



Školenie Školiteľov a Hodnotiteľov Dobrodružných expedícií Pracovný zošit

Meno:

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

Naša vízia

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, aby na sebe komplexne pracovali. 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 – 24 rokov šancu rozvinúť svoje schopnosti, naplniť svoj potenciál a pomáha im uspieť v živote.



OBSAH

O PROGRAME DOFE	3
10 PRINCÍPOV PROGRAMU	3
ZÁKLADNÝ RÁMEC DOFE	3
Štyri oblasti v programe DofE	4
ROLY V PROGRAME DOFE	5
DOBRODRUŽNÁ EXPEDÍCIA	7
Vybrané podmienky Dobrodružnej Expedície	7
Druhy a príklady Dobrodružných Expedícií	8
FILOZOFIA OBLASTI DOBRODRUŽNÁ EXPEDÍCIA	9
Prínosy pre mladých ľudí	9
Čo je potrebné, aby k týmto prínosom došlo	10
Príklady cieľov expedície	11
POVINNOSTI ŠKOLITEĽA A HODNOTITEĽA DOBRODRUŽNEJ EXPEDÍCIE	11
Povinnosti Školiteľa	12
Povinnosti Hodnotiteľa	12
PROCES PRÍPRAVY NA DOBRODRUŽNÚ EXPEDÍCIU	14
Vyplnený Plán trasy	16
Dokument Manažment rizík	16
JEDENÁŠŤ TÉM PRÍPRAVY PRED EXPEDÍCIU	17
Priestor na poznámky k Vašej expedícii:	18
VŠEOBECNÉ BEZPEČNOSTNÉ PRAVIDLÁ POBYTU V PRÍRODE	19
Priestor na poznámky k bloku Bezpečnosť	20
REFLEXIA A SPÄTNÁ VÄZBA	21
REGISTRÁCIA V ORB A SCHVAĽOVANIE EXPEDÍCIÍ	22
ZOZNAM PRÍLOH A EXPEDIČNÝCH DOKUMENTOV	23
PRÍPRAVA NA EXPEDÍCIU – SUMÁR	24
NEVYHNUTNÉ A ODPORÚČANÉ VYBAVENIE	26
DESAŤ PODMIENOK DOBRODRUŽNEJ EXPEDÍCIE	28
ZOZNAM ČLENOV EXPEDIČNÉHO TÍMU A GARANCIÍ (povinný dokument)	31
SPRÁVA HODNOTITEĽA DOBRODRUŽNEJ EXPEDÍCIE	33
SÚHLAS ZÁKONNÉHO ZÁSTUPCU A ZDRAVOTNÝ DOTAZNÍK (povinný dokument)	34
INCIDENT REPORT	37
KOLOKVIUM - ZÁZNAM O PRÍPRAVE (povinný dokument)	39
PLÁN TRASY DOBRODRUŽNEJ EXPEDÍCIE (povinný dokument)	41
MANAŽOVANIE RIZÍK DOBRODRUŽNEJ EXPEDÍCIE (povinný dokument)	43

O PROGRAME DOFE

Program Medzinárodná cena vojvodu z Edinburghu (skrátene DofE) sa realizuje v 140 krajinách sveta a ročne ho absolvuje viac ako 1,3 milióna mladých ľudí, vďaka čomu DofE uznávajú špičkové svetové univerzity a takisto najväčší svetoví zamestnávateľia pri prijímacích pohovoroch. Hlavným dôvodom je, že tieto inštitúcie hľadajú v mladých ľuďoch predovšetkým rozvinuté charakterové vlastnosti ako napr. samostatnosť, vytrvalosť, cieľavedomosť a schopnosť prevziať za seba zodpovednosť, ktoré DofE priamo rozvíja.

Mladý človek si sám stanovuje ciele, ktoré musí po dobu realizácie programu (6-18 mesiacov+) naplňovať. Učiteľ alebo dobrovoľník v programe figuruje ako rovnocenný partner, ktorý účastníka vedie k napĺňaniu svojich cieľov v oblastiach ako **Šport, Rozvoj talentu, Dobrovoľníctvo a Dobrodružná expedícia**. Program DofE tak poskytuje mladým ľuďom priestor na realizáciu svojho talentu, svojich záujmov, rozvíja motiváciu a osobnú a spoločenskú zodpovednosť. Zapojeným školám a učiteľom okrem iného ponúka možnosť zvýšiť touto skúsenosťou svoje organizačné a profesionálne zručnosti.

10 PRINCÍPOV PROGRAMU

Individuálny prístup	Vyváženosť a komplexnosť
Nesút'ťaživosť	Rastúce nároky
Dostupnosť pre všetkých	Inšpirácia k cieľavedomosti
Dobrovoľnosť	Dlhodobosť
Dôraz na rozvoj	Zábavnosť

ZÁKLADNÝ RÁMEC DOFE

Programu Medzinárodná cena vojvodu z Edinburghu sa môže zúčastniť ktokoľvek vo vekovom rozpätí **14 – 24 rokov**.

Program je poskytovaný Miestnymi centrami (školy, organizácie) a Nezávislými centrami programu = certifikovanými inštitúciami/organizáciami pracujúcimi s deťmi a mládežou.

Program nie je:

- organizáciou pre deti a mládež,
- súťaž s ostatnými, súťaž o peniaze.

Program má tri úrovne: Bronzovú, Striebornú a Zlatú. Každá z úrovní má odlišnú obťažnosť, stanovený minimálny vek účastníka a dĺžku trvania (viď tabuľka na nasledujúcej strane). Ďalšie dôležité informácie:

- S programom možno začať priamym vstupom do ľubovoľnej úrovne (odporúča sa začať s najjednoduchšou, a teda Bronzovou úrovňou).
- Záujemca, ktorý má menej ako 14 rokov, môže program začať plniť po dohode s Nadáciou (kontaktujte Národnú kanceláriu).

- Ak účastník nemôže dokončiť program z vážnych dôvodov (zdravotných, rodinných) pred svojimi 25. narodeninami, po dohode s Národnou kanceláriou a Nadáciou je možné dobu pre plnenie programu predĺžiť.

Štyri oblasti v programe DofE

Rozvoj talentu

Každý v sebe skrýva iný talent. V našom programe sa preto každý účastník sám rozhodne, čo chce zlepšiť, alebo sa venuje tomu, čo ho najviac baví. Možností je veľa – hra na hudobný nástroj, jazyky, keramika, podnikanie, IT, prírodné vedy alebo nejaká technická zručnosť.

Športová aktivita

Športom k zdraviu a pohode. V tejto oblasti programu mladý človek zlepšuje svoj športový výkon, fyzickú kondíciu, spozná radosť z pohybu a naučí sa dbať na zásady zdravého životného štýlu. Môže sa venovať tímovému športu a pri tom získať nových kamarátov, alebo si zvoliť individuálny šport.

Dobrovoľníctvo

Celý život dávame a dostávame. Dobrovoľníctvo je jedným zo spôsobov, ako dávať a dostávať zároveň. Účastníci programu sa pri ňom zoznámia s ľuďmi, ktorých by inak pravdepodobne nestretli, a naučia sa empatii, tolerancii a trpezlivosti. Naučia sa byť zodpovednejší a užitoční pre spoločnosť.

Dobrodružná expedícia

Za hranice bežných zážitkov. Dobrodružná expedícia je výzva k prekonaniu obáv z neznámeho a príležitosťou vyraziť s partiou na niekoľko dní objavovať zaujímavé miesta na Slovensku a v zahraničí. Môže pršať, môže snežiť, ale dobre pripravenú skupinu nič také neprekvapí.

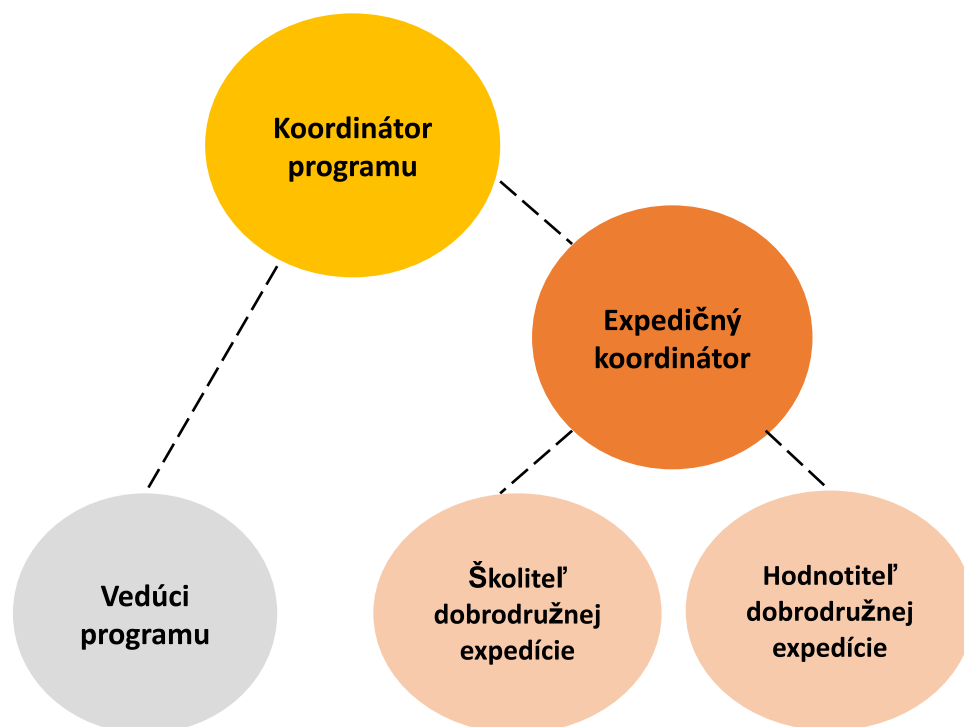
Na Zlatej úrovni musí účastník navyše absolvovať piatu aktivitu v oblasti:

Rezidenčný projekt

Mladý človek počas Rezidenčného projektu zotrvá určitý čas v cudzom prostredí (najmenej päť dní a štyri noci v rade), zoznámia sa s novými ľuďmi a spoločne sa venujú zmysluplnej aktivite. Rezidenčný projekt môže byť napríklad tábor, vzdelávací pobyt, výmenný zájazd alebo dobrovoľnícky projekt na Slovensku, ale aj v zahraničí.

ROLY V PROGRAME DOFE

Členovia tímu DofE pôsobiaci na Miestnom centre



ROLA	TYP ŠKOLENIA, KTORÉ MUSÍ ABSOLVOVAŤ	ĎALŠIE PODMIENKY
Kordinátor	Školenie pre Vedúcich programu Školenie pre Kordinátorov programu	Nominovaný vedením a schválený kolegami z tímu DofE na MC
Expedičný koordinátor	Školenie pre Školiteľov a Hodnotiteľov DE	Nominovaný a schválený tímom DofE na MC
Vedúci programu	Školenie pre Vedúcich programu	x
Školiteľ DE	Školenie pre Školiteľov a Hodnotiteľov DE	x
Hodnotiteľ DE	Školenie pre Školiteľov a Hodnotiteľov DE	x
Hodnotiteľ aktivity v ORB	x	Je odborníkom v oblasti stanoveného cieľa.

ROLA	ÚLOHY DANEJ ROLE
Koordinátor	<i>Koordinácia programu na MC – zabezpečenie jeho dobrého chodu, koordinácia Vedúcich a Školiteľov a Hodnotiteľov DE na MC – pravidelné stretnutia, komunikácia s NK</i>
Expedičný koordinátor	<i>Koordinácia expedícií na MC – koordinácia Školiteľov a Hodnotiteľov, správa expedícií v ORB, komunikácia s NK ohľadom expedícií</i>
Vedúci programu	<i>Vedenie účastníkov v programe DofE, môže byť aj Hodnotiteľom aktivity v ORB</i>
Školiteľ dobrodružnej expedície	<i>Príprava účastníkov DofE na Dobrodružnú Expedíciu, dohľad nad účastníkmi počas cvičnej aj kvalifikačnej Dobrodružnej Expedície</i>
Hodnotiteľ dobrodružnej expedície	<i>Hodnotenie splnenia 10 podmienok účastníkmi počas kvalifikačnej Dobrodružnej expedície.</i>
Hodnotiteľ aktivity v ORB	<i>Vedenie účastníka v dosahovaní cieľa v jednej z troch oblastí, v ktorej je odborníkom. Je aj Hodnotiteľom aktivity v ORB (píše záverečné hodnotenie aktivity – ne/splnenia cieľa do ORB).</i>

- Koordinátor programu a Expedičný koordinátor spolu úzko spolupracujú. Zatiaľ čo Koordinátor má prehľad o celkovom chode programu na MC, Expedičný Koordinátor garantuje oblasť dobrodružných expedícií.
- Na kvalifikačnej Dobrodružnej Expedícii Školiteľ a Hodnotiteľ Dobrodružnej expedície **NESMIE** byť tá istá osoba.
- Hodnotiteľom aktivity v ORB môže byť aj Vedúci programu, ak je odborníkom na vybranú oblasť.
- **Užitočný tip:** Ak máte na Miestnom centre málo Vedúcich programu a veľa mladých ľudí ktorí sa chcú zapojiť, resp. len chcete spestriť ponuku Vedúcich pre účastníkov, informujte sa v Národnej kancelárii ohľadom možnosti zapojenia Vedúcich z biznisu na vašom MC

Priestor na poznámky

DOBRODRUŽNÁ EXPEDÍCIA



cvičná: 1 deň + 1 noc
kvalifikačná: 2 dni + 1 noc
cielené úsilie: 6 hodín / deň



cvičná: 1 deň + 1 noc
kvalifikačná: 3 dni + 2 noci
cielené úsilie: 7 hodín / deň



cvičná: 1 deň + 1 noc
kvalifikačná: 4 dni + 3 noci
cielené úsilie: 8 hodín / deň

Vybrané podmienky Dobrodružnej Expedície

- ✓ Expedičná skupina musí mať 4 – 8 členov (8 na výnimku) rovnakej úrovne programu a približne rovnakého veku; nie všetci musia byť účastníkmi programu, ale všetci musia dodržiavať jeho pravidlá.
- ✓ Plánovanie expedície je úplne na expedičnej skupine a mal by sa na ňom podieľať celý tím
- ✓ Expedičný tím musí po ukončení Kvalifikačnej expedície spraviť záverečnú správu (blog, fotografie, prezentáciu), ktorá sa vzťahuje k cieľu expedície.
- ✓ Expedičný tím musí byť plne sebestačný – k pohybu nesmú využívať motorizované vozidlá; všetko vybavenie a zásoby jedla si účastníci nesú sami; behom expedície si nesmú nič kupovať, nesmú používať elektronické zariadenia (GPS či internet) a mobilné telefóny môžu byť využívané iba v prípade núdze.
- ✓ Ubytovanie musí byť zabezpečené v prenosných stanoch alebo iných jednoduchých príbytkoch bez poskytovanej stravy.
- ✓ Každá expedícia musí mať jasne definovaný merateľný cieľ.
- ✓ Každá expedičná skupina musí absolvovať expedičnú prípravu a minimálne jednu cvičnú expedíciu.
- ✓ Každá expedícia musí obsahovať minimálny počet hodín cieleného úsilia (podľa zvolenej úrovne).
- ✓ Expedičná skupina je v ideálnom prípade iba pod vzdialeným dohľadom Školiteľa a Hodnotiteľa expedícií.
- ✓ Zhodnotenie expedície a potvrdenie splnenia 10 podmienok expedície má za úlohu kvalifikovaný Hodnotiteľ

Plné znenie 10 podmienok sa dá nájsť v prílohách na konci.

Druhy a príklady Dobrodružných Expedícií

Putovná expedícia

Väčšina cieleného úsilia je venovaná presunu a menšia časť je venovaná plneniu cieľa a zbieraniu informácií.

Účastníci sa môžu vydať na expedíciu pešo alebo na nemotorizovanom dopravnom prostriedku (napr. bicykel, kanoe, kajaky, rafty, kolobežky atď.), prípadne na zvierati (napr. kôň, osol, ťava a pod.)

Výskumná expedícia

Cieľ expedície je úzko prepojený s cestou alebo ide o tematicky zameranú výpravu (napr. geologický, historický, botanický alebo iný výskum) v prírodnom či inom odľahlom prostredí.

Zásadné je tu pozorovanie a zbieranie informácií súvisiace s cieľom cesty, ktorému je venovaná väčšina času. Netreba zabúdať na zážitok z cestovania. Na presunoch tím stále musí stráviť aspoň 1/3 času cieleného úsilia. (Bronzová úroveň 2 hodiny, Strieborná 2 hodiny 20 minút, Zlatá 2 hodiny 40 minút).

Výnimočná expedícia

Výrazne náročnejšie (napr. plachtenie, lezenie) alebo dlhšia expedícia, prípadne expedícia, ktorá nespĺňa akúkoľvek podmienku Dobrodružnej Expedície.

Vyžaduje konzultáciu a schválenie od Národnej kancelárie.

Možné spôsoby presunu:

chôdza, bicykle, kolobežky, kolieskové korčule, kone, kanoe, kajaky, pramice, plachetnice, bežky, snežnice, skialpinistické lyže a pod.

Dospelé osoby na expedícii:

Pre Dobrodružnú Expedíciu sú kľúčové dve dospelé osoby, ktoré absolvovali školenie Školiteľov a Hodnotiteľov Dobrodružnej Expedície – Školiteľ a Hodnotiteľ Dobrodružnej Expedície.

- **Školiteľ** je osoba zodpovedná za expedičnú skupinu a teda za proces plánovania, prípravu a bezpečnosť expedície.
- **Hodnotiteľ** expedície má za úlohu zhodnotenie výpravy, vedie reflexiu s účastníkmi a pomáha im s transferom skúseností do reálneho života a udeľuje potvrdenie, či expedícia bola v súlade s 10 podmienkami.

Nezabudnite:

- Hodnotiteľ expedície počas Dobrodružnej expedície nemôže byť tá istá osoba ako Školiteľ expedície
- Cieľ expedície si určujú členovia expedičného tímu- Vyberajú si, čo chcú na tejto expedícii dosiahnuť alebo sa dozvedieť alebo vykonať
- Cieľ expedície musí byť merateľný a výzovový. Schvaľuje ho Školiteľ
- Expedície je ideálne realizovať kvôli počasiu v mesiacoch máj – október, avšak môžu sa realizovať počas celého roka

FILOZOFIA OBLASTI DOBRODRUŽNÁ EXPEDÍCIA

Dobrodružná expedícia

Táto súčasť programu DofE má za úlohu podporiť zmysel pre dobrodružstvo a objavovanie počas expedície podniknutej v skupine. Takisto podporuje 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 cieľom sa podnikajú v malom tíme v dostatočne výzvom 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 pre mladých ľudí

- 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
- Zaoberať 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. 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 dopomoci dospeléj osoby, iba so vzdialeným dohľadom Školiteľa expedície (ak je to v súlade s nastavením Miestneho centra).
- Dohľad Školiteľa môže byť:
 - **priamy** – nasleduje tím, sleduje skupinu, jej prácu a dynamiku, ale nezasahuje
 - **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 cieli, Vedúci/Školiteľ môže aj neskôr v súvislosti s predávaním záverečnej správy či uzatvorením úrovne.

Príklady cieľov expedície

Vedomosti o prostredí

- Analýza vplyvu ľudskej aktivity na les, hory, zver (resp. faunu a flóru) a spoločné vytvorenie výstupu počas expedície v rozsahu 1bronz/2striebro/3zlato strán vo formáte A4.
- Tvorba vlastnej mapy pohoria vo veľkosti formátu A3 a jej následné porovnanie 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 na 1 stranu formátu A4.
- Sledovanie, zaznamenávanie, skúmanie lesného hospodárstva v rozsahu 1 strany A4 (bronz) 2 strany A4 (striebro) a 3 strany A4 (zlato).

Tímová spolupráca

- Zaznamenávanie incidentov, ktoré náš tím stretnú a následne vymyslenie spôsobov, ktoré by sa dali použiť ako efektívnejšie riešenie v rozsahu 1 strany A4 (bronz) 2 strany A4 (striebro) a 3 strany A4 (zlato).
- Zaznamenávanie prekážok, ktoré preverili našu súdržnosť a tímovú spoluprácu, a navrhnutie, ako by sa dalo v budúcnosti postupovať lepšie 1 strany A4 (bronz) 2 strany A4 (striebro) a 3 strany A4 (zlato).
- Sledovanie problémov s komunikáciou počas pochodu a vymyslenie spôsobov, ako ich vyriešiť 1 strany A4 (bronz) 2 strany A4 (striebro) a 3 strany A4 (zlato).

Kreativita

- Vytvorenie vlajky na reálny kus látky vo formáte A3 na základe toho, čo cestou uvidíme a zažijeme.
- Zaznamenávanie nášho dobrodružstva a následná tvorba krátkeho filmu o ňom (10 min bronz, 20 min striebro, 30 min zlato).
- Zaznamenávanie spoločných zážitkov a následné vytvorenie výtvarnej koláže vo formáte A3.
- Zloženie vlastných piesní a ich použitie počas prezentácie expedície (3 slohy bronz, 5 slôh striebro, 8 slôh zlato)

Rozvoj zručností

- Lepšie porozumenie toho ako vytvoriť rôzne typy uzlov, ktoré sa pre expedíciu hodia, a vytvorenie materiálu, zobrazujúceho ich využitie (5ks uzlov bronz, 10 ks striebro, 20ks zlato)
- Zlepšenie schopnosti orientácie pri ceste (schopnosť kedykoľvek určiť smer a polohu na mape, čas potrebný pre zdolanie ďalšieho úseku - počas expedície sa všetci účastníci stanú navigátormi a 3 hodiny budú viesť skupinu.

POVINNOSTI ŠKOLITEĽA A HODNOTITEĽA DOBRODRUŽNEJ EXPEDÍCIE

Povinnosti Školiteľa

- Vyškoliť všetkých účastníkov v 11 témach a zabezpečiť vhodné podmienky pre bezpečnú prípravu a odvedenie Dobrodružnej expedície.
- **Pomôcť zabezpečiť alebo upozorniť** na príslušnú formu poistenia (zdravotného, úrazového, zodpovednosti za škodu a iné) a to ako pre účastníkov, tak aj pre Školiteľa, Hodnotiteľa.
- **Pred cvičnou expedíciou** nechať vyplniť účastníkom kurzu informovaný Súhlas rodiča a **zdravotné formuláre. Prípadné komplikácie konzultovať s účastníkom a jeho lekárom, v prípade nutnosti oboznámiť tím po dohovore s daným účastníkom.**
- Komunikovať s Hodnotiteľom vo fáze prípravy a realizácie expedície. Riešiť vzniknuté situácie spoločne s Hodnotiteľom..
- **Skontrolovať tesne pred expedíciou (pri štarte)** vhodnosť expedičného materiálu, osobného aj skupinového. Tento materiál zahŕňa okrem iného aj povinné vybavené lekárničky. Zvážiť či je ohrozená bezpečnosť, v prípade potreby upraviť trasu, navrhne úpravy expedície alebo zamietne konanie expedície
- **Mal by mať so sebou záložnú mapu, prípadne aj GPS.**
- Stretnúť skupinu aspoň 1 x počas expedície a na rizikových a nebezpečných úsekoch
- Komunikovať so zákonnými zástupcami v prípade neplnoletých účastníkov
- Nakladať diskretné so zdravotnou dokumentáciou a po skončení programu ju odovzdať účastníkom, alebo skartovať.
- Zúčastniť sa prezentácie výstupu z cieľa expedície
- Rozhodnúť o type dohľadu – priamy alebo nepriamy.
- Archivovať povinné dokumenty.

Povinnosti Hodnotiteľa

- ❖ Dohliada na plnenie cieľa Dobrodružnej expedície. **Kontroluje tím počas cesty** a následne **vyhodnocuje ako sa im podarilo cieľ splniť.**
- ❖ Komunikovať so Školiteľom vo fáze prípravy a realizácie expedície. Riešiť vzniknuté situácie spoločne so Školiteľom DE
- ❖ **Dohliada na plnenie 10 podmienok Dobrodružnej expedície.**
- ❖ Radí ohľadom miestnych špecifik Dobrodružnej expedície. Mal by poznať terén, v ktorom sa účastníci pohybujú a dať vhodné rady ohľadom prostredia tak, aby boli účastníci pripravení čeliť možným rizikám.
- ❖ Svojou prítomnosťou činí z Dobrodružnej expedície väčšiu výzvu.
- ❖ **Je férový a nestranný** tak, aby zabezpečil čo najviac kvalitných učiacich sa momentov pre účastníkov. Pomáha viesť reflexie a spätné väzby.
- ❖ Stretáva skupinu aspoň 1x počas dňa expedície (podľa potreby) a na záver expedície. Na zváženie je aj stretávanie k vyhodnoteniu každého dňa.
- ❖ Na záver expedície usporiada so skupinou stretnutie a vyhodnotenie expedície. Dáva účastníkom spätnú väzbu na ich spoločné fungovanie, prípadne aj jednotlivcom podľa uváženia.
- ❖ Vypĺňa správu hodnotiteľa alebo potvrdí splnenie oblasti dobrodružná expedícia V ORB.
- ❖ Zúčastňuje sa prezentácie výstupu z expedície.

Kto čo robí s expedíciami?

	Národná kancelária DofE	Koordinátor/Ex p. Koordinátor na Miestnom centre	Hodnotiteľ Dobrodružnej expedície	Školiteľ Dobrodružnej expedície
Prideluje Školiteľa expedície <u>expedičného</u> tímu účastníkov.				
Definuje požiadavky oblasti Dobrodružná expedícia (ďalej aj DE)				
Informuje účastníkov o možnosti poistiť sa ohľadom úrazov/zásahu vysokohorskej služby.				
Zaisťuje, že tím <u>naplánuje</u> svoju Dobrodružnú expedíciu v súlade s požiadavkami oblasti DE.				
Stretnie sa s expedičným tímom tesne pred štartom na expedíciu, informuje ich o oblasti do ktorej idú (prírodné a historické špecifiká), dá im spätnú väzbu na pripravený itinerár (plán trasy). Upozorní ich na dodržiavanie 10 podmienok a povzbudí skupinu				
Riadne preškolí Hodnotiteľa a Školiteľa DE.				
Zaisť prevenciu rizík na DE.				
<u>Zaisť</u> , že tím je pred DE preškolený a má všetky potrebné znalosti a zručnosti.				
Je zodpovedný za bezpečnosť tímu počas ich kvalifikačnej aj cvičnej expedície.				
Dohlíada na kvalitatívnu stránku DE a splnenie 10 podmienok.				
Podporuje tím pri plánovaní ich DE.				
Vyberie Hodnotiteľa pre DE				
Na záver expedície dáva tímu spätnú väzbu na ich počínanie – plnenie 10 podmienok a ich fungovanie v rámci skupiny. Vedie záverečný rozhovor o prínosoch expedície pre členov expedičnej skupiny				
Zaisť potvrdenie splnenia oblasti DE do ORB				

Prosím zaškrtnite štvorček v stĺpci – kto je zodpovedný za tú-ktorú úlohu. Za jednu vec môže byť zodpovedných aj viacero ľudí.

PROCES PRÍPRAVY NA DOBRODRUŽNÚ EXPEDÍCIU

Nasledujúca schéma dáva predstavu pre Školiteľa a účastníka aký je približný proces prípravy. Niektoré podrobné informácie nájdete v Tréningovej metodike pre Školiteľov a Hodnotiteľov DE (TM), prípadne v Bezpečnostnom manuáli Školiteľov a Hodnotiteľov Dobrodružnej expedície (BM):

1. Tím: Účastníci zostavia tím v počte 4 – 8 členov. (výnimka: 8 ak požiadate Národnú kanceláriu)

Pomôcka - povinný dokument: ZOZNAM ČLENOV A ICH GARANCIÍ

2. Voľba typu expedície, cieľa, spôsobu cestovania a dátumov: Tím si zvolí cieľ DE a zvolí si ako budú putovať. Vybrať by si mali vzhľadom na terén a prírodné možnosti. Napr. pešia expedícia, bicykel a pod. Odporúčame predbežne sa s účastníkmi dohodnúť na dátumoch Tréningu a prípravy ako aj na dátumoch Cvičnej a Kvalifikačnej expedície už v novembri - januári.

3. Príprava: Účastníci absolvujú primeranú prípravu na DE (11 tém rozpracovaných v TM), trénujú zručnosti v danom druhu putovania, napr. jazda na kanoe, koni a pod. Prípadne absolvujú iný tréning, ak to vyžaduje Školiteľ pre bezpečné a úspešné absolvovanie DE. Účastníci začnú kondičnú prípravu na cvičnú a kvalifikačnú DE. Kľúčová je bezpečnosť účastníkov, o ktorú sa stará Školiteľ dôslednou prípravou a informovanosťou účastníkov. **Účastníci si naplánujú trasu Cvičnej a Kvalifikačnej expedície.**

Pomôcka: Tréningová metodika, NEVYHNUTNÉ A ODPORÚČANÉ VYBAVENIE, PLÁN TRASY

4. Administratíva: Predtým ako účastníci vyrazia na DE, musia vyplniť nevyhnutné administratívne úkony. (Vyplnia potrebné informácie o Prípave v Online účastníckej knižke (ďalej aj ORB), odovzdajú súhlas rodičov či zdravotnícky dotazník – nájdete v prílohe Bezpečnostného manuálu.

Pomôcka: Súhlas zákonného zástupcu a zdravotný dotazník;

5. Cvičná expedícia: Účastníci musia podstúpiť cvičnú/é expedície, aby si boli istí druhom putovania (pešo, kanoe, kone...) a boli schopní absolvovať Kvalifikačnú DE. Nasledovať bude hodnotenie a možné doplnkové školenia / tréningy – v prípade ak treba zlepšiť určité chýbajúce zručnosti. Cvičná expedícia ideálne môže mať rovnake trvanie ako kvalifikačná, no minimálne jeden deň a jednu noc a mala by byť v podobnom prostredí ako Kvalifikačná expedícia. Každý tím musí absolvovať aspoň jednu cvičnú expedíciu.

6. Plánovanie a príprava Kvalifikačnej expedície: Tím sa uistí, že spĺňajú všetky podmienky na absolvovanie Kvalifikačnej expedície. Samostatne by mal pripraviť Plán trasy a konzultovať ho so Školiteľom. Účastníci odovzdajú podpísaný informovaný súhlas rodičov a zdravotný dotazník (ak nie je podpísaný na Cvičnú aj Kvalifikačnú expedíciu súčasne), musia mať ukončený výcvik vo všetkých 11 oblastiach Prípravy na expedície. Pokiaľ je to potrebné, účastníci upravia na základe skúsenosti z Cvičnej expedície plán Kvalifikačnej expedície. Účastníci vyplnia potrebné dokumenty k vyhodnoteniu a manažovaniu rizík trasy Kvalifikačnej expedície, školiteľ ich skontroluje. Účastníci odovzdajú Školiteľovi všetky podklady o tíme. Školiteľ a Hodnotiteľ vyplnia si dohodnú si spôsob komunikácie a postup v krízových situáciách. Školiteľ preskúša formou kolokvia účastníkov z ich vedomostí a nechá si nimi potvrdiť dokument.

Pomôcka: Manažovanie rizík; Súhlas zákonného zástupcu s účasťou na expedícii a zdravotný dotazník; Kolokvium - záznam o príprave

Pre účastníkov: ZOZNAM ČLENOV A ICH GARANCIÍ; PLÁN TRASY

7. Predexpedičná kontrola Školiteľa a Hodnotiteľa: Školiteľ skontroluje celý výstroj tímu a ubezpečí sa, že je dostatočný a správny. Školiteľ odštartuje skupinu v úvode expedície, prediskutuje plánovanú trasu s tímom, môže poradiť miestne detaily a schváli trasu DE. Hodnotiteľ sa stretne s tímom prvý deň.. Potvrdí si s tímom ich pripravenosť, povzbudí tím a upresní si posledné detaily a checkpointy.

8. Kvalifikačná expedícia: Plne vybavený a pripravený tím vyrazí na svoju expedíciu. Budú pozorovaní Školiteľom/Hodnotiteľom, ktorí sa v dohodnutom čase a mieste stretnú s tímom, ubezpečia sa, že tím je v bezpečí a 10 podmienok DE bude splnených.

9. Zhodnotenie/Debriefing: Na konci expedície Hodnotiteľ privíta a pochváli v cieli tím. Počas zhodnotenia môže byť prítomný aj Školiteľ. Spoločne zhodnotia Kvalifikačnú expedíciu, dajú tímu spätnú väzbu a podiskutujú o tom, čo sa o sebe účastníci počas putovania naučili. Hodnotiteľovi pomôže pri zhodnotení dokument Správa Hodnotiteľa. V prípade akéhokoľvek incidentu vyplní formulár Incident report a zašle Národnej kancelárii do troch dní.

10. Správa po expedícii: Po absolvovaní DE urobia všetky tímy vlastnú prezentáciu/správu, ktorá bude pripravená dohodnutým spôsobom a spomenie naplnenie cieľa, skúsenosti a výsledky DE. Účastníci môžu nahráť túto správu/prezentáciu do ORB.

11. Zhodnotenie: Účastníci zažiadajú Hodnotiteľa o schválenie oblasti požiadavkou v ORB systéme. Vyplnia pozorovanie z expedície. Potom, čo Hodnotiteľ schváli expedíciu, Vedúci programu a Národná kancelária potvrdí splnenie DE v ORB.

Priestor na poznámky

Medzinárodná cena vojvodu z Edinburghu (DofE)

Oceňujeme mladých ľudí, ktorí sa neboja veľkých cieľov

Medzinárodná cena vojvodu z Edinburghu (DofE)

Oceňujeme mladých ľudí, ktorí sa neboja veľkých cieľov

Deň 1. Druvce – Levočská dolina

Deň v týždni streda		Dátum 8.8.2018		Deň výpravy					Mená: Františka <u>Smolejova</u> , Samuel Kuchar, Alexandra Sidorová, Jozef Rozdiľský, Viktor <u>Hankovsky</u> , Filip Jozefov		Dôležité kontakty
	ŠTART (miesto a čas): Druvce 10:00	Smer	Vzdialenosť (km)	Stúpanie/ Klesanie (m)	Čas na úsek -presun (min)	Čas na odpočinok & plnenie cieľu	Celkový čas na úsek	Predpokladaný čas príchodu/odchodu	Úniková trasa	Poznámky	
1	DO: Pod Vtáčím vrchom	Žltá <u>Modrá</u> značka	3,3	+205/-15	1:10	0:10	1:20	11:10-11:20	Obec <u>Pikovce</u>	Vodu možno doplniť vo verejných hydrantoch obci. Plus možné kúpanie v rybníku v Levočskej doline. Stanovanie v oblasti vodnej nádrže Kostiarňa na červenej značke. Po klesnutí do Levočskej doliny	
2	DO: Vlčkovce	<u>Modrá</u> značka	3,4	+70/-95	1:00	0:10	1:10	12:20-12:30	Obec Vlčkovce		
3	DO: Brezová	<u>Modrá</u> značka	3,2	+140/-40	1:00	0:40	1:40	13:30-14:10	Hradisko		
4	DO: Zbojnícka lúka	<u>Modrá</u> značka	2,8	+45/-130	1:00	0:10	1:10	15:10-15:20	Voliarna		
5	DO: Levočská dol.	Červená značka	2,5	+0/-275	1:20	0:20	1:40	16:40-17:00	Kostiarňa		
6	DO: Kúty	Červená značka	3,2	+300/-30	1:10	0:10	1:20	17:00 – 18:20	Naspäť do Lev. Doliny, po polovici trasy horáreň pri Kútoch		
7	DO:										
8	DO:										
9	DO:										
Celkom			15,2	+460/-55	5:30	1:30	7:00	10:00-17:00	Meno školiteľa, miesto, telefón:		

Vyplnený Plán trasy

Medzinárodná cena vojvodu z Edinburghu (DofE)

Oceňujeme mladých ľudí, ktorí sa neboja veľkých cieľov

MANAŽOVANIE RIZÍK DOBRODRUŽNEJ EXPEDÍCIE

Názov tímu:	Dátum expedície:				
Riziko	Možný dopad rizika	Pravdepodobnosť	Prevenícia	Krízový manažment	Čo potrebujeme ešte <u>urobiť</u> ako prevenciu?
Počasie - blesk	zranenie/smrť	stredná	Plánovanie pri DE, sledovanie meteorologickej situácie	zvoliť ústupovú trasu, dodržať 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/kľud/prvá pomoc	
Dehydratácia	znížená kognitívna funkcia mozgu v extrémnych prípadoch smrť	vysoká	Dostatok a priebežné dopĺňanie tekutín, pokrývka hlavy, vyhýbať sa horúčavam, sledovanie meteorologickej situácie	kľudový režim, dostatok vody, oddych	
Medved/ Diviak/ Psy	zranenie/smrť	nizka	Plánovanie DE, stopy, pozornosť, smeti/jedlo, primeraný hluk	vzdialiť sa, neutekať, neprovokovať, upozorniť na seba hlasom	
Zmija	zranenie/smrť	nizka	Plánovanie DE	kľud, 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	nizka	Nejesť čo nepoznáš, neriskovať plesnivú či zapáchajúce jedlo	kľudový režim, čierne uhlie, doplnenie tekutín, vyvolať zvracanie	
Kliešte/Hmyz/ Alergia	Zranenie/trvalé následky/smrť	stredná	Používať repelent, obchádzať úle, vždy večer prahliadnuť telo a vybrať kliešte	Skontrolovať prísatie kliešťa, v prípade alerg. reakcie epipen, histaminiká	
Náročný terén	zranenie/smrť	stredná	Prispôbiť trasu expedície pripravenosti skupiny, na rizikových miestach je prítomný školiteľ a/alebo Hodnotiteľ	prvá pomoc podľa situácie	
Ľudský element	zranenie/smrť	nizka	plánovať trasu mimo ľudských osídlení, táboriť ideálne na miestach s nízkou frekvenciou návštevnosti	vzdialiť sa, neutekať, neprovokovať, držať sa v skupine, volať pomoc	
Úzkosť, panický atak	zranenie/trvalé následky	nizka	dobré sa pripraviť, vytvoriť bezpečnú atmosféru v tme, rozprávať sa o pocitoch	vytvoriť súkromie (stan), uistiť, upokojiť, pokojne dýchať, teplý nápoj, teplo	

TÁTO TABUĽKA SA TYKA PEŠIEJ 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.....

Národná kancelária DofE na Slovensku | The Duke of Edinburgh's International Award Slovensko, o.z.
Bottova 2/A, 811 09 Bratislava | IČO: 42418232 | www.dofe.sk | info@dofe.sk

Dokument Manažment rizík

JEDENÁŠŤ TÉM PRÍPRAVY PRED EXPEDÍCIOU

o POROZUMENIE DOBRODRUŽNEJ EXPEDÍCII

- zvolíte si dátumy, druh expedície (putovná, výskumná, výnimočná) a cieľ
- oboznámite účastníkov s [10 podmienkami](#) Dobrodružnej expedície

o PRVÁ POMOC A POSTUPY V KRÍZOVÝCH SITUÁCIÁCH

- postupy v bežných krízových situáciách
- vedieť poskytnúť prvú pomoc pri najčastejších úrazoch v prírode

o NEVYHNUTNÉ A ODPORÚČANÉ VYBAVENIE A JEHO POUŽÍVANIE

- zabezpečte si tímové a individuálne vybavenie
- predstavte a odskúšajte si nevyhnutnú výstroj (topánky, ponožky, batoh, varič)

o NAVIGÁCIA

- naučte sa používať mapu - mierka a vzdialenosti na mape a v realite, legenda
- odhad času pochodu a určovanie polohy v teréne

o PLÁNOVANIE TRASY

- detailne preštudujte a naplánujte trasu pochodu (ideálne ak ju máte prejdenu) / táboriská / zdroje vody / riziká
- plánujte núdzové riešenia - ústupové trasy (kvôli zmene počasia)

o TÁBORENIE A PRÍPRAVA JEDLA

- správny výber táboriska – voda, prístrešok, hygiena a odpadky
- ako uvariť jednoduché jedlo na variči a ohni

o BUDOVANIE TÍMU

- aktivity zamerané na rozvoj tímu, komunikáciu a spôsob rozhodovania
- určite si garancie v tíme

o KOMPETENCIE PRI PRESUNE A PREPRAVE PROSTREDÍM

- ako sa zbalit správne a čo najľahšie
- špecifiká presunu podľa typu prepravy a prostredia - na čo dbať počas presunu: premávka, ...

o PLNENIE A ZAZNAMENÁVANIE CIEĽA

- dohodnite sa na metodike „zaznamenávania“ (ako často a čo fotiť/robiť poznámky/skúmať...)
- zvolte formu zaznamenávania plnenia cieľa (foto, video, písomné poznámky, rozhovory a pod.)

o POROZUMENIE DOPADU EXPEDÍCIE NA PROSTREDIE

- znalosť právnych obmedzení (návšt. poriadok Nár. parku a pod., táborenie)
- ako pristupovať zodpovedne k ochrane životného prostredia (*leave no trace*)

o SPOZNÁVANIE KULTÚRY A PRÍRODY V PROSTREDÍ EXPEDÍCIE

- teoretická príprava o mieste a histórii oblasti, kde sa bude expedícia konať
- spoznať kultúrne, historické a prírodné zaujímavosti, ktoré ich čakajú na trase

Podrobne rozpracované témy, s cvičeniami, videami a návodmi na prípravu pred expedíciou nájdete na našej stránke www.dofe.sk v časti „Ako poskytovať“, potom „Na stiahnutie“ a úplne na spodku stránky v sekcii „Po Školení Školiteľov a Hodnotiteľov Dobrodružných expedícií - na stiahnutie“:

- Tréningový manuál Školiteľa a Hodnotiteľa Dobrodružných expedícií
- Bezpečnostný manuál
- Sumár prípravy na expedíciu
- Digitálna metodika Prípravy pred Dobrodružnou expedíciou

Priestor na poznámky k Vašej expedícii:

- **Názov tímu**

- **Druh expedície**

- **Miesto expedície**

- **Merateľný Cieľ expedície**

- **Dátum Cvičnej expedície**

- **Dátum Kvalifikačnej expedície**

- **Spôsob rozhodovania v tíme**

- **Cez akú platformu budeme komunikovať**

VŠEOBECNÉ BEZPEČNOSTNÉ PRAVIDLÁ POBYTU V PRÍRODE

1. Plánovať Dobrodružnú Expedíciu (ďalej len DE) podľa kondície a skúseností účastníkov programu. Brať na zreteľ ich zdravotný stav, zranenia ochorenia a prispôbiť nim v rámci pravidiel DE.
2. **Poskytnutie prvej pomoci je zákonom daná povinnosť.** Poskytnúť ju môže účastník DE, Hodnotiteľ aj Školiteľ. (aj zavolanie záchranky je súčasť poskytnutia prvej pomoci).
3. Používanie alkoholu je zakázané pred a počas DE.
4. Používanie akýchkoľvek zákonom nedovolených omamných látok sa zakazuje. Osoba, ktorá je pod vplyvom omamných látok či alkoholu je z programu vylúčená.
5. Pred každou DE musia byť účastníci poučení o bezpečnostných pravidlách školiteľom, ktorý zodpovedá za bezpečnosť skupiny počas DE. Každý člen expedičnej skupiny musí mať telefónne čísla na ostatných členov, Školiteľa, Hodnotiteľa a záchranných zložiek. (napríklad číslo miestneho zdravotného strediska, centra, kde kurz prebieha, záchrannej služby, jaskyniarskeho oddielu a pod.).
6. Pri plánovaní a priebehu DE treba brať do úvahy chránené územia všetkých úrovní a dodržiavať obmedzenia daného územia. Pri súkromnom pozemku treba získať povolenie od majiteľa (v prípade prenocovania).
7. V priebehu DE je nutné rešpektovať prítomnosť verejnosti či iných skupín.
8. Pri využívaní rôznych prírodných útvarov (chránených aj nechránených), k akým patria skaly či jaskyne, musia byť dodržané všetky opatrenia tak, aby nedošlo k ich poškodeniu. Účastníci by mali byť oboznámení so všetkými následkami poškodenia prírodného prostredia (a to nie iba právnymi, ale najmä tými, ktoré vyplývajú z ekologických vzťahov).
9. Pri každej expedícii, je nutné brať do úvahy aktuálne počasie a jeho možné výkyvy. Odporúča sa sledovať výstrahy SHMU a HZS (Horská záchranná služba) či iné relevantné inštitúcie. Školiteľ, Hodnotiteľ a účastníci musia poznať všetky nutné predbežné opatrenia proti zime (podchladeniu), horúčave (úpal, spálenie), dehydratácii.
10. Nikdy neriskovať zdravie pre záchranu či ochranu majetku, alebo vybavenia.
11. Pri pobyte v horách sa odporúča pripoistenie zásahu HZS, bežné zdravotné poistenie nepokrýva leteckú záchranu, alebo pátranie.
12. Pred cvičnou DE aj kvalifikačnou DE treba oboznámiť príbuzných s predbežným plánom expedície, miestami prenocovania a predpokladaným návratom.
13. Plne vybavenú lekárničku by mala mať skupina, ako aj jednu Školiteľ a Hodnotiteľ.
14. Odporúča sa používať iba plynové variče.
15. Pri zakladaní ohňa na miestach preto určených musia účastníci zaobchádzať s ohňom obozretne.

Priestor na poznámky k bloku Bezpečnosť

Počasie

Lesná a hospodárska zver, psy a i.

Dopravná premávka

Kliešte/hmyz/alergie

Ľudský element

Náročný terén

Úzkosť, psychologické ohrozenia

REFLEXIA A SPÄTNÁ VÄZBA

David Kolb, americký teoretik vzdelávania, rozpoznal, že jednotlivci sa líšia svojimi schopnosťami učiť sa v rôznych štádiách učebného cyklu. Kolbov učebný cyklus (na obrázku nižšie) je najpoužívanejšou teóriou učenia zo skúsenosti. Podľa jeho definície je učenie procesom, v ktorom vznikajú znalosti prostredníctvom pretvárania skúseností. K učeniu nových znalostí teda dochádza, ak človek zistí niečo, čo predtým nevedel a môže to následne dokázať. Zároveň môže ísť o učenie nových zručností – vie urobiť niečo, čo predtým nevedel, teda aplikovať novo nadobudnutú znalosť. Dôležitým momentom v Kolbovom cykle je reflexia – a teda uvedomenie si a pomenovanie situácie, ktorá spôsobila nový poznatok. Zároveň je dôležitá odpoveď na otázku: „Ako mi táto nová skúsenosť môže pomôcť v mojom ďalšom živote?“

Kolbov cyklus učenia sa



Spätná väzba = feedback

- Spätná väzba je jasné pomenovanie toho, čo ten druhý robí dobre alebo čo môže zlepšiť
- Odporúčame ju začať tým čo sa darí a až potom prejsť na to, čo sa nedarí-mala by byť vyvážená, rovnako veľa plusov aj mínusov (resp. viac plusov ako mínusov)

Čo sa darí, môžeme začať slovami:

- Oceňujem, že...
- Darilo sa ti ...

Priestor na rast, môžeme začať slovami:

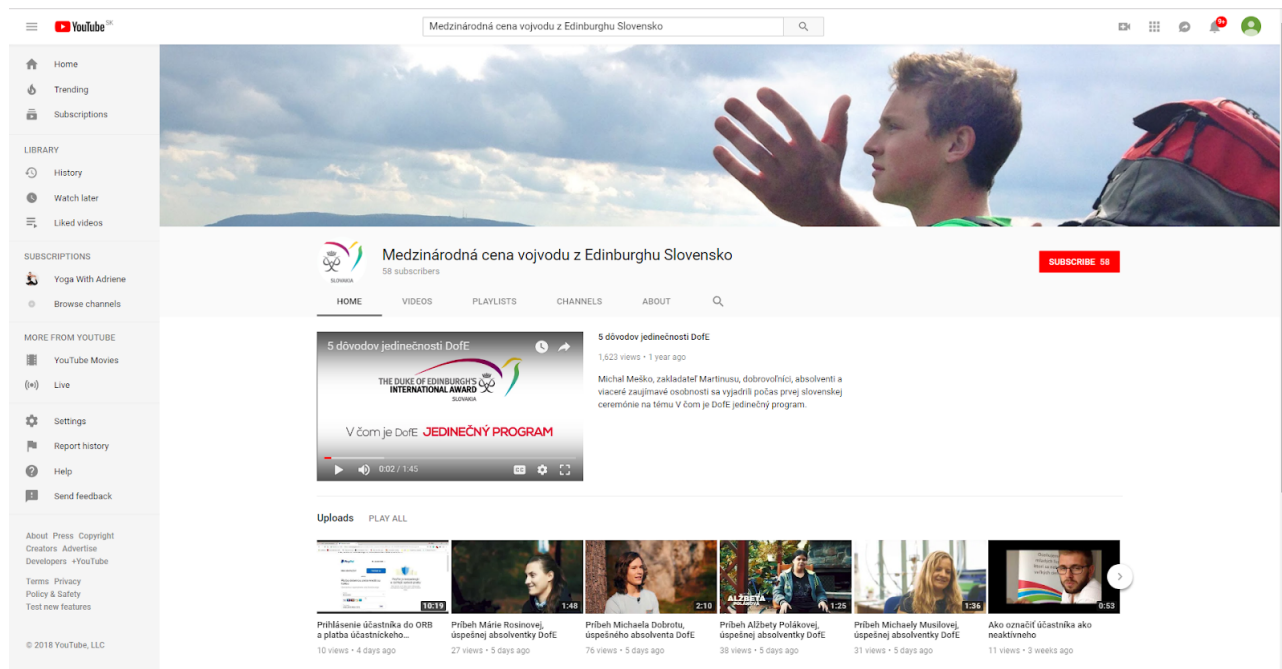
- Zlepšiť sa môžeš v ...
- Priestor na rast máš ...

REGISTRÁCIA V ORB A SCHVAĽOVANIE EXPEDÍCIÍ

Online účastnícka knižka (ORB) - www.onlinerecordbook.org

Po školení sa registrujte pod svojim Miestnym centrom (školou, organizáciou) ako Vedúci programu DofE.

Informácie o základnom používaní Online účastníckej knižky nájdete na [Youtube kanáli Medzinárodná cena vojvodu z Edinburghu Slovensko](#):



Ľahké vyhľadávanie aktuálnych ORB inštruktážnych videí je cez našu stránku www.dofe.sk:
Kliknite na: Nové ORB → ORB inštruktážne videá → vyberte si video ktoré vás zaujíma a ktoré vám uľahčí prácu 😊

Komunikácia Národnej kancelárie DofE s Miestnym centrom

S Miestnymi centrami komunikujú v prvom rade priamo **Programoví manažéri**, preto sa v prípade akýchkoľvek otázok sa obracajte priamo na nich. Pravidelne vás a hlavne Koordinátorov či Expedičných koordinátorov Miestnych centier prostredníctvom e-mailovej komunikácie informujú o dôležitých dátumoch a aktivitách.

V Národnej kancelárii máme tiež komunikačný tím, ktorý pre vás vytvára rôzne podporné materiály, prezentácie či videá, a uľahčuje vám tak prácu na Miestnom centre. Tieto podporné nástroje spolu s rôznymi ponukami pre vás a vašich Dofákov vám zasiela pomcou tzv. **newslettera**. Tieto emaily sú priamo šité na vás a vaše potreby a tvoria podstatnú súčasť komunikácie s Miestnym centrom.

Na Facebooku sme pre našich Vedúcich a Koordinátorov vytvorili špeciálnu skupinu pod názvom **Expedície DofE**, kde si medzi sebou môžete zdieľať rôzne novinky či tipy. Určite vám odporúčame stať sa členom tejto skupiny <https://www.facebook.com/groups/723474001331501>.

Národná kancelária DofE na Slovensku | The Duke of Edinburgh's International Award Slovensko, o.z.
Bottova 2/A, 811 09 Bratislava | IČO: 42418232 | www.dofe.sk | info@dofe.sk

ZOZNAM PRÍLOH A EXPEDIČNÝCH DOKUMENTOV

- Príprava expedíciu - sumár
- Nevyhnutné a odporúčané vybavenie
- Desať podmienok Dobrodružnej expedície
- Zoznam členov a ich garancií
- Správa Hodnotiteľa
- Súhlas zákonného zástupcu a zdravotný dotazník
- Incident report
- Plán trasy
- Manažovanie rizík Dobrodružnej expedície
- Kolokvium - záznam o príprave

Ďakujeme, že ste DofE.



PRÍPRAVA NA EXPEDÍCIU – SUMÁR

Školiteľ expedície zabezpečí pre účastníkov vzdelávanie v nasledovných témach s využitím [Tréningovej metodiky](#), [Bezpečnostného manuálu](#), [Príloh k expedíciám](#) a [Digitálnej metodiky](#) alebo s pomocou externých organizácií/expertov v daných oblastiach (Červený kríž, KST, kolega venujúci sa geografii či telesnej výchove,...). Čas venovaný príprave je na zvážení Školiteľa, môže sa jednať o viacero 1-2 hodinových stretnutí alebo o celodenné stretnutie. Odporúčame venovať sa príprave expedičného tímu kontinuálne niekoľko mesiacov pred expedíciou, aby sa tím účastníkov stihol spoznať.

Plánovanie a príprava kvalifikačnej expedície: Účastníci musia mať ukončený výcvik vo všetkých 11 oblastiach prípravy na expedície. Účastníci si samostatne pripravujú Plán trasy a konzultujú ho so Školiteľom.

Školiteľ si pred cvičnou expedíciou archivuje nasledujúce dokumenty:

- podpísaný informovaný *Súhlas zákonného zástupcu a zdravotný dotazník* (odporúčame podpísať na Cvičnú aj Kvalifikačnú expedíciu súčasne)
- vyplnený *Zoznam členov tímu a garancií* ku každému expedičnému tímu

Cvičná expedícia: Účastníci musia podstúpiť cvičnú/é expedície, aby si boli istí druhom putovania (pešo, kanoe, kone...) a boli schopní absolvovať Kvalifikačnú expedíciu. Nasledovať bude hodnotenie a možné doplnkové školenia – v prípade ak treba zlepšiť určité chýbajúce zručnosti. Cvičná expedícia by mala byť v podobnom prostredí a podmienkach ako Kvalifikačná expedícia. Každý tím musí absolvovať aspoň jednu cvičnú expedíciu.

Školiteľ si po cvičnej expedícii archivuje nasledujúce dokumenty:

- podpísané účastníkmi a správne vyplnené *Manažovanie rizík trasy*
- vyplnený a schválený *Plán trasy* kvalifikačnej expedície
- podpísané účastníkmi *Kolokvium - záznam o príprave*

Predexpedičná kontrola Školiteľa a Hodnotiteľa: Školiteľ skontroluje tím a ubezpečí sa, že nesie všetku nevyhnutnú výbavu podľa dokumentu *Nevyhnutné a odporúčané vybavenie*. Školiteľ odštartuje skupinu v úvode expedície, prediskutuje plánovanú trasu s tímom, **dohodne krízovú komunikáciu** a znova odobrí trasu DE – môže dať posledné odporúčania k únikovým trasám a zaujímavým miestam na trase. Školiteľ a Hodnotiteľ si dohodnú spôsob komunikácie a postup v krízových situáciách. Tím ma vytlačený Plán trasy so sebou.

Kvalifikačná expedícia: Plne vybavený a pripravený tím vyrazí na svoju expedíciu. Budú pozorovaní Školiteľom/Hodnotiteľom, ktorí sa v dohodnutom čase a mieste stretnú s tímom, ubezpečia sa, že tím je v bezpečí a 10 podmienok DE je splnených. Minimom je stretnutie raz za deň, posledný deň ukončuje expedíciu Hodnotiteľ, kedy robí s účastníkmi reflexiu celej kvalifikačnej expedície..

Správa po expedícii: Expedičný tím pred Školiteľom/Hodnotiteľom (prípadne pred študentmu) zosumarizuje zážitky a poznanie z expedície. Odprezentuje cieľ expedície. Hodnotiteľ dá účastníkovi po prezentácii spätnú väzbu, overí splnenie 10 podmienok a potvrdí splnenie Dobrodružnej expedície.

JEDENÁST TÉM PRÍPRAVY PRED DOBRODRUŽNOU EXPEDÍCIOU

1. POROZUMENIE DOBRODRUŽNEJ EXPEDÍCII

- Sformujte tím/y
- Zvoľte si druh expedície (putovná, výskumná, výnimočná)
- Stanovte merateľný cieľ
- Oboznámte účastníkov s 10 podmienkami Dobrodružnej expedície
- Vysvetlite účastníkovi role Školiteľ – Hodnotiteľ
- Vyberte si predbežne miesto a dátum Cvičnej a Kvalifikačnej expedície. Ideálne aj náhradné termíny.

2. PRVÁ POMOC A POSTUPY V KRÍZOVÝCH SITUÁCIÁCH

Prvá pomoc:

- Znalosť lekárníčky a jej obsahu
- Informácie o resuscitácii, dýchaní z úst do úst
- Podchladenie a úpal/prehriatie
- Zastavenie krvácania
- Otlaky, škrabance, štipance, popáleniny
- Vyvrtnuté kĺby, zlomeniny
- Alergie, alergická reakcia
- Psychická prvá pomoc

Krízový manažment a krízové situácie

- Telefónne čísla na Školiteľa/Hodnotiteľa, Horskú záchrannú službu a iné záchranné zložky
- Precvičený telefonát o pomoc
- Ako odhaliť riziká – pochod, táborenie
- Kedy zmeniť trasu (počasie atď.)
- Stratenie člena alebo celej skupiny
- Nedostatok vody, dehydratácia

Medzinárodná cena vojvodu z Edinburghu (DofE)

Oceňujeme mladých ľudí, ktorí sa neboja veľkých cieľov

3. NEVYHNUTNÉ VYBAVENIE A JEHO POUŽÍVANIE

- Predstavte a odskúšajte si nevyhnutnú výstroj (topánky, ponožky, batoh, používanie variča, postaviť stan)
- Zistite prípadné nedostatky a vysporiadajte sa s nimi, určite kto čo zoženie

4. PLÁNOVANIE TRASY

- Na základe kondície overenej na Cvičnej expedícii a cieľa vašej expedície navrhnete trasu
- Podrobne vypracujte Plán trasy a odhadnite čas pochodu podľa kondície a mapy
- Označte a pripravte sa na možné riziká (skalný zráz, divoká rieka a pod.)
- Detailne preštudujte trasu pochodu a vyhľadajte potencionálne táborská, zdroje vody
- Plánujte ústupové trasy a náhradné trasy (počasie)

5. NAVIGÁCIA

- Ukážte si správnu orientáciu mapy v teréne
- Čo to je legenda a aké mapové značky sú dôležité
- Vysvetlite mierku a vzdialenosti na mape v realite
- Určovanie smeru a putovanie v teréne podľa azimut (odporúčané pre úroveň striebro a zlato)
- Naučte sa používať vrstevnice a odhadnúť reliéf terénu pomocou nich
- Pomocou mapy sa naučte určiť vlastnú polohu a slovne opísať trasu podľa mapy

6. TÁBORENIE A PRÍPRAVA JEDLA

- Atribúty správneho výberu tábora – voda, prístrešok, bezpečie
- Ako si postavím prístrešok či stanu
- Varenie na ohni, na variči, zaobchádzanie a bezpečnosť pri práci s ohňom
- Zásady jednoduchého varenia
- Latrína a hygienické záležitosti bez zanechania stôp

7. BUDOVANIE TÍMU

- Pripravte si s účastníkmi zopár aktivít a simulácií zameraných na rozvoj tímu a komunikáciu
- Rozhodovanie v tíme - spýtajte sa ako sa tím bude rozhodovať
- Určite si garancie v tíme
- Zdieľanie, reflexia a spätná väzba - vytvorte bezpečný priestor na otázky, kde členovia reflektujú na ich skúsenosti

8. KOMPETENCIE PRI PRESUNE A PREPRAVE PROSTREDÍM

- Predstavte ako správne zbalíť batoh a nastaviť si ho na chrbát
- Vedte účastníkov k tomu, aby sa zbalili čo najľahšie, rozchodili nové topánky a vyvskúšali
- Preberte si a vycvičte sa v druhu presunu, ktorý je aktuálny pre expedíciu (napr. splav, bicykel...)

9. POZOROVACIE ZRUČNOSTI A SCHOPNOSŤ ZAZNAMENÁVANIA

- Dohodnite sa na forme zaznamenávania (foto, video, písomné poznámky, rozhovory a pod.)
- Dohodnite spracovanie záznamu a čo bude výstupom cieľa expedície (článok, video, herbár, landart a pod.)

10. POROZUMENIE DOPADU EXPEDÍCIE NA PROSTREDIE

- Prediskutujte právne obmedzenia chráneného územia (návšt. poriadok Nár. parku a pod.)
- Dohodnite prácu s odpadom a poprosťte účastníkov aj o čistenie odpadu, ktorý nedoniesli
- Pomenovať si aktivity na minimalizáciu dopadu na ochranu životného prostredia

11. SPOZNÁVANIE KULTÚRY A PRÍRODY V PROSTREDÍ EXPEDÍCIE

- Spravte si teoretickú prípravu o mieste, histórii a kultúre oblasti kde sa bude expedícia konať
- Dohodnite si postup, ako sa účastníci budú oboznamovať s prírodnými, historickými a inými zaujímavosťami

Vždy keď dôjde k zraneniu účastníkov alebo Školiteľov/Hodnotiteľov alebo k poškodeniu materiálu, ale aj v situácii keď k tomu mohlo dôjsť, ale nedošlo, vo vhodnom momente kontaktujte Národnú kanceláriu programu na Slovensku. Do troch dní od vzniknutej situácie zašlite na info@dofe.sk vyplnený dokument **Incident na Dobrodružnej expedícii (DE) programu DofE**. Všetky potrebné dokumenty nájdete na stiahnutie na <https://www.dofe.sk/sk/na-stiahnutie/>

NEVYHNUTNÉ A ODPORÚČANÉ VYBAVENIE

Zoznam obsahuje prehľad vecí, ktoré je nutné alebo odporúčané vziať so sebou na Dobrodružnú expedíciu.

OBLEČENIE

Zabezpečené	Potreba	Položka
•	Nevyhnutné	1 pár turistickej nepremokavej obuvi alebo inej vhodnej obuvi
•	Nevyhnutné	Min. 2 páry turistických ponožiek
•	Nevyhnutné	Min. 2 tričká (ideálne funkčné, nie bavlnené)
•	Nevyhnutné	2 flisové mikiny alebo podobné teplé vrstvy
•	Nevyhnutné	1 pár nohavíc vhodných na turistiku (nie džínsy)
•	Nevyhnutné	Teplá čiapka / šiltovka na ochranu pred slnkom
•	Nevyhnutné	Bunda alebo vetrovka (vodo- a vetruodolná)
•	Nevyhnutné	Pršíplášť
•	Odporúčané	Termoprádlo – tričko a spodky
•	Odporúčané	Spodná bielizeň
•	Odporúčané	Oblečenie na spanie
•	Odporúčané	Žabky / sandále a pod.
•	Odporúčané	1 pár rukavíc (podľa potreby)
•	Odporúčané	1 pár nepremokavých návlekov
•	Odporúčané	1 pár nepremokavých nohavíc

OSOBNÁ VÝBAVA

Zabezpečené	Potreba	Položka
•	Nevyhnutné	Batož (primerane veľký, min.50 litrov)
•	Nevyhnutné	Karimatka
•	Nevyhnutné	Spacák (primerane teplý, ideálne s komfortnou teplotou okolo 0°C)
•	Nevyhnutné	Píšťalka
•	Nevyhnutné	Čelovka, baterka do ruky, náhradné batérie alebo powerbanka
•	Nevyhnutné	Osobné lieky (ak užíváš)
•	Nevyhnutné	Núdzové zásoby jedla (tyčinka, čokoláda a pod.)
•	Nevyhnutné	Fľaša/-e na vodu alebo vak na vodu (2 litre)
•	Nevyhnutné	Náhradné dioptrické okuliare alebo kontaktné šošovky (ak nosíš)
•	Odporúčané	Vreckový nôž, lyžička
•	Odporúčané	Ešus /miska / hrnček
•	Odporúčané	Zapaľovač alebo krabička zápaličiek (vo vodotesnom obale)
•	Odporúčané	Opaľovací krém
•	Odporúčané	Nepremokavý obal na batoh (príp. 2 hrubé igelitové vrecia)
•	Odporúčané	Zápisník a ceruzky / perá
•	Odporúčané	Hodinky
•	Odporúčané	Osobné hygienické potreby
•	Odporúčané	Slnečné okuliare

SKUPINOVÁ LEKÁRNIČKA

Zabezpečené	Potreba	Položka
•	Nevyhnutné	Lekárnička (s dostatočné veľkým a odolným obalom)
•	Nevyhnutné	Trojciipa šatka
•	Nevyhnutné	Resuscitačné rúško
•	Nevyhnutné	Nožnice (zdravotnícke)
•	Nevyhnutné	Dezinfekcia (Betadin a pod., sprej alebo gél)
•	Nevyhnutné	Obväzy sterilné (min. 3 ks – aspoň dva rozmery šírky)
•	Nevyhnutné	Elastické obväzy (min. 2ks – aspoň dva rozmery šírky)
•	Nevyhnutné	Gáza 5x5cm (min. 5ks)
•	Nevyhnutné	Zdravotnícke rukavice (min. 2 páry – rozdielne veľkosti)
•	Nevyhnutné	Pinzeta, zatváracie špendlíky (zicherky)
•	Nevyhnutné	Leukoplast (cievka) a náplasti (rôzne veľkosti)
•	Nevyhnutné	Pinzeta/háčik na vyberanie kliešťov
•	Nevyhnutné	Paralen a Ibalgin
•	Nevyhnutné	Karta prvej pomoci
•	Nevyhnutné	Izotermická fólia
•	Nevyhnutné	Endiaron
•	Nevyhnutné	Opt.-Septonex (kvapky) alebo fyziologický roztok v ampulkách
•	Nevyhnutné	Zyrtec / Hismanal
•	Nevyhnutné	Fenistil na štípance
•	Nevyhnutné	Čierne uhlie
•	Nevyhnutné	Teplomer
•	Nevyhnutné	Octanová alebo iná masť proti bolesti a opuchu

VÝBAVA PRE TÍM

Zabezpečené	Potreba	Položka
•	Nevyhnutné	Stany alebo celty či bivačovacie vrecia
•	Nevyhnutné	Varič (plynový / liehový / benzínový) + palivo (kartuša)
•	Nevyhnutné	Ešus/kotlík
•	Nevyhnutné	Jedlo (s ohľadom na pomer energetickej hodnoty a hmotnosti)
•	Nevyhnutné	Igelitové vrecia (napr. na odpadky)
•	Nevyhnutné	Mapa lokality v papierovej podobe (1:50 000/1:25 000)
•	Nevyhnutné	Kompas, buzola
•	Nevyhnutné	Lopatka
•	Nevyhnutné	2 reflexné vesty
•	Odporúčané	Otvárač na konzervy, doska na krájanie
•	Odporúčané	Špongia, ekosaponát alebo mydlo, utierka na riad
•	Odporúčané	Toaletný papier
•	Odporúčané	Fotoaparát / kamera
•	Odporúčané	Repelent proti hmyzu
•	Odporúčané	Čističe vody (filtre), príp. tablety na dezinfekciu vody
•	Odporúčané	Laná / šnúry a pod.
•	Odporúčané	Mapa nočnej oblohy, knižka o regióne

DESAŤ PODMIENOK DOBRODRUŽNEJ EXPEDÍCIE

Podmienka	Upresnenie
1. Dobrodružná expedícia - Účastník potrebuje absolvovať všetky štyri fázy Dobrodružnej expedície, aby mu bola schválená celá oblasť. - Kvalifikačná expedícia spĺňa minimálnu predpísanú dĺžku trvania. - Všetky kvalifikačné expedície majú stanovený cieľ expedície. - Počas plánovania si expedičný tím zvolí najvhodnejší typ expedície podľa cieľa a schopností skupiny.	- Jednotlivé fázy sú: Príprava Dobrodružnej expedície, Cvičná expedícia, Kvalifikačná expedícia, Správa z expedície. - Dva dni a jednu noc na bronzovej úrovni, tri dni a dve noci na striebornej úrovni, štyri dni a tri noci na zlatej úrovni. - Cieľ je merateľný a popisuje zámer tímu na expedícii. - Putovná expedícia sa celá skladá z presunu, počas ktorého sa plní cieľ expedície. Výskumná expedícia je zložená z tretiny presunom a dve tretiny tvorí plnenie cieľa expedície. Výnimočná expedícia je akákoľvek expedícia, ktorá nemôže splniť niektorú z podmienok, a zároveň má súhlas Národnej kancelárie.
2. Tím - Expedičný tím musí obsahovať najmenej štyroch a najviac osem členov. - Všetci účastníci sú zapojení do plánovania a organizovania Dobrodružnej expedície. - Výzva a náročnosť expedície musí byť na primeranej úrovni pre všetkých členov skupiny. - Všetci účastníci Dobrodružnej expedície sú patrične vybavení. - Účastníci expedície nesmú požívať alkohol či iné omamné látky počas ktorejkoľvek z fáz plnenia oblasti Dobrodružnej expedície.	- V prípade ôsmich členov je potrebné požiadať Národnú kanceláriu o výnimku. - Nie všetci členovia skupiny musia absolvovať rovnakú úroveň DofE. Skupiny môžu zahŕňať členov, ktorí nie sú účastníkmi DofE. - S výnimkou krízových udalostí sa tím musí vždy držať spolu. - Povinné vybavenie je uvedené v Tréningovej metodike a v jej prílohách. - Táto podmienka platí bez ohľadu na vek účastníkov.
3. Príprava - Všetci účastníci majú splnený požadovaný expedičný výcvik a minimálne jednu Cvičnú expedíciu pred tým, ako vyrazia na Kvalifikačnú expedíciu. - Cvičná expedícia je na všetkých úrovniach absolvovaná v čo možno najväčšej miere podobných podmienkach ako Kvalifikačná expedícia a musí trvať minimálne jeden deň a jednu noc vo zvolenom prostredí. - Spôsoby presunu využité v Cvičnej expedícii sa musia zhodovať s tými, ktoré sú plánované na Kvalifikačnej expedícii.	- Expedičný výcvik pozostáva z 11 tém a je popísaný v Tréningovej metodike. - Po cvičnej expedícii Školiteľ zvolí vhodný druh dohľadu nad Kvalifikačnou expedíciou. Ak Školiteľ usúdi, že je potrebná ďalšia alebo dlhšia Cvičná expedícia, je vhodné tak urobiť. - Skupiny môžu používať rