# **ZOZNAM ČLENOV EXPEDIČNÉHO TÍMU A GARANCIÍ (povinný dokument)**

**Názov expedičného tímu:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **Úroveň:**  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Dátum a lokalita:**  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  **Typ expedície:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Meno a tel. č. Školiteľa expedície:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Meno a tel. č. Hodnotiteľa expedície:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Cieľ expedície (merateľné a kompletné znenie ako v ORB):** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Meno** | **Tel. číslo** | **Dôležitý detail (napr. alergia, diabetes a i.)\*** |  | **Meno** | **Tel. číslo** | **Dôležitý detail (napr. alergia, diabetes a i.)\*** |
| 1. |  |  |  | 5. |  |  |  |
| 2. |  |  |  | 6. |  |  |  |
| 3. |  |  |  | 7. |  |  |  |
| 4. |  |  |  | 8. |  |  |  |
| \* v prípade potreby, rozpíšte dôležitý detail na druhú stranu tohto dokumentu napr. obmedzenia, postupy pri komplikáciách či kontakty na dôležité osoby |

 **Garancie -** *každý člen tímu* ***potrebuje mať dve garancie*** *a zároveň* ***všetky garancie musia*** *byť pokryté.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Názov garancie** | **Popis garancie** | **Meno člena tímu** | **Meno člena tímu** |
| **Navigátor** | *Plánovanie trasy expedície, vyplnenie dokumentu Plán trasy, vytvorenie výškového profilu, zodpovednosť pri orientácii v teréne.* |  |  |
| **Logistik** | *Vytvorenie cestovného plánu do a z miesta expedície pre všetkých členov tímu, zabezpečenie služieb a logistiky, vypĺňa dokument Manažment rizík a dbá o jeho dodržiavanie*  |  |  |
| **Materialista** | *Vytvorenie zoznamu materiálu, ktorý treba zabezpečiť, všeobecná kontrola vybavenia členov pred expedíciou, vrátenie materiálu v kompletnom, dobrom a očistenom stave* |  |  |
| **Provianťák** | *Vytvorenie zoznamu potrebných potravín a koordinácia nákupu, koordinácia varenia, sledovanie dostatočného príjmu potravy členov tímu počas celej expedície* |  |  |
| **Medik** | *Zodpovedá za kompletné vybavenie lekárničky, riadi poskytovanie prvej pomoci, sledovanie zdravotného stavu členov tímu a ich dostatočného pitného režimu počas celej expedície* |  |  |
| **Dokumentarista** | *Dokumentácia cesty, zbieranie materiálu, koordinácia prípravy Správy z expedície a reportáže, má na starosti ochranu prírody a environmentálnu stránku (leave no trace)* |  |  |
| **Informátor** | *Zisťovanie kultúrnych a prírodných zvláštností o oblasti, kam smeruje expedícia, dohliada na plnenie cieľa, informuje členov tímu o okolitých zaujímavostiach počas celej expedície* |  |  |
| **Spájač** | *Plní funkciu spojky medzi Školiteľom, Hodnotiteľom a tímom, je zodpovedný za plnenie dohôd a termínov, zároveň prináša tímové aktivity a dbá o duševnú podporu a pohodu členov*  |  |  |

# **SÚHLAS ZÁKONNÉHO ZÁSTUPCU A ZDRAVOTNÝ DOTAZNÍK (povinný dokument)**

Vážení rodičia a zákonní zástupcovia našich študentov/členov organizácie,

dovoľte nám, aby sme Vás krátko informovali o blížiacej sa **Dobrodružnej expedícii**, ktorá je súčasťou programu **Medzinárodná cena vojvodu z Edinburghu,** do ktorého je Vaše dieťa/zverenec/člen zapojené/ý.

Cieľom Dobrodružnej expedície je poskytnúť účastníkom programu nezabudnuteľný zážitok za hranicami ich komfortnej zóny – naučiť sa prekonávať fyzickú námahu, byť samostatný/á v prírode a spolupracovať v tíme. Expedičnú skupinu tvorí od 4 do 8 členov, ktorí sa na túto udalosť v predchádzajúcich týždňoch sústavne pripravovali a vzdelávali v outdoorových a expedičných zručnostiach, ako sú základy prvej pomoci, stavanie tábora či orientácia v teréne. Pred absolvovaním Kvalifikačnej expedície, ktorou ukončia jednu z oblastí programu, musia účastníci absolvovať tzv. Cvičnú expedíciu, v rámci ktorej si overia nadobudnuté zručnosti z expedičného výcviku a zistia, čo môžu v rámci Kvalifikačnej expedície urobiť lepšie.

