnú prevenciu, alebo krízový plán – súvisí aj s Kapitolou 4 Plánovanie trasy. (napr. divá zver kde, kedy? skalné zrúzy budeme tam nocovať? budeme tam mať prestávku – aké je riziko?)

**Odpoveď:** Bezpečnostný manuál

#### **Cvičenie 3**

**Úloha:** Rozpracujte komplet jedálniček na celú dĺžku DE pre celú skupinu. Raňajky, obed / večer (1 teplé jedlo denne), desiata a pod. Presné množstvá na osobu / skupinu spolu – recepty čo budete variť. Nezapúdajte na prípadné diéty. Skúste tento jedálniček zostaviť s rozpočtom 15€ a 30€. Čo sa vám podarí uvariť?

**Odpoveď:** Odporúčania vid'. Teoretickú časť STAVANIE TÁBORA, VRÁTANE VÝBERU A PRÍPRAVY JEDLA str. 38-40

---

## 7. BUDOVANIE TÍMU A TRÉNING V LÍDERSTVE

---

### Ciel:

Všetci účastníci majú vynikajúcu možnosť spoznať samých seba a svojich súputníkov v tejto oblasti DofE. Budovanie tímu začne už pri plánovaní a tréňovaní pred DE. Zodpovednosť leží predovšetkým na samotných účastníkoch. Expedícia je koordinovaná Školiteľom/Hodnotiteľom, aby bola bezpečná a realizovateľná, no sama osebe prinesie toľko výziev, že sa nemusíme báť o dobrý tímbuilding. Pod slovom tímbuilding rozumieme dlhodobejšiu aktivitu, pri ktorej sa zo skupiny ľudí stane naozajstným tímom, začnú si pomáhať, zlepšiť sa komunikácia, zažijú „problem solving“, vytvorí sa štruktúra v tíme na základe rozdelenia zodpovedností (môžete využiť napríklad PRÍLOHA Č.6 - ZOZNAM ÚLOH A ZODPOVEDNOSTÍ JEDNOTLIVÝCH ÚČASTNÍKOV EXPEDÍCIE, PRÍLOHA Č.7 - ZOZNAM ČLENOV EXPEDIČNÉHO TÍMU). V neposlednom rade si účastníci DE zažijú prebranie zodpovednosti na vlastnej koži. Napr. večer v táborisku zistia, že zabudli na zápalky... Zablúdia a blíži sa búrka a pod.

### Kedy tréňovať:

Počas prípravy, cvičnej expedície, kvalifikačnej expedície

### Školiaci materiál:

Pero, papier, nakopírované zadania a pripravený materiál podľa cvičení č. 1-4.

### Zručnosti účastníka

- spolupráca a rovnomerne zapojenie všetkých členoch tímu pred expedíciou aj počas nej
- komunikácia a riešenie prípadných problémov v tíme
- stanovenie si rolí/zodpovedností
  - 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.

### 20 Podmienok:

1, 2, 4, 8, 10, 11, 12, 20

### Pomôcky a tipy pre Školiteľa/Hodnotiteľa:

#### Pomôcky pre Školiteľa/Hodnotiteľa

„Čarovná palička“ <https://www.youtube.com/watch?v=bYdVKdAMIII>

#### Cvičenie 1

##### „LEGO“

Čas na prípravu: 5 minút

Čas na realizáciu: pol hodiny - hodina

Počet účastníkov: 4 - 10

Cieľ hry: Precvičenie tímovej spolupráce, rozdelenie úloh, komunikácia v tíme

Úloha: Zložte z lega presnú kópiu útvaru, ktorý vám na začiatku ukáže inštruktor.

Pravidlá: Veža z lega musí byť zložená len z kociek, ktoré dostanete k dispozícii. Dotýkať sa ich smú len „robotníci“, ktorí sa pohybujú vnútri kruhu ohraničeného lanom; nesmú z neho von. Robotníci nevidia. Zvonku okraja kruhu sú „inžinieri“. Nesmú vstúpiť do kruhu, nesmú sa dotýkať kociek ani robotníkov. Inžinieri nesmú hovoriť. Na splnenie úlohy máte časový limit. (cca 20 minút na premyslenie a 20 minút na realizáciu)

Pravidlá pre inštruktorov: Kruh z lana by mal mať taký priemer, aby sa v ňom mohli robotníci v pohodlí pohybovať. Veža, ktorú skladáte z lega, by mala mať niekoľko poschodí a mala by byť čo najkomplikovanejšia –

čo sa týka tvarov aj farieb, ťažká na zapamätanie. Vysvetlite pravidlá, zodpovedzte na otázky, ukážte vežu a nechajte, nech si ju účastníci obzerajú dostatočne dlhý čas. Nemali by sa jej dotýkať. Na ukážku ukážte ešte jednu celkom rovnakú vežu, ktorá bude kontrolovať ich správnosť poskladania. Keď čas na prípravu uplynie, pred očami všetkých vežu rozoberte a kocky rozháďte v kruhu. (Pre skomplikovanie môžete nenápadne prihodiť 1 – 2 kocky navyše, ako si s nimi účastníci poradia.) Nech si účastníci sami rozhodnú koľko a kto bude inžinier a koľko a kto bude robotník. Robotníkom zaviažte oči, inžinierom zakážte hovoriť. Začína sa čas na stavanie. Po uplynutí časového limitu skontrolujte správnosť postaveného útvaru.

#### Zoznam materiálu a príloh

- lano
- farebné kocky lega alebo inej skladačky
- časomiera
- šatky na zavieranie očí robotníkom

Odporúčania :Vyberte také miesto, aby sa robotníci mohli pohybovať po zemi na štyroch, plaziť sa), aby sa pri tom nezranili a nezničili si oblečenie. To nie je účelom hry.

Stane sa, že účastníci popletú pravidlá a hrajú tak, že ani robotníci nehovoria. Kým sa na vás neobrátia priamo s otázkou, či je to možné, nezasahujte im do prípravy a nechajte ich tak. Dá sa o tom hovoriť potom pri review.

#### Review

- príčiny úspechu/neúspechu
- alternatívne riešenia
- krízový scenár
- pocity ľudí v jednotlivých rolách, miera zodpovednosti
- komunikácia počas plánovania
- efektivita dohodnutej stratégie
- presadzovanie vlastných riešení a nápadov

## **Cvičenie 2**

### **„ROPNÁ VEŽA“**

Čas na prípravu: 10 minút

Čas na realizáciu: 20 – 30 minút

Počet účastníkov: 3 – 7 v jednej skupine

Cieľ hry: Preverenie úrovne a efektívnosti tímovej spolupráce a konštrukčných schopností

Úloha: Skonstruujte s pomocou daného materiálu čo najvyššiu samonosnú „ropnú“ vežu, ktorá udrží pristávajúci „vrtuľník“. Na prípravu stratégie máte 10 minút a na vlastnú konštrukciu taktiež 10 minút.

#### Pravidlá:

1. Na konštrukciu použite 13 kusov klasického kancelárskeho papiera formátu A4 a nožnice. Okrem tohto materiálu nie je povolené používať žiadny iný.
2. Veža musí byť samonosná – nesmie sa o nič opierať a jej výška sa bude merať od podložky, na ktorej je postavená (podlaha, stolička, stôl ...)
3. Postavená veža musí vydržať stáť aj po pristátí „vrtuľníka“ minimálne 5 sekúnd.
4. Počas prípravy skupina nesmie manipulovať s materiálom, prípravné práce (napr. strihanie papiera) nie sú dovolené.

#### Pravidlá pre inštruktorov

Definuj a ukáž „vrtuľník“ – šálka (s podšálkou, tanierikom), pohár, krabička ..! Kontroluj pravidlá, sleduj priebeh aktivity. Dohliadaj na bezpečnosť postupu riešenia a zvolenej stratégie.

#### Varianty:

- aktivitu môžeme uviesť aj ako súťaž medzi viacerými skupinami, musíme však zabezpečiť, aby všetky skupiny začali aj končili súčasne
- čas na prípravu môžeme nechať zvoliť skupine (max. 20 minút)
- v konštrukčnej časti povolíme len neverbálnu komunikáciu
- skupine dáme pero a papier na kreslenie návrhov konštrukcie
- po review zadáme / navrhne skupine ešte jeden pokus, prípadne s časovým odstupom (viac

materiálu menej času, iný materiál napr. výkresy, noviny, . . . )

#### Zoznam materiálu a príloh

- 13 strán bieleho kancelárskeho papiera formátu A4
- nožnice

+ vysúvací meter alebo pásmo, hodinky

#### Review

- čo sa darilo a čím to bolo?
- čo sa nedarilo a čo s tým do budúcnosti?
- čo by nabudúce zmenili na komunikácii?
- čo by nabudúce zmenili na plánovaní?
- čo by nabudúce zmenili pri rozdelení úloh?
- ako by nabudúce využívali a kontrolovali čas?
- ako by nabudúce riešili stresové okamihy?

#### Písomné zadanie úlohy pre účastníkov

„Ropná veža „

Skonstruujte podľa pravidiel čo najvyššiu samonosnú „ropnú“ vežu, ktorá udrží pristávajúci „vrtuľník“.

Na prípravu stratégie máte 10 minút a na vlastnú konštrukciu potom tiež 10 minút.

Pravidlá :

1. Na konštrukciu použijete 13 kusov klasického kancelárskeho papiera formátu A4 a nožnice. Okrem tohto materiálu nie je povolené používať žiadny iný.
2. Veža musí byť samonosná – nesmie sa o nič opierať a jej výška sa bude merať od podložky, na ktorej je postavená (podlaha, stolička, stôl ...)
3. Postavená veža musí vydržať stáť aj po pristáti „vrtuľníka“ minimálne 5 sekúnd.
4. Počas prípravy skupina nesmie manipulovať s materiálom, prípravné práce (napr. strihanie papiera) nie sú dovolené.

#### **Cvičenie 3**

Čas na prípravu: 5 minút

Čas na realizáciu: 10 – 15 minút

Počet účastníkov: 6 – 10

Cieľ hry: Precvičenie tímovej spolupráce, koordinácie, pohybových schopností, zábava

Úloha: Skupina má prebehnúť popod otáčajúce sa švihadlo – lano, čo najrýchlejšie – na najmenší počet otočení lana.

#### Pravidlá

1. Lano točia inštruktori
2. Švihadlo sa nesmie ani raz otočiť na prázdno.
3. Ak sa niekoho švihadlo dotkne, musí ísť ešte raz.

Pravidlá pre inštruktora: Vhodné ako ice – breaker alebo na zahriatie skupiny. Kontroluj pravidlá a sleduj priebeh aktivity. Dohliadaj na bezpečnosť zvolenej stratégie, postupu riešenia

Varianty:

- obtiažnosť môžeme stupňovať postupne – najskôr nech skupina len postupne prebehne, neskôr nech prebehne na čo najmenší počet pokusov.
- Ak je skupina šikovná, môžeme točiť lano v protismere, aby ho museli preskakovať (pozor na bezpečnosť)
- Lano točia dvaja účastníci, ktorí sú tiež zapojení do aktivity – musia podbehnúť

#### Zoznam materiálu a príloh

- kratšie lano 12 – 20 m

#### Review



- roly jednotlivých účastníkov (odhad vlastných schopností, rešpektovanie rôznosti)
  - využitie predností jednotlivca

#### **Cvičenie 4**

„SLUČKY V KURHU“

Čas na prípravu: 5 minút

Čas na realizáciu: 10 – 20 minút

Počet účastníkov: 6 – 12 ľudí

Cieľ hry: Precvičenie tímovej spolupráce

Úloha: Každý člen skupiny sa chytí jednou rukou lana. Úlohou skupiny je na tomto lane naviazať rovnaké uzly, aké sú naviazané na druhom, menšom, ukázkovom lane.

#### Pravidlá

1. Účastník nesmie meniť počiatočný úchop, presúvať sa po lane, prechytávať si ruky, alebo meniť poradie s inými (ani počas prípadnej prípravnej fázy)
2. Po naviazaní, nesmie byť žiadna ruka, ani iná časť tela súčasťou uzlu (uzol sa musí dať zatiahnuť).
3. S maketou uzlov, ktorú má skupina k dispozícii, nie je povolené manipulovať (rozväzovať uzly apod.).
4. Totožnosť uzlov vyhodnotí inštruktor

Pravidlá pre inštruktorov: Kontroluj pravidlá a sleduj priebeh aktivity.

Varianty:

- náročnosť a počet uzlov meníme podľa počtu a „kvality“ účastníkov
- vyskúšané uzly: osmičkový, obyčajný, ambulantný a ich kombinácie (napr. 2 obyčajné a 1 osmičkový)
- niektoré typy uzlov (ambulantný, vodcovský) môžeme nechať viazať okolo stromu (vzniknutá slučka ide okolo kmeňa)

Rola inštruktora:

- kontrola pravidiel
- sledovanie priebehu aktivity
- kontrola bezpečnosti zvolenej stratégie, postupu riešenia
- ak sa skupina nevie pohnúť z miesta, ukázať postup naviazania uzlov (na makete)

#### Zoznam materiálu a príloh

- 2 laná (kratšie 1,5 m, dlhé 10m – podľa počtu účastníkov)

stopky

#### 8. Odporúčania

Je potrebné, aby inštruktor bez problémov ovládal naväzovanie daných uzlov, a aby ich bol v prípade potreby schopný naučiť účastníkov.

Inštruktor by mal zväžiť, medzi ktorú dvojicu určí naviazanie uzlu – možnosť väčšieho zapojenia „zakríknutých“ členov skupiny

#### 9. Review

- príčiny úspechu/neúspechu
- alternatívne riešenia
- roly jednotlivých účastníkov (odhad vlastných schopností, rešpektovanie rôznosti)
- osobné zóny, fyzický kontakt
- komunikácia v tíme v priebehu plnenia aktivity
- ohľaduplnosť, atmosféra aktivity
- proces tvorby technológie

---

## 8. KOMPETENCIE PRI PRESUNE A PREPRAVE PROSTREDÍM

---

### **Ciel:**

Táto téma by mala pripraviť účastníkov putovať z praktického hľadiska. Táto príručka je určená predovšetkým pre pešie expedície. Ak by Miestne centrum malo záujem o inú, ako napr. na koni, bicykli alebo na vode, treba tomu prispôbiť plánovanie a inštruktáž účastníkov DE. V takomto prípade si centrum vyškolí účastníkov DE na vlastnú zodpovednosť rešpektujúc zásady DofE a 20 podmienok DE. Napr. ak chceme ísť na vodu, musíme si nájsť mentora vo vodáckom klube a pod. Cvičná aj kvalifikačná exp. by mali prebiehať v podobnom teréne a v podobnej náročnosti. Všetci účastníci by mali získať s daným druhom putovania skúsenosti pri plánovaní, tréningu ale aj prípravnej DE. Každý účastník by mal mať „vychytané muchy“ pred začiatkom kvalifikačnej expedície

### **Kedy trénovať:**

Cvičná expedícia

### **Školiaci materiál:**

Všetka potrebná výstroj podľa Prílohy č. 1: stan, zbalený batoh, správne oblečený/obutý účastník

### **Zručnosti účastníka**

- správne zbalený a nastavený batoh
- rozchodené topánky (správna veľkosť, správne ponožky)
- skúsenosť s varením na variči
- improvizované prístrešky a rozloženie stanu
- núdzové opravy výstroja (stan, topánky a pod.)

### **20 Podmienok:**

1, 5, 6, 7, 15, 16, 18

### **Pomôcky a tipy pre Školiteľa/Hodnotiteľa:**

Vid'. TEORETICKÁ ČASŤ - NEVYHNUTNÉ VYBAVENIE A JEHO POUŽÍVANIE

#### **Cvičenie 1**

Počas cvičnej exp. si aspoň jeden člen zle nastaví batoh (príliš voľný bedrový pas, uvoľnené popruhy a pod.) a kráča tak aspoň 1 hodinu. Následne ho nastavte správne a podelte sa s ostatnými o tom aké to bolo, v čom to bolo iné. Prípadne skontrolujte, či majú všetci ostatní nastavený batoh správne.

Skúste jeden batoh nabaliť presne naopak – najťažšie dole, voľne visiace časti materiálu zvonka na batohu a tak isto to skúste porovnať so správne nabaleným batohom po 1 hodine chôdze.

#### **Cvičenie 2**

Na cvičnej exp. sa dohodnite a jeden z vás nech kráča v bavlnenom tričku aspoň niekoľko hodín. Následne si ho môže vymeniť za funkčné tričko odvádžajúce pot. Podelte sa so skúsenosťou s ostatnými členmi tímu.

#### **Cvičenie 3**

Ak budete mať so sebou aj varič, skúste večer otestovať ako rýchlo zovrie voda na ohni a ako rýchlo na variči.

#### **Cvičenie 4**

Po skúsenosti s cvičnou exp. nech si tím pred kvalifikačnou expedíciou upraví jedálniček – čo a koľko vziať. Nech tím urobí zoznam potravín, ktoré sú nevhodné na exp. v zmysle pomer hmotnosť – energetická hodnota (napr. ovocie).

---

## 9. POZOROVACIE ZRUČNOSTI A SCHOPNOSŤ ZAZNAMENÁVANIA

---

### **Cieľ:**

Pri plánovaní DE si stanovíme náš účel. Urobíme si stručný prehľad v danej problematike. Budeme sa snažiť rozvíjať pozorovacie a záznamové zručnosti. Budeme získavať skúsenosti ako spracovať materiál/informácie podľa druhu prezentácie, napr. foto prezentácia, video prezentácia, písomná správa, vedecký výskum a pod. Čo môže byť našim cieľom pozorovaní? (Napr. botanika, živočíchy, minerály, historické pamiatky, geologické útvary, etnické skupiny a pod. – viď. výber účelu DE na str. 7)

### **Kedy trénovať:**

Cvičná exp. / Kvalifikačná exp.

### **Školiaci materiál:**

Pero, papier, záznamové média: kamera, fotoaparát a pod.

### **Zručnosti účastníka**

- metodika „zaznamenávania“ (ako často a čo fotiť/robiť poznámky/skúmať...)
- akú formu záznamu zvoliť (foto, video, písomné poznámky, rozhovory a pod.)
- záznamová práca (chcem fotiť – viem fotiť?...)
- spracovanie záznamu (strih videa, spracovanie foto. a pod.)

### **20 Podmienok:**

2, 4, 6, 8, 17, 20

### **Pomôcky a tipy pre Školiteľa/Hodnotiteľa:**

Záznam by mal obsahovať dátum, miesto, detaily pozorovania, osobný názor. Zdieľanie vlastných skúseností a zážitkov z DE môže byť inšpiratívne pre konkrétnu skupinu, ale aj budúcich účastníkov DE.

Nezabudnite na záznamové média, ako napríklad videokamera, fotoaparát, papier a kresliace pomôcky, diktafón. Zozbieraný materiál môže byť využití pri prezentácií DE, jej cieľa alebo aj ako školská pomôcka

### **Cvičenie 1:**

Pokúste sa na cvičnej expedícii v zmiešanom lese identifikovať rozdiel medzi dubom a bukom. Prípadne ďalšie stromy po ceste pričom výstupom by mala byť fotka stromov v rôznom veku, vytvorenie jednoduchého systému ako stromy rozlíšiť, nazbierané listy a plody jednotlivých stromov.

---

## 10. POROZUMENIE DOPADU EXPEDÍCIE NA PROSTREDIE

---

### Cieľ:

DE by mala mať minimálny až žiadny dopad na životné prostredie (ďalej len ŽP). Predchádzať vieme dobrou prípravou metodickou, materiálnou, ale aj prípravou trasy, táborísk a pod. Princíp by mal byť jednoduchý. Nikto by si nemal všimnúť, že sme sa na danom mieste pohybovali.

### Kedy trénovať:

Počas prípravy / Cvičnej exp.

### Školiaci materiál:

vrece na odpadky

### Zručnosti účastníka

- znalosť právnych obmedzení (návšt. poriadok Nár. Parku a pod.)
- precízne plánovanie stravy – odpad
- pristupovať zodpovedne k ochrane ŽP

### 20 Podmienok:

5, 6, 7, 8

### Pomôcky a tipy pre Školiteľa/Hodnotiteľa:

#### Tipy pre účastníkov:

- vid'. TEORETICKÁ ČASŤ POROZUMENIE DOPADU EXPEDÍCIE NA PROSTREDIE

#### **Cvičenie 1:**

Pripravte niekoľko vzoriek biologického odpadu: šupa z banánu, z pomaranča, ohryzok z jablka, kus chleba, syru a pod. Niekoľko týždňov až mesiac pred kvalifikačnou expedíciou ich nechajte hniť na primeranom mieste, aby to nikomu nevadilo. Sledujte vzhľadom na čas, ako rýchlo sa budú dané odpady rozkladať a vytvorte tabuľku. Budete prekvapení ako dlho to trvá (mesiace).

#### **Cvičenie 2:**

Stiahnite na internete čas rozkladu rôznych materiálov. Nastrihajte časy rozkladu a tipy rôznych materiálov, zmiešajte a nechajte účastníkov, nech sa ich pokúsia správne priradiť. Podiskutujte o tom, prečo je dobré brať so sebou všetok odpad z lesa. (šupka z banánu sa môže rozkladať až rok a nepatrí do nášho biotopu. Aké by to bolo keby každý turista vyhodil v lese jednu šupu z banánu?)

---

## 11. OCEŇOVANIE KULTÚRY V PROSTREDÍ EXPEDÍCIE

---

### Cieľ:

Cesty musia mať jasne stanovený účel, ktorý možno pri tréningoch a príprave upravovať. To má zabezpečiť, aby si účastníci vytvorili vzťah k oblasti, ktorou budú putovať, a aby si pri ceste všímali okolie a zaznamenávali významné skutočnosti a pocity.

Počas DE môžeme stretávať rôzne iné kultúry, menšiny náboženské, etnické a pod. Predovšetkým sa treba navzájom rešpektovať a mať pre seba pochopenie. Predtým ako navštívime danú oblasť by bolo vhodné si o danej kultúre/menšine niečo naštudovať, ako napr. históriu, zvyky a tradície. Dávame si pozor, aby sme neurazili daných ľudí svojím správaním, neprovokujeme a nechceme vyvolať konflikty. V našich podmienkach môže ísť napr. o DE na zlatej úrovni o Zakarpatskú Ukrajinu, Rumunsko, Bulharsko a iné Balkánske krajiny. Môže

dochádzať k interakciám s miestnym obyvateľstvom, ktoré zvyčajne prináša nové skúsenosti a láme bariéry a predsudky. Netreba sa báť komunikácie, aj keď nevieme miestny jazyk.

**Kedy trénovať:**

Cvičná exp. / Kvalifikačná exp.

**Školiaci materiál:**

nič nevyhnutné

**Zručnosti účastníka**

- jasne stanovený účel DE
- teoretická príprava o možných rozdieloch s miestnymi
- vedieť čím neuraziť miestnych
- nezabúdať na porozumenie

**20 Podmienok:**

4, 8, 17, 20

**Pomôcky a tipy pre Školiteľa/Hodnotiteľa:**

**Cvičenie 1**

Pred kvalifikačnou exp. si urobte prieskum o historickom vývoje danej oblasti. Aké etniká tam žili, čo boli zlomové dejinné udalosti a pod.

**Cvičenie 2**

Pred kvalifikačnou exp. si urobte prieskum o folklórnych tradíciách danej oblasti. V čom sa líšia od tých z vašej oblasti, čo je jedinečné na danom folklóre

**Cvičenie 3**

Pred kvalifikačnou exp. si urobte prieskum o jazyku/nárečí danej oblasti. Aký je historický vývoj danej reči/nárečia? Čo ovplyvnilo danú oblasť?

Vyhľadajte si ako sa v danej reči/nárečí ďakujem, zdraví, ako sa kladú základné otázky a nebojte sa ich vyskúšať.

---

**UKONČENIE OBLASTI DOBRODRUŽNÁ EXPEDÍCIA**

---

Záverečným momentom oblasti Dobrodružná expedícia je prezentácia výstupov z expedície, kde expedičný tím pred Školiteľom/Hodnotiteľom (prípadne pred triedou,...) zosumarizuje to čo spoločne zažili, čo sa naučili, ako sa im podarilo naplniť účel expedície.

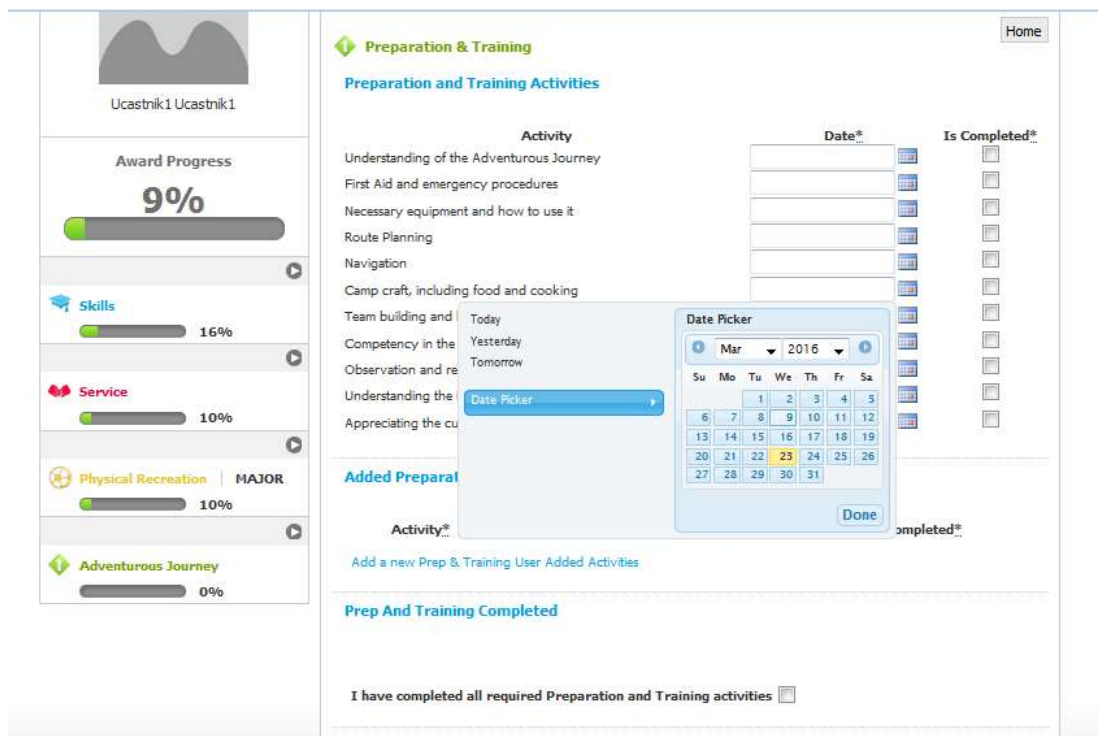
Forma prezentácie

- video
- power point prezentácia
- prezentácia v programe prezí
- ústna prezentácia spojená s hmatateľnými ukázkami/výstupmi spoločnej práce (v závislosti od zvoleného účelu: napríklad fotografie alebo herbár)
- iné, ponechané na kreativite účastníkov

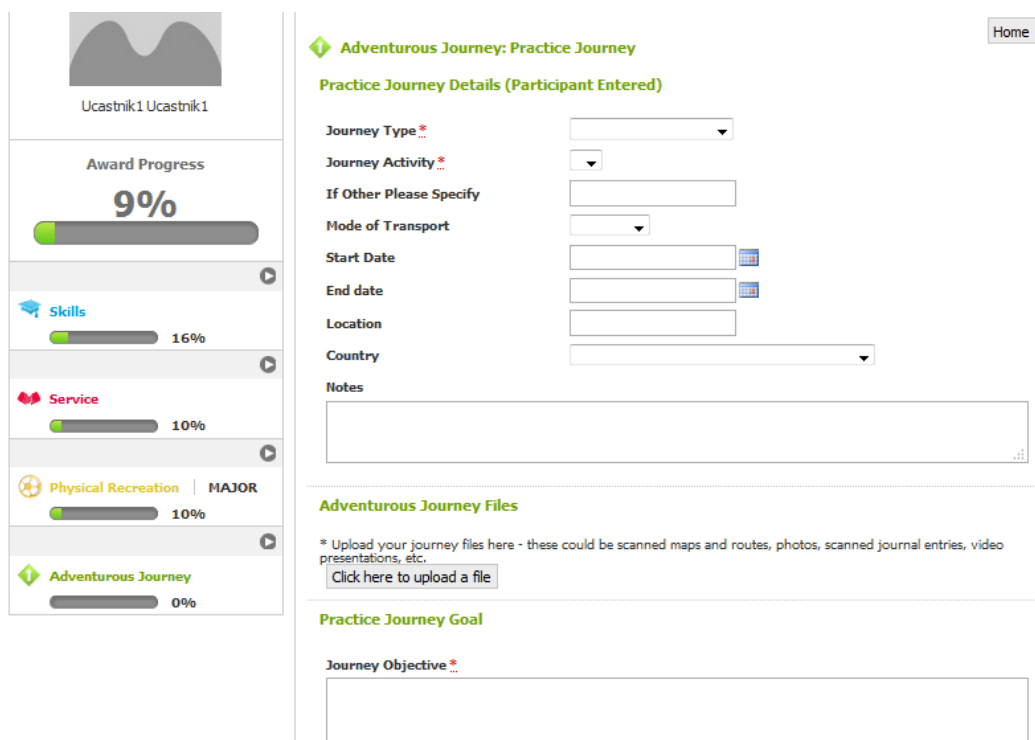
Hodnotiteľ dá účastníkom po prezentácii spätnú väzbu (využite prílohu č. 8 – Správa Hodnotiteľa) a oznámi im či sa im podarilo naplniť 20 podmienok a splniť/nesplniť podmienky úspešného absolvovania oblasti Dobrodružná expedícia.

### Online účastnícka knižka

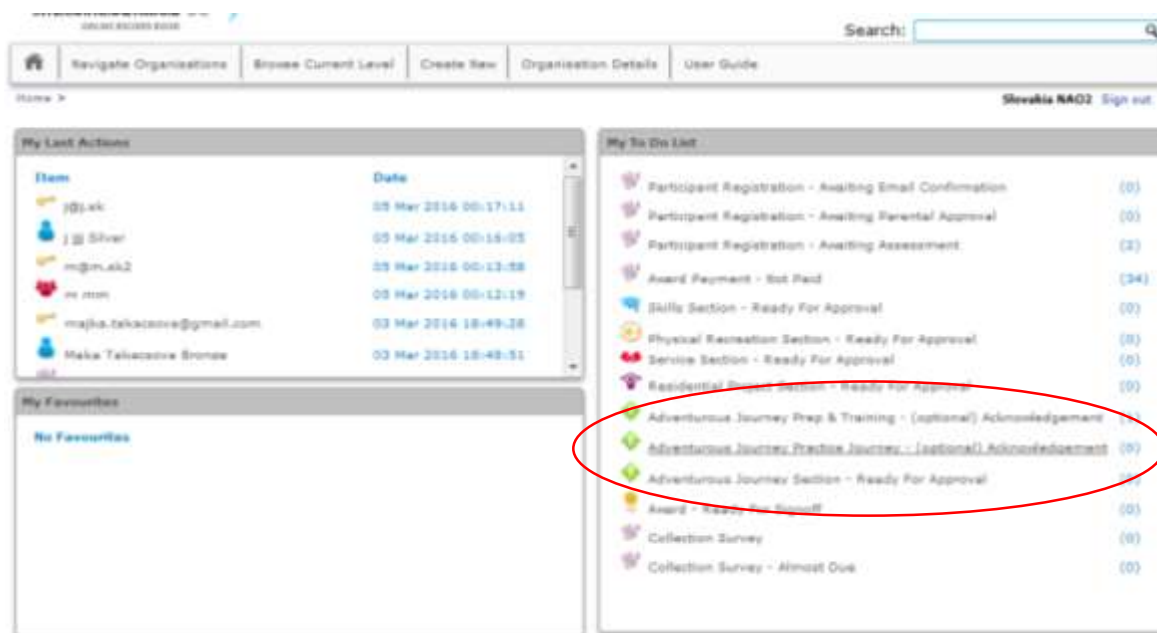
Účastníci si po každom stretnutí k tréningu a príprave Dobrodružnej expedície zaznačia do Online účastníckej knižky dátum školenia jednotlivých oblastí dátumu a prípravy:



Účastníci si po naplánovaní Cvičnej a Kvalifikačnej expedície zaznačia do systému typ expedície, spôsob prepravy, dátum a miesto Dobrodružnej expedície. Detailne popíšu spoločný účel expedície.



Školiteľ expedície alebo Koordinátor na Miestnom centre potvrdí účastníkom splnenie tréningu, Cvičnú aj Kvalifikačnú expedíciu v Online účastníckej knižke. Prípadne im dá odporúčania na zmenu jednej z kategórií (miesto, dátum, účel...)



---

## TEORETICKÁ ČASŤ KAPITOL

---

### PRVÁ POMOC A POSTUPY V NÚDZOVÝCH SITUÁCIÁCH

Prvá pomoc je súbor opatrení, ktoré pri náhlom ohrození alebo postihnutí zdravia cieľavedome a účinne obmedzujú rozsah a dôsledky ohrozenia života a zdravia. Prvým predpokladom úspešného zvládnutia prvej pomoci je dobre vybavená lekárnička v nepremokavom obale, kurz prvej pomoci a znalosť lekárničky, nabitý mobilný telefón a znalosť polohy vyplývajúca z práce s mapou a navigáciou.

#### **Lekárnička**

Pre jeden expedičný tím je jedna lekárnička postačujúca, Školiteľ/Hodnotiteľ by mal byť tak isto vybavený lekárničkou. Obsah lekárničky nájdete v súbore PRÍLOHA Č. 1 Čo so sebou na expedíciu (výbava&lekárnička). Účastníci DE, ktorí užívajú pravidelne lieky, si nesmú zabudnúť tieto lieky pribalit!

Bezpodmienečne treba ovládať telefónne čísla záchranných zložiek.

112 – jednotné číslo tiesňových liniek

150 – Hasiči

155 – Zdravotná záchranná služba

158 – polícia

18 300 – Horská záchranná služba (HZS)

#### **Obecné zásady poskytovanie Prvej pomoci**

Prvá najdôležitejšia zásada je neohroziť samých seba – pád stromu, horiace auto, dopravná premávka, nebezpečné zviera a pod. Ak sa niečo udeje, zhodnotíme situáciu, zabezpečíme bezpečnosť celej skupiny a zavoláme záchranné zložky.

Účastník DE, ktorý prešiel kurzom PP by mal vedieť ošetriť a zareagovať na nasledujúce situácie:

#### Časté:

Otlaky, odreniny

Zlomeniny/vykĺbeniny

Krvácania

Úpal, dehydrácia

Alergie

Podchladenie

Menej časté:

Omrzliny

Popáleniny

Resuscitácia

Stabilizovaná poloha

### **Krízový manažment**

Doplňujúce informácie k tejto téme nájdete v Bezpečnostnom manuáli pre Školiteľov a Hodnotiteľov DE (ďalej len BM), kapitoly s názvom Všeobecné bezpečnostné pravidlá, Krízový manažment a Krízový scenár.

DE nie je závod. Členovia skupiny nezodpovedajú len sami za seba, ale aj za ďalších členov expedičného tímu. Cesta je dôležitejšia ako cieľ. Nesmieme uprednostňovať ciele nad bezpečnosťou skupiny/jednotlivca, napr. dosiahnutie určitého vrcholu, dosiahnutie počtu kilometrov a pod.

Ak sa stane akákoľvek nehoda, niekto sa stratí, alebo akýkoľvek iný závažný incident, treba postupovať následne:

- Zastaňte, zorientujte sa v situácii, upokojte sa, aké su možnosti riešenia?
- Konajte racionálne, nie na základe pocitov
- Ostaňte ako jedna skupina
- Máme krízový plán/postup?,
- Pri krízovej situácii, by sa mal ujať vedenia jeden schopný člen, rozdeliť úlohy, rozhodnúť sa, snažíme sa zabrániť hádkam a zbytočnej strate času
- Ohodnoťte riziko, odstráňte prípadný zdroj nebezpečenstva, alebo sa od neho vzdialte (napr. padajúce skaly na táborisko, prestávka pri strmom zráze a pod.)
- Poskytnite Prvú pomoc ak je to nutné, volajte pomoc ak je to nutné – Školiteľa/Hodnotiteľa, HZS, 155.
- Ak si situácia vyžaduje zostaňte na mieste, pripravte sa na prenocovanie. Upravte miesto na táborenie, postavte prístrešok, zaistite zdroj vody. Chráňte sa pred živlami, najmä vietor, dážď. Prípadne môžete založiť oheň – zdroj tepla, psychická podpora.

### **Možné situácia**

#### **Stratenie sa – celá skupina**

Najdôležitejšia je prevencia. Jednoznačne treba dohodnúť:

- Kto bude prvý a posledný a nikdy to neporušovať
- Všetci členovia DE musia vždy na seba navzájom vidieť v rozsahu nie viac ako 50m
- Odporúča sa čakať na každej odbočke, neposielat' jednotlivcov príliš dopredu, častokrát sa stratia tí príliš vpredu ako zvyšná skupina
- Odporúčame dohodnúť si časy a dodržiavať ich
- Určiť si vlastné pravidlá expedičného tímu pred expedíciou

Pochod za tmy sa vysoko neodporúča. Za hmlu a zníženej viditeľnosti musí skupina o to viac držať pokope. Ak si to vyžaduje situácia (zlé počasie alebo viditeľnosť), utáborite sa na bezpečnom mieste a prečkajte do ďalšieho dňa. V takomto prípade vždy kontaktujte Školiteľa/Hodnotiteľa.

Ak sa stratí skupina, alebo jednotlivec, nikdy sa neodporúča blúdiť/skúšať iné trasy a pod. Oveľa väčšia šanca byť nájdený/í je ak ostanete na jednom mieste.

Ak sa stratí celá skupina, zastavte, zhodnoťte riziká, zistite polohu, vráťte sa po vlastných stopách na posledné známe miesto, pokračujte, upravte trasu, upovedomte Školiteľa/Hodnotiteľa.

#### **Ak sa stratí jednotlivec.**

Zastaň, kedy si videl naposledy člena DE? Kedy si naposledy vedel presne svoju polohu? Ak je to možné vráť sa po vlastných stopách na posledné známe miesto, kde ste boli ako skupina – chodník, značka, rázcestie a pod. Ak nie, určite neskúšaj hľadať ostatných, ak ostaneš na mieste máš oveľa väčšiu šancu, že ťa nájdu.

#### **Čo urobí skupina?**

Kedy a kde sme videli naposledy strateného? Skúsime sa vrátiť na dané miesto, dohodneme si čas koľko pôjdeme do okolia ho hľadať napr. 15min. tam a 15min. späť, t.j. za 30min. sa stretneme všetci opäť na dohodnutom mieste, kde aspoň 2 ľudia ostanú. Za žiadnych okolností nesmieme ani ako hľadajúci ostať osamote. Snažíme sa minimalizovať možnosť straty ďalších členov. Ak to nefunguje, voláme Školiteľa/Hodnotiteľa, HZS alebo 112.



### **Nedostatok vody**

Táto situácia by nemala nastať, kľúčové je dobré plánovanie a prevencia. Nie sú dostatok vody, vedieť, kde sa dá doplniť, prípadne mať filter/dezinfekciu na vodu. Prírodné pramene pri dlhšom suchu môžu vyschnúť, o vodu môžeme požiadať v prípade núdze aj v civilizácií – dedine či u miestnych chatárov.

Ak nenájdeme prameň, môžeme použiť aj iné zdroje vody: potoky, riečky. Stojatá voda sa všeobecne neodporúča, ak nemáme filter/dezinfekciu.

Núdzová filtrácia vody: použijeme gázu, obväz, ponožku, aby sme odfiltrovali mechanické nečistoty. Následne vodu môžeme prevariť, použiť dezinfekčné kvapky.

Ak máme funkčný filter nemusíme sa obávať akejkoľvek vody. Takéto filtre sú ale drahé, keramické krehké a pod. Takúto výstroj odporúčam do odľahlejších oblastí sveta. V Európe stačia dezinfekčné kvapky, sú lacné ľahké, dajú sa kúpiť v lekárni, alebo outdoorovom obchode.

## **NEVYHNUTNÉ VYBAVENIE A JEHO POUŽÍVANIE**

**Tu je zoznam nevyhnutného materiálu a pár praktických rád:**

### **Turistická obuv:**

Odskúšaná, rozchodená vysoká nepremokavá turistická obuv, ideálne celokožená s membránou Goretex, alebo pod. Takéto topánky sa musia kupovať o kúsok väčšie, noha pri dlhých pochodoch opuchne a topánky následne môžu tlačiť.

### **Turistické ponožky:**

Nikdy nie bežné bavlnené ponožky, bavlna drží vlhkosť. Trekové ponožky odvádzajú vlhkosť preč, dobre držia, nespôsobujú otlaky. Materiál syntetika Coolmax a pod., alebo merino vlna. Vždy mať jedny suché ponožky v zálohe. Nemusíte meniť ponožky každý deň, jedny vydržia bez problémov aj 3 dni.

### **Funkčné prádlo:**

Tričko/spodky, ktoré odvádzajú vlhkosť od tela, rýchlo schnú a hrejú/chladia. Neodporúčame bavlnu – drží vlhkosť a je vyššia pravdepodobnosť prechladnutia a stuhnutia kĺbov. Materiál Coolmax, Thermocool, merino vlna a pod. Ideálne, aby boli priamo na telo. Treba mať extra set oblečenia na spanie. Pravidlo v jednom oblečení kráčam, v jednom spím. Vždy min. 2 tričká dlhý/krátky rukáv.

### **Zatepľovacia vrstva:**

Stredná hrubšia vrstva, napr. flis syntetika (Polartec), alebo merino vlna.

### **Nohavice:**

Najlepšie odolné, rychloschnúce turistické nohavice. Nie rifle, tepláky a pod. V lete prípadne krátke nohavice.

### **Spodná bielizeň:**

Z vlastnej skúsenosti môže byť aj bavlnená, treba mať par kusov a počas DE prať, namiesto aby sme nosili na každý deň čistú. Ideálne z funkčného materiálu.

### **Nepremokavá bunda/pláštenka:**

Overená nepremokavá bunda (veľa ľudí si myslí, že nepremokne, ale potom ostanú prekvapení). Najlepšie, aby mala vodný stĺpec aspoň 10 000mm. Materiál membrány: Goretex, Sympatex, Hyvent, Drytech, Dryedge a pod. Vždy odskúšať pred DE.

### **Sandále:**

Odporúčam ako záložnú obuv na presun po asfalte v lete, pri ceste na/z DE, alebo do tábora, sprchy, na brodenie potokov a pod.

### **Pokrývka hlavy:**

Šatka, šiltovka, zimná čiapka, podľa ročného obdobia. Ale vždy je dobré niečo mať, v zime pred chladom, v lete pred slnkom.

### **Rukavice:**

V chladnejšom období sa hodia tenké rukavice, vo vyšších horách aj v lete vie byť večer, nadránom okolo 5°C.

### **Nepremokavé návleky (gamaše, šticne):**

Praktická vec proti dažďu, snehu, ale aj blatu. Nie sú nevyhnutné, ale vedia byť praktické.

### **Nepremokavé nohavice:**

Ak predpokladáme dlhodobé zlé počasie určite, si ich vezmite. V lete na búrky, prehánky postačia tenké rychloschnúce nohavice, ktoré sú za cca. 20 min. suché. Určite nie bavlnené nohavice, alebo rifle.

### **Opalovací krém:**

Počas letných mesiacov nevyhnutnosť, aj keď je pod mrakom, človek sa môže spáliť!

### **Batož:**

Na DE odporúčam aspoň 50 litrový batoh. Rozdiel medzi 2dňovou, alebo 5dňovou DE je akurát v počte spodnej bielizne a ponožiek. Batoh by mal mať nastavovací chrbát, popruhy na uchytenie karimatky, stanu a pod. Oplatí sa si ho odskúšať aspoň 1 deň s ním kráčať. Ideálne nepremokavú pláštenku na batoh. Všetko v batohu, by malo byť zbalené, aby to nezmoklo. Batoh sám osebe nie je nepremokavý.

**Karimatka:**

Penová, alebo samonafukovacia. Hrúbka aspoň 8mm penová, samonafukovacie od 25mm. Nevyhnutnosť na táborenie, izoluje od chladnej zeme. Alumatka, hrúbka 2mm, nenahradí karimatku! Používať iba alumatku neodporúčame.

**Spacák:**

Jedna z najdôležitejších vecí. Komfort pri spánku je dôležitý na doplnenie síl a dobrej nálady. Ideálne 3 sezónny (jar až jeseň). Odporúčam značky, ktoré udávajú tepelný komfort podľa normy EN 13537. Tieto spacáky sa dajú navzájom porovnať a dá sa spoľahnúť na tieto údaje. Odporúčam komfort okolo 0-5°C. Nikdy nekupovať podľa extrému (najnižšie hodnoty). Spacák nikdy neskladovať v transportnom obale, vždy vo väčšom vreci doma. Odporúčam nepremokavý obal na spacák. Spacák nikdy nesmie navlhnúť.

**Baterka/čelovka:**

Nevyhnutnosť mať nejaký zdroj svetla. Mobil sa neodporúča, rýchlo ho to vybíja. Najpraktickejšia je čelovka, máme voľné ruky na stavanie stanu, varenie a pod. Vysoko odporúčané pre každého člena DE, skupina môže byť nútená ísť po tme, hľadať táborisko, zdroj vody a pod. Odporúčam nosiť extra batérie.

**Fľaša:**

Na osobu vždy aspoň 2 l vody. Optimum 3 l, ale pri dobrej dostupnosti vody počas DE dopĺňať pravidelne. Mať vždy aspoň 1 l v zálohe, ak by najbližší zdroj bol vyschnutý, zamorený alebo pod.

**Vreckový nôž:**

Nevyhnutný pomocník na cestách. Otvárací, alebo pevný. Ideálne s otváračom na konzervy, fľaše, alebo s pílkou.

**Ešus + príbor:**

Hliníkový, alebo antikorový aspoň 1l objem. Príbor stačí lyžica, nôž máme. Ideálne hliník/plast – úspora váhy. Odporúčanie jeden ešus na 2 osoby, zdieľať váhu jedla, variča, ešusu a radosti z jedla, podľa spoločného jedálnička.

**Varič + palivo:**

Odporúča sa plynový varič. Jednoduchá obsluha, spoľahlivý, nekadí sa. Palivo plyn. Kartuše vo vel. 100g, 250g, 500g. Najmenšie vydržia cca. 3 dni, stredná cca. 5 dní, veľká 10 dní.

**Stan/prístrešok:**

Stan 2-4 miestny, odporúčam si nacvičiť ako sa stavia. Prístrešok – nepremokavý celta a šnúra/lanko dostatočne dlhé na improvizovaný prístrešok.

**Píšťalka:**

V prípade núdze/zranenia ľahko privolať pomoc, silnejšia ako hlas. Odporúča sa pre každého člena DE. Pozor na nezneužívanie signálu o pomoc!

**Kompas + Mapa:**

V nepremokavom obale.

**Zápalky, kresadlo:**

Nosiť v nepremokavom obale, mať nacvičené zakladanie ohňa. Mať dostatočnú rezervu zápaliek, zapaľovačov a pod.

**Hodinky:**

Hodinky, alebo mobil. Zdroj času je dôležitý pri navigácii, alebo aj plánovaní DE.

**Osobné hygienické potreby:**

Zubná kefka, malý uterák, mydlo. Zub. pastu možno zdieľať s ostatnými. Nič ostatné nie je nevyhnutné. Pre dievčatá nezabudnúť na intímnu hygienu.

**Lekárnička:**

Možno najdôležitejšia súčasť spoločného vybavenia. Plne vybavená v nepremokavom obale. Presný zoznam nájdete v časti Prvá pomoc. V tíme musí byť všetkým jasné, kto ju nesie, pre prípad núdze. Nezabúdajte na vlastné lieky, ak nejaké pravidelne užívate!

**Lopatka:**

Na kopanie latríny, ohniska, nevyhnutná súčasť spoločného vybavenia.

**Igelitové vrecia:**

Na odpad, prípadne vlastné vybavenie, vždy radšej viac ako menej.

### Iné súčasti:

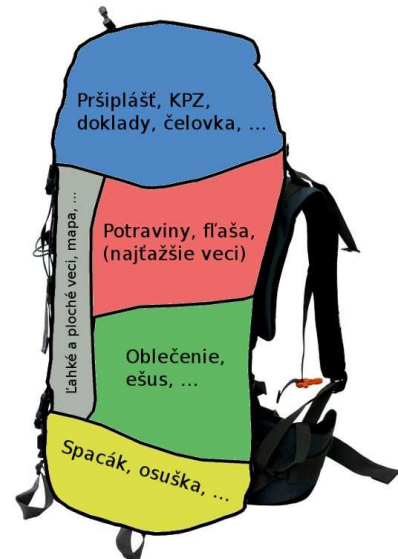
Turistické paličky, sekera, píłka, fotoaparát, kamera, zápisník, pero, repelent...

### Ako sa zbalit'

Veci ako spacák, náhradné oblečenie, extra ponožky musia byť vždy nepremokavo zabalené. Najťažšie veci balíme do hornej časti batoha, aby sme mali ťažisko pri ramenách, veľké a ľahšie veci dávame dole, napr. spacák, oblečenie. Do ľahšie prístupných častí batoha dáme veci, ktoré môžeme potrebovať, ako napr. nepremokavú bundu, kompas, mapu, nejaké jedlo a pod.

Praktická rada: nič nepripínajte na batoh, tak aby to nadmerne vytrčalo alebo aby sa to hojvalo, všetko by malo byť pevne pripnuté. Batoh musí byť správne nastavený. T.j. bedrový pás musí byť na bedrách, ramenné popruhy kopírovať ramená. Pri správnom nastavení by malo ísť ¾ váhy na bedrá a nie ramená. Určite počítajte, že plne nabalенý s jedlom bude mať batoh 15kg.

Názorný príklad ako baliť batoh.



## PLÁNOVANIE TRASY

Netreba zabúdať na kondíciu a zdravotný stav všetkých účastníkov DE. Kľúčovým faktorom je určite dostupnosť vody, ktorá častokrát v horách prirodzene vytyčuje trasu pochodu a táboriská. Predvídateľné je aj ročné obdobie a počasie, ktorému sa niekedy musíme prispôsobiť. **Nikdy nesmieme uprednostniť cieľ DE, dosiahnutie nejakého vrcholu, alebo dosiahnutie počtu kilometrov pred bezpečnosťou celej skupiny, ale aj jednotlivca.**

Počas dobre naplánovanej DE so Školiteľom, sa dá predísť mnohým možným rizikám a nepríjemnostiam počas pochodu, prípadne sa pripraviť na možné komplikácie ako napr. brody, exponovaný terén, horúčavy, nedostatok vody, búrky a rôzne ústupové možnosti. **Vždy treba rátať so zhoršeným počasím a následne ústupom/zostupom alebo zmenou trasy.** Odporúčaná denná trasa by nemala mať viac ako 25km, a prevýšenie 1000m. Netreba sa zbytočne vysilovať a preceňovať. Pamätajme, že účastníci so sebou ponosú určite aspoň 15kilové batohy.

**Pomôcka:** bežné tempo pochodu je asi 4km/hodinu, v hornatom teréne sú dôležitejšie výškové metre ako vzdialenosť. Priemerne za hodinu nastúpame asi 300m.

**Odporúčanie:** denne aktívne kráčať približne 6hodín (striebro 7, zlato 8), treba prirátavať čas na prestávky, obed, zbalenie a postavenie tábora.

Na začiatok si treba zvoliť počiatočný bod a cieľový bod DE. Následne táboriska, kde prespíme. Takéto miesta by mali byť bezpečné (nie pod/na skale, na brehu silnej rieky a pod.), mal by tam byť zdroj vody, dostatočne veľké miesto na postavenie prístreška/stanu. Treba brať do úvahy aj iných turistov, ktorí tu môžu nocovať. **Dôležité bezpečnostné pravidlo je doraziť do tábora aspoň hodinu pred zotmením.** Pokračovať po tme sa neodporúča, riziko stratenia sa jednotlivca/skupiny je priveľké. V takomto prípade odporúčame utáboriť sa, bez ohľadu na polohu, asi hodinu pred súmrakom, na najlepšom možnom mieste. **Nezabúdajme, že bezpečnosť je najdôležitejšia!**

K detailnému plánovaniu patria aj kontrolné body (checkpointy), podľa ktorých sa budeme bližšie orientovať, ako sú napr. križovatky turistických značiek, vrcholy, rieky, alebo inak prírodne dôležité miesta. Na týchto miestach treba naplánovať aj pravidelné prestávkami podľa dohody účastníkov DE.

S naplánovanou trasou by mali byť všetci dostatočne oboznámení a stotožnení. Netreba zabúdať na dobrý itinerár cesty, ktorý nám pomôže sa buď vrátiť na najbližšie známe miesto, alebo zavolať Školiteľa/Hodnotiteľa, prípadne záchranne zložky, v neposlednej rade je to druhotná kontrola či kráčame správne.

Základné atribúty itineráru sú:

- začiatočný a cieľový bod,
- celková vzdialenosť,
- prevýšenie a čas pochodu z jedného do ďalšieho bodu.

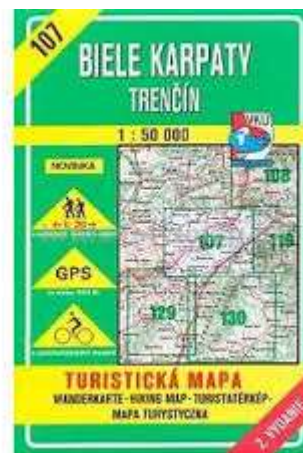
## NAVIGÁCIA

### Mapa

Výsek zmenšeného zobrazenia určitej časti krajiny v určitej mierke. Pre DE na Slovensku sú najrozšírenejšie mapy Vojenského Kartografického Ústavu (VKÚ). Drvivá väčšina máp sú orientované na sever. Ak smerujeme mapu na sever, bude zobrazovať skutočnosť. Niekedy obsahuje aj časy medzi jednotlivými kontrolnými bodmi, ako križovatky, vrcholy, hrady a pod.

### Legenda

Vysvetlivka všetkých značiek na mape ako napr. asfaltová cesta, turistický chodník, prameň, ohnisko, hrad a pod.



### Mierka

Mierka zmenšenia zobrazenia mapy oproti skutočnosti. Udávané napr. v 1:100 000, 1cm na mape je 100 000cm (1km) v skutočnosti. Mapy VKÚ sú najčastejšie v mierke 1:25 000, alebo 1:50 000. Väčšie mierky neodporúčame, nie sú dostatočne podrobné. Mierka je zobrazená zvyčajne v legende, alebo v rohu mapy.

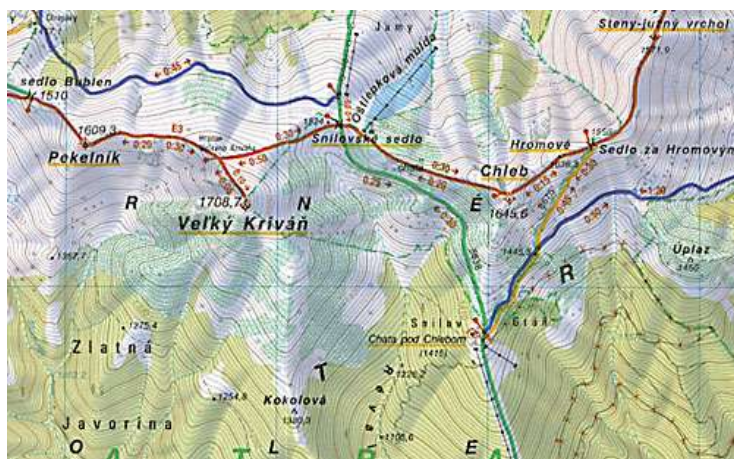
### Vrstevnice

Čiary znázorňujúce výškový profil terénu. Ak sa pohybujeme po vrstevnici traverzujeme terén. Ak sú vrstevnice nahusto, značí to strmší svah, pri redšom zobrazení sa jedná o menej strmý svah. Jednotlivé vrstevnice sú zvyčajne vzdialené 10m od seba. Kopec si niekedy vieme na mape pomýliť aj s preliačinou, kotlinou, ktoré sú tiež znázornené vrstevnicami.



### Buzola

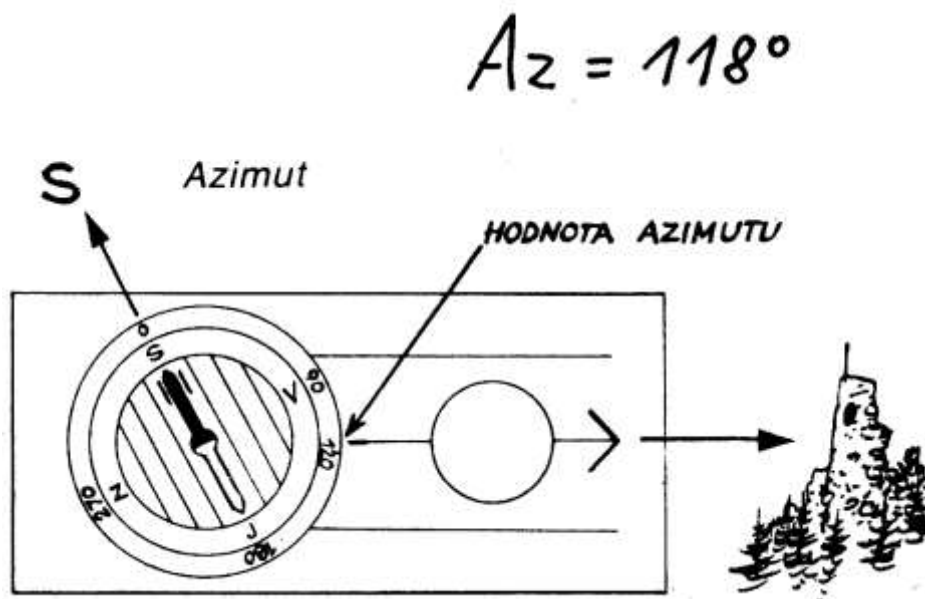
Kompas s magnetickou strelkou, určujúci svetové strany. Buzola je vylepšený kompas, ma mierky na odčítanie vzdialenosti na mape, lupu, uhlomer, otočnú ružicu na stanovovanie azimutu, prípadne zameriavacie zrkadielko.



### Azimut

Je to uhol medzi severom a naším vytýčeným cieľom. Udáva sa v stupňoch 0-360°. Napr. azimut presne na západ je 270°, juh je 180°. Azimut nám pomáha udržiavať správny smer pochodu, aby nás terén, alebo my sami samovoľne neodklonil zo zvolenej trasy. Azimut medzi jednotlivými kontrolnými bodmi si vytýčime pri plánovaní DE.

Hodnotu azimutu si navolíme na ciferníku, tak aby smeroval tak ako hlavná šípka buzoly. Červenú strelku smerujúcu na sever držíme medzi dvoma menšími čiarkami smerom na sever (N). Ak držíme správne túto pozíciu hlavná šípka buzoly nás povedie vytáčaným azimutom.



### Práca s mapou – ako zistiť polohu, vytýčenie cieľa, postupových bodov, spätná kontrola, zaznamenávanie

Dôležité je neustále si byť istý, kde sa nachádzame, aby sme zbytočne neblúdili a nestrácali čas. Zlaté pravidlo dvakrát merať a raz strihať. Stratíť sa, alebo stratiť správny smer je veľmi jednoduché. Treba mať predstavu podľa mapy, kade sa vydáme. Napr. dolinou, hrebeňom, budeme križovať 2 potoky a pod. Polohu si vieme overiť na rozcestníkoch podľa názvu a vzdialeností od iných kontrolných bodov. Prípadne si potvrdiť polohu/smer s realitou, svetovými smermi, kráčame pozdĺž rieky? Stúpame na hrebeň? a pod.

Správna poloha je dôležitá aj pre prípad núdze, ak by sme museli volať pomoc. Určením presnej polohy vieme veľmi urýchliť prípadný zásah Horskej Záchrannej Služby. Tak isto ako sa náhle zmení počasie: búrka hmla sneženie vieme nájsť správnu ústupovú cestu.

## STAVANIE TÁBORA, VRÁTANE VÝBERU A PRÍPRAVY JEDLA

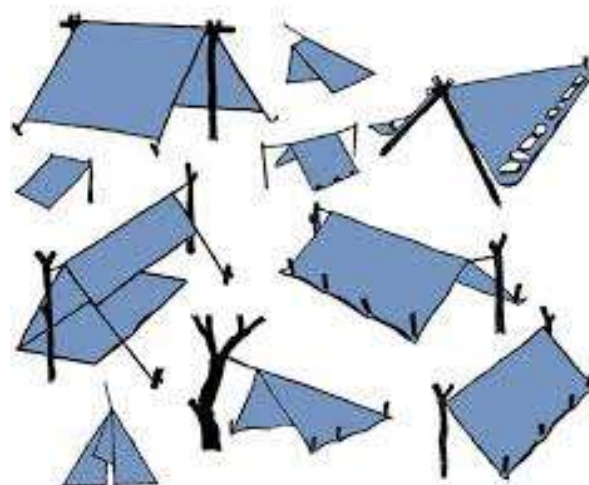
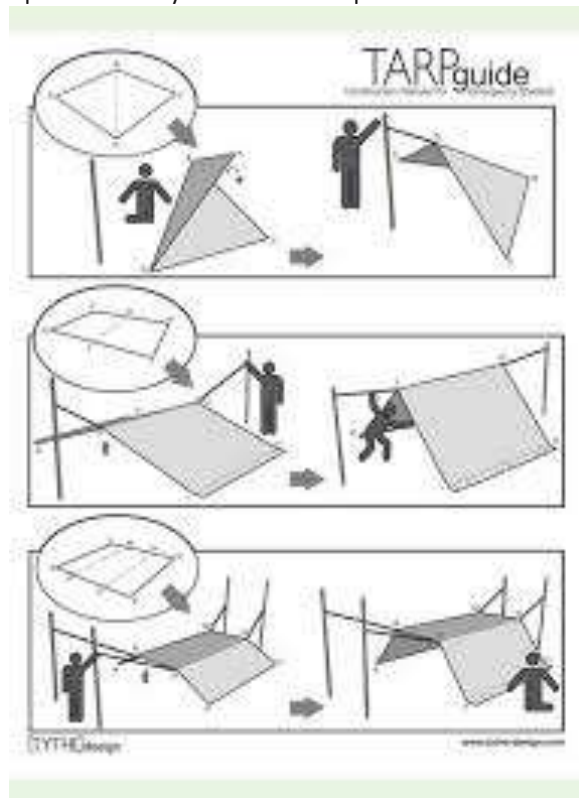
### Kde sa utáboriť

Táborisko by malo byť v rozumnej vzdialenosti denného pochodu. Zvyčajne neďaleko zdroja vody. Táborisko musí byť v súlade s návštevným poriadkom Národnej parku, alebo inej chránenej oblasti. Malo by sa táboriť na označených a sprístupnených miestach. Nikdy nezakladať nové ohniská, rešpektovať iných návštevníkov hôr a neznečisťovať okolie. Táborisko by malo byť bezpečné, nie na hrebeni, pri/pod strmými skalami, blízko silných riek, prípadne pod mŕtvymi stromami. Malo by byť na rovnom mieste, prípadne mierny sklon svahu hrá v náš prospech pri daždi. Nikdy nestavať stan/prístrešok v preliačine, kde by sa držala voda.

### Prístrešok/stan

Stan/prístrešok stavia ohľaduplne na okolie, neničíme vegetáciu a pod. Snažíme sa využiť čo najviac výhody terénu. Netreba zabudnúť najprv riadne prikollkovať stan/prístrešok, pri silný vietor môže stan/prístrešok zničiť, alebo nám môže odletieť. Stáva sa to! Stany sa stavajú relatívne jednoducho, no prístrešky z celty a šnúry treba stavať premyslenejšie, tak aby nám do nich nefúkalo a nepršalo. Postačí klasická autoplachta rôznych rozmerov

s okami po obvode a repšnúra optimálne okolo 5mm hrúbky. Pomocníkom vie byť sekera a dobrý nôž. Spolupráca celého tímu je nevyhnutná. Odporúčame si to nacvičiť nanečisto, môže sa stať, že prístrešok/stan budete stavať v silnom vetre, daždi a po tme a vtedy sa ukáže zohratosť tímu. Na stavbu prístrešku vieme použiť okolité konáre ako tyčky, alebo vystrúhať si kolíky na upevnenie celt. Viď. Obrazová príloha.



### Aké jedlo zvoliť?

Kolko ľudí, toľko chutí. Zlaté pravidlo pri strave je, **čo najvyššia výživová hodnota pri čo najnižšej váhe**. Pre naše telo je najlepším zdrojom „dlhodobej“ energie tuk (slanina, syr) a bielkoviny (mäso, orechy, strukoviny). Cukry sú iba krátkodobý a menej efektívny zdroj energie, po ktorom budeme viac hladný.

**Jedlo obsahujúce vodu odporúčame vynechať, je zbytočne ťažké (ovocie, zelenina, konzervy)**. Tak isto jedlo, čo musí byť v chladničke. Niektoré veci vedú vydržať pozoruhodne dlho mimo chladničky (syr, slanina). V lete sa všetky čokoládové veci roztopia, v zime zmrznú a vylámete si zuby. Praktické bude jedlo jednoduché na prípravu. Pozor jedlo spolu s vodou bude najťažšia časť výbavy, preto si celkové množstvo treba pozorne napláňovať! Tak isto konzervy a iné zbytočné obaly treba nechať radšej doma. Nesmieme zabúdať na špeciálne diéty ostatných členov DE a prispôbiť tomu jedálny lístok.

Z 20 podmienok DE vyplýva **potreba prípravy jedného teplého jedla/večere denne**, zvyšok dňa tím prežije na suchej/studenej strave. Teplé jedlo je dôležité aj pre psychickú pohodu a na konci dňa je veľkým motivačným faktorom.

**Osvedčené večere sú:** cestoviny, instantné polievky, zemiaková kaša v prášku zalievaná vodou.

**Počas dňa odporúčame:** chlieb so syrom (tvrdý, údený), zeleninové nátierky, slanina, klobása, tuniak a pod. Tak isto to môžu byť aj raňajky. Prípadne ovsená kaša, instantná polievka. Vynikajúci doplnok stravy a energie sú akékoľvek orechy a sušené ovocie.

**Počas dňa pre rýchly prísun energie:** čokoláda (v lete sa roztopí), energetické tyčinky, sušienky, sójové rezy, cukríky, hroznový cukor, pikao a pod.

Počas DE sa neodporúčajú sladené nápoje, dehydrujú. Najlepšia je čistá voda. Ideálne by ste mali vypíť okolo 2l vody denne, pri vysokých teplotách až 3,5l. Pozor dehydratáciu netreba podceňovať!

### Varenie

Varenie na varičoch by malo prebiehať v dvojiciach/trojiciach, ktoré zdieľajú ešus, varič a plynovú bombu. Nezabudnite na lyžičky, dobrý nôž a otvárač na konzervy! Pri používaní varičov treba dbať na bezpečnosť, nikdy

nevariť v stane alebo prístrešku! (Veľmi rýchlo a dobre horia). Treba si nájsť pohodlné miesto v závetrí. Odporúčam sa držať pravidla, najprv stan/prístrešok, až potom večera.

#### Oheň

Otvorený oheň neodporúčame nakoľko Školiteľ/Hodnotiteľ nie je pri účastníkoch počas noci. Nie je potrebný a nevyhnutný. Treba sledovať prípadne výzvy SHMU a HZS pri dlhodobých suchách, kedy sú akékoľvek ohne zakázané.

#### Latrina

Dôležitá súčasť tábora. Treba vykopáť niekde v okolí tábora primerane veľkú diery a označiť ju, aby ju našli ostatní účastníci našej DE. Nesmieme zabudnúť na malú lopatku. Po opustení tábora diery zakopeme aj s obsahom. Neznečisťujeme zbytočne okolie. Toto miesto by malo byť aspoň 100m od tábora no nie hneď pri zdroji vody, od zdroja vody približne 50m. Vykopeme jednu pánsku a jednu dámsku latrínu, v primeranej vzdialenosti.



## POROZUMENIE DOPADU EXPEDÍCIE NA PROSTREDIE

### Tipy pre účastníkov:

- Vezmite si dostatok igelitových vriec na odpadky.
- Nezanedbávajte akýkoľvek odpad, ani biologicky rozložiteľný (papier, zvyšky jedla...)
- Môžete zbierať aj iný odpad, ktorý po ceste nájdete a pri najbližšom smetnom koši, alebo až na konci DE tento odpad vyhodíte.
- Vykopáť latrínu, používať latrínu a následne zakopať latrínu je samozrejmosťou. Nesmieme zabudnúť na malú lopatku. Nechceme zanechať po sebe „mínové pole“. Na malú potrebu môžete ísť takmer kdekoľvek do lesa, veľká výhradne na latrínu, ak je to nutné počas putovania cez deň, dotýčaný si musí vykopáť svoj vlastnú. Nikdy by sme nemali chodiť na toaletu v blízkosti vodného zdroja, ideálne aspoň 100m od neho. Tak isto by sme mali latrínu vykopáť aspoň 50m od tábora na odľahlejšom mieste, nie hneď pri chodníku!
- Nesmieme úmyselne ničiť, poškodzovať ŽP a infraštruktúru ako napr. značenie, prístrešky a pod.
- Riadime sa zákonmi, obmedzeniami a návštevým poriadkom danej lokality, napr. zákaz zberu plodov, kvetov v národných parkoch, prípadne určité časové obmedzenia pre táborenie na niektorých miestach kvôli hniezdeniu vtákov a pod. Tak isto neničíme chránené druhy kdekoľvek sme.
- Rešpektujeme ŽP, rešpektujeme divú zver, ale aj iných návštevníkov a v neposlednom rade aj členov vlastného tímu. Do ŽP patríme aj my ľudia.
- Nikdy nezakladáme nové ohniská! Nikdy nezakladáme oheň ak sú vyhlásené výstrahy pred požiarmi! Ak by sme zakladali oheň, vždy iba na vyznačených miestach a vždy iba v riadnom ohnisku.
- Ako palivo používame suché a mŕtve drevo, nikdy nelámeme a nerúbeme živé stromy na palivo. Pred odchodom z tábora musí byť oheň riadne uhasený a udusený.
- Pohybujeme sa vždy po značených chodníkoch, alebo aj neznačených ale pravidelných chodníkoch, ako sú poľovnícke a lesnícke zväžnice a pod. Nikdy nevytvárame nové chodníky, alebo skratky, môže to viesť až k takej erózii pôdy, že vplyvom dažďa sa zosunie veľká časť svahu a celý chodník bude nenávratne zničený.