Na expedičnú skupinu budú zopodiaľ dohliadať dve dospelé osoby, Školiteľ a Hodnotiteľ expedície, ktoré sa s účastníkmi stretnú minimálne 1x denne počas trvania expedície. Filozofiou tejto oblasti programu je naučiť mladých ľudí samostatnosti a zodpovednosti za vlastné rozhodnutia, je teda dôležité, aby boli iba pod vzdialeným dozorom. Dospelé osoby z našej organizácie však budú pripravené, aby v prípade ohrozenia skupiny mohli okamžite zasiahnuť.

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.)*

Vzhľadom na zachovanie  samostatnosti nesmú účastníci využívať mobilné telefóny ani iné moderné technológie, ako je napr. GPS navigácia. Mobilný telefón so sebou mať môžu, avšak vypnutý. Využiť by ho mali iba v krízových situáciách, ak by bolo potrebné zavolať niektorému z dohliadajúcich dospelých či privolať záchrannú pomoc.

**Podrobné informácie o Školiteľovi (meno, telefón, email):**

**Podrobné informácie o Hodnotiteľovi (meno, telefón, email):**

Radi by sme Vás upozornili, že vaše dieťa/zverenec/člen nie je počas jednotlivých expedícií poistené/ý našou organizáciou, a preto odporúčame na dané termíny zabezpečiť úrazové poistenie/poistenie do hôr (v prípade, že dieťa/zverenec/člen má viac ako 18 rokov).

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. nesúhlas s podmienkami tejto expedície budeme rešpektovať, ale radi by sme Vás upozornili, že bez účasti na Dobrodružnej expedícii nie je možné program Medzinárodná cená vojvodu z Edinburghu dokončiť.

**DOBRODRUŽNÁ EXPEDÍCIA: Návratka a zdravotný dotazník**

**Súhlasím s účasťou svojho dieťaťa/zverenca na Cvičnej i Kvalifikačnej Dobrodružnej expedícii, v rámci ktorých sa bude pohybovať bez neustáleho dozoru dospelej osoby. Som si vedomý/á všetkých podmienok Dobrodružnej expedície, vrátane skutočnosti, že počas Dobrodružnej expedície dieťa/zverenec nemá zabezpečené 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: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Telefonický kontakt: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Nasledujúce informácie sú určené výlučne pre internú potrebu expedičného Vedúceho programu ....................................................... s cieľom zaručiť bezpečnosť Vášho dieťaťa/zverenca/člena. Bude s nimi nakladané ako s dôvernými. Tieto údaje bude možné použiť v prípade potreby lekárskeho ošetrenia 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 v návratke a zdravotnom dotazníku 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.

Svojím podpisom dávam podľa §9 ods. 1 Zákona č. 122/2013 Z. z. o ochrane osobných údajov expedičnému Vedúcemu programu ................................................. súhlas so spracovaním mojich osobných údajov v rozsahu tohto formulára počas zapojenia účastníka do programu Medzinárodná cena vojvodu z Edinburghu na účely uvedené v bode „Účel použitia osobných údajov“.

**Účel použitia osobných údajov**

Horeuvedené osobné údaje sú v súvislosti s Dobrodružnou expedíciou v programe Medzinárodná cena vojvodu z Edinburghu poskytnuté na účely zabezpečenia ochrany života a zdravia účastníka expedície. Súhlasím, aby boli moje osobné údaje (resp. osobné údaje dieťaťa) spracované s týmto cieľom. Súhlas je možné kedykoľvek písomne odvolať, taktiež je možné požiadať o likvidáciu poskytnutých údajov.

Mám vedomosť o tom, že v prípade, že účastník podujatia nebude rešpektovať akýkoľvek bezpečnostný pokyn Školiteľov a Hodnotiteľov, nie sú títo Školitelia, Hodnotitelia alebo iní vedúci podujatia zodpovední za škody spôsobené 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):** .................................................

**......................................................................................................................................................................................**

 **Zdravotný dotazník Údaje o účastníkovi**

|  |  |
| --- | --- |
| **Meno a priezvisko:** |  |
| **Dátum narodenia:** |  |
| **Adresa:** |  |
| **Rodné číslo:** |  |
| **Zdravotná poisťovňa:****Číslo preukazu poistenca:** |  |
| **Krvná skupina :** (nepovinný údaj) |  |

*Ak odpoviete na otázku* ***Áno****, prosím, uveďte podrobnosti v časti* ***Detaily.***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Vaše dieťa/zverenec,** | **Áno** | **Nie** | **Detaily** |
| **Trpí teraz nejakým zdravotným problémom? *(Ak áno, akým?)*** |  |  |  |
| **Užíva momentálne nejaké lieky? *(ak áno, treba si priniesť dostatočné množstvo liekov na expedície)*** |  |  |  |
| **Trpí alebo trpelo srdcovo-cievnou chorobou?**  |  |  |  |
| **Trpí alebo trpelo vysokým tlakom?** |  |  |  |
| **Trpí alebo trpelo nízkym tlakom?** |  |  |  |
| **Trpí alebo trpelo problémami dýchacích ciest, astmou, bronchitídou, TBC a pod.?**  |  |  |  |
| **Trpí alebo trpelo internými zdravotnými** **problémami, napr. chorobou pečene, obličiek?** |  |  |  |
| **Trpelo niekedy na žltačku (hepatitídu)? *(Ak áno, kedy a akým typom - A, B, C?)*** |  |  |  |
| **Malo niekedy vážnu chorobu alebo infekciu? (*Ak áno,* a*kú?)*** |  |  |  |
| **Malo nejaké problémy s pohybovou sústavou (šľachy, kĺby, bolesti kolien)?** |  |  |  |
| **Trpí nejakou alergiou? *(Ak áno, akou? Aké lieky užíva?)*** |  |  |  |
| **Má špeciálnu diétu?** |  |  |  |
| **Má diabetes?** |  |  |  |
| **Má problémy s chrbticou?** |  |  |  |
| **Má problémy so zrakom/sluchom?** |  |  |  |
| **Trpí chronickým ochorením kože?** |  |  |  |
| **Trpí alebo trpelo nejakými psychickými problémami? *(Ak áno, bližšie ich opíšte.)*** |  |  |  |
| **Je epileptik?** |  |  |  |
| **Bolo hospitalizované za posledných 5 rokov?** |  |  |  |
| **Trpí na chudokrvnosť?** |  |  |  |
| **Trpí závratmi alebo klaustrofóbiou?** |  |  |  |
| **Trpí nadváhou alebo obezitou?** |  |  |  |
| **Vie plávať?**  |  |  |  |
| **Je očkované proti tetanu? *(Ak áno, uveďte dátum.)*** |  |  |  |
| **Nesmie vykonávať nejaké činnosti zo zdravotných dôvodov? *(Ak áno, aké?)*** |  |  |  |
| **Trpí iným 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 mesiacov pred kurzom účastník expedície 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 kompletné a pravdivo odrážajú zdravotný stav účastníka.

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

**KOLOKVIUM – ZÁZNAM O PRÍPRAVE (povinný dokument)**

**1. POROZUMENIE DOBRODRUŽNEJ EXPEDÍCII**

* Účastník pozná 10 podmienok Dobrodružnej expedície a vie ich vysvetliť
* Účastník vie pomenovať merateľný cieľ expedičného tímu
* Účastník dokáže vysvetliť, aký typ expedície (putovná, výskumná, výnimočná) absolvuje a čo to znamená

**2. PRVÁ POMOC A POSTUPY V KRÍZOVÝCH SITUÁCIÁCH**

* Účastník pozná obsah lekárničky a vie ho použiť
* Účastník vie podať prvú pomoc pri:
	+ podchladení a prehriatí
	+ krvácaní
	+ popáleninách
	+ alergickej reakcii
	+ vyvrtnutí kĺbov a zlomeninách
	+ zástave srdca a dýchania
* Účastník vie správne ošetriť otlaky, škrabance, štípance, uhryznutie kliešťom
* Účastník má so sebou na expedícii lieky, ktoré pravidelne užíva
* Účastník pozná telefónne čísla na horskú záchrannú službu a iné záchranné zložky
* Účastník má precvičený telefonát o pomoc
* Účastník pozná postupy v najčastejších krízových situáciách
* Účastník ovláda správny postup pri stratení sa člena tímu či celého tímu
* Účastník dokáže rozoznať potenciálne vonkajšie rizikové faktory (blesk atď.) a popísať opatrenia na minimalizáciu rizika

**3. NEVYHNUTNÉ A ODPORÚČANÉ VYBAVENIE A JEHO POUŽÍVANIE**

* Každý účastník má zabezpečené nevyhnutné vybavenie
* Celý tím si nesie predpísané tímové vybavenie a správny obsah lekárničky

**4. NAVIGÁCIA**

* Účastník dokáže správne orientovať mapu v reálnom teréne a určiť vlastnú polohu
* Účastník pozná základné mapové značky, vrstevnice a vie, kde si dohľadať ďalšie informácie
* Účastník vie podľa mierky mapy určiť vzdialenosti na mape a v realite
* Účastník dokáže podľa mapy približne popísať trasu pochodu či reliéf a odhadnúť čas pochodu
* Strieborný a zlatý účastník sa dokáže presúvať v teréne podľa azimutu

**5. PLÁNOVANIE TRASY**

* Účastník vie podľa mapy popísať trasu presunu spolu s rizikami a dôležitými bodmi (táboriská, zdroje vody)
* Účastník pozná ústupové body na trase a prípadné náhradné trasy
* Tím nesie so sebou kópiu Plánu trasy a turistickú mapu lokality, kde sa expedícia odohráva

**6. TÁBORENIE A PRÍPRAVA JEDLA**

* Účastník vie popísať zásady správneho výberu táboriska
* Účastník si dokáže postaviť prístrešok či stan
* Účastník vie bezpečne používať varič a variť na ňom
* Účastník pozná zásady a postupy zakladania a využitia ohňa
* Účastník dodržiava hygienické zásady pri táborení a zaobchádzaní s jedlom a odpadom bez zanechania stôp

**7. BUDOVANIE TÍMU**

* Tím má dohodnutý postup, akým bude robiť rozhodnutia
* Každý účastník má v rámci expedície dve garancie
* V tíme prebehla reflexia o spolupráci a doterajšom fungovaní

**8. KOMPETENCIE PRI PRESUNE A PREPRAVE PROSTREDÍM**

* Účastník dokáže správne a čo najoptimálnejšie zbaliť batoh a nastaviť si ho pre vlastné potreby
* Účastník pozná špecifiká putovania podľa typu presunu expedície a prostredia, kde sa bude odohrávať (pešo, loďou, bicyklom atď.)

**9. PLNENIE A ZAZNAMENÁVANIE CIEĽA**

* Tím zvolil vhodnú formu zaznamenávania cieľa (fotografie, video, písomné poznámky, rozhovory, herbár a pod.)
* Tím sa zhodol na výstupe a prezentácii cieľa expedície a na tom, ako ho dosiahne (článok, video, pieseň a pod.)

**10. POROZUMENIE DOPADU EXPEDÍCIE NA PROSTREDIE**

* Účastník má znalosť obmedzení chránených území, kde sa bude pohybovať počas expedície
* Tím si odnáša odpad so sebou a pomáha s čistením prírody
* Účastník vie pomenovať aktivity pomáhajúce minimalizovať dopad expedície na prostredie

**11. SPOZNÁVANIE KULTÚRY A PRÍRODY V PROSTREDÍ EXPEDÍCIE**

* Účastník pozná základné fakty o geografii a prírode oblasti, kde sa bude expedícia konať
* Účastník pozná základné kultúrne a historické zaujímavosti, ktoré ho čakajú na trase

**PODPISOM POTVRDZUJEM, ŽE SOM ÚSPEŠNE ABSOLVOVAL PRÍPRAVU PRED EXPEDÍCIOU.**

**DÁTUM A PODPIS ÚČASTNÍKA EXPEDÍCIE DÁTUM A PODPIS ŠKOLITEĽA**

…………………………………………………………….. ……………………………………………………………..

……………………………………………………………..

……………………………………………………………..

……………………………………………………………..

……………………………………………………………..

……………………………………………………………..

……………………………………………………………..

……………………………………………………………..

# **PLÁN TRASY DOBRODRUŽNEJ EXPEDÍCIE (povinný dokument)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dátum** | **Deň expedície** | **Východ a západ slnka (čas)** | **Predpoveď počasia na daný deň** | **Dôležité kontakty** |
|  | **ŠTART (miesto a čas)** | **Smer** | **Dĺžka trasy (km)** | **Stúpanie/****klesanie****(m)** | **Čas na úsek -** **- presun(min.)** | **Čas na odpočinok a plnenie cieľa** | **Celkový čas na úsek** | **Predpokladaný čas príchodu/odchodu** | **Úniková trasa**  |
| **Dôležité poznámky k trase (voda a i.)** |
| 1 | DO: |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| 2 | DO: |   |   |   |   |   |   |   |  |
| 3 | DO: |   |   |   |   |   |   |   |  |
| 4 | DO: |   |   |   |   |   |   |   |  |
| 5 | DO: |   |   |   |   |   |   |   |  |
| 6 | DO: |   |   |   |   |   |   |   |  |
| 7 | DO: |   |   |   |   |   |   |   |  |
| 8 | DO: |   |   |   |   |   |   |   |  |
| 9 | DO: |   |   |   |   |   |   |   |  |
|   | **Celkom** |  |  |  |  |  | **Meno Školiteľa, tel. č.:****Meno Hodnotiteľa, tel. č.:** |

# **MANAŽOVANIE RIZÍK DOBRODRUŽNEJ EXPEDÍCIE (povinný dokument)**

**Názov tímu**: **Dátum expedície**:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **Riziko** |  **Možný dopad rizika** |  **Pravdepodobnosť** | **Prevencia** | **Krízový manažment** | **Čo ešte potrebujeme urobiť ako prevenciu** |
| Počasie - blesk | zranenie/smrť | stredná | plánovanie pri DE, sledovanie meteorologickej situácie | zvoliť ústupovú trasu, dodržiať pravidlá pohybu v horách |  |
| Počasie - zima/chlad | znížená kognitívna funkcia mozgu//podchladenie/smrť | stredná | plánovanie DE, vybavenie a výstroj, sledovanie meteorologickej situácie | sucho/teplo/prvá pomoc/termofólia/teplé sladké nápoje |  |
| Počasie - vysoké teploty | prehriatie/úpal//v extrémnych prípadoch smrť | vysoká | plánovanie DE, vybavenie a výstroj, sledovanie meteorologickej situácie | voda/tieň/pokoj/prvá pomoc |  |
| Dehydratácia | znížená kognitívna funkcia mozgu//v extrémnych prípadoch smrť | vysoká | dostatok a priebežné dopĺňanie tekutín, pokrývka hlavy, vyhýbanie sa horúčavám, sledovanie meteorologickej situácie | pokojový režim, dostatok vody, oddych |  |
| Medveď/ Diviak/ Psy | zranenie/smrť | nízka | plánovanie DE, stopy, pozornosť, zavesiť smeti/jedlo ďalej od tábora, primeraný hluk | vzdialiť sa, neutekať, neprovokovať, upozorniť na seba hlasom |  |
| Vretenica | zranenie/smrť | nízka | plánovanie DE | pokoj, zabrániť pohybu, zavolať pomoc |  |
| Dopravná premávka | zranenie/smrť | vysoká | zdravý rozum a najmä pozornosť, reflexné vesty, alternatívna trasa po ceste bez dopravnej premávky | prvá pomoc, privolať záchranné zložky |  |
| Otrava | zranenie/smrť | nízka | nejesť čo nepoznám, neriskovať plesnivé či zapáchajúce jedlo | pokojový režim, čierne uhlie, doplnenie tekutín, vyvolať zvracanie |  |
| Kliešte/Hmyz/ Alergia | Zranenie/trvalé následky/smrť | stredná | používať repelent, obchádzať úle, vždy večer prehliadnuť telo a vybrať kliešte | skontrolovať prisatie kliešťa, v prípade alerg. reakcie epipen, histaminiká  |  |
| Náročný terén | zranenie/smrť | stredná | prispôsobiť trasu expedície pripravenosti skupiny, na rizikových miestach je prítomný Školiteľ a/alebo Hodnotiteľ | prvá pomoc podľa situácie |  |
| Ľudský element | zranenie/smrť | nízka | plánovať trasu mimo ľudských osídlení, táboriť ideálne na miestach s nízkou frekvenciou návštevnosti | vzdialiť sa, neutekať, neprovokovať, držať sa v skupine, zavolať pomoc |  |
| Úzkosť, panický atak | zranenie/trvalé následky | nízka | dobre sa pripraviť, vytvoriť bezpečnú atmosféru v tíme, rozprávať sa o pocitoch | vytvoriť súkromie (stan), uistiť, upokojiť, pokojne dýchať, teplý nápoj, teplo |  |
| **TÁTO TABUĽKA SA TÝKA PEŠEJ TURISTIKY V SLOVENSKEJ PRÍRODE. V PRÍPADE ĎALŠÍCH RIZÍK TYPICKÝCH PRE INÝ TYP EXPEDÍCIE (VODNÁ, CYKLISTICKÁ A I.) ALEBO LOKALITY, PRIDAJTE ĎALŠIE RIZIKÁ NA DRUHÚ STRANU.** |

**Priezviská a podpisy účastníkov expedície:**

**1...............................2.............................3...............................4.................................5...............................6.....................................7..........……………………8……………………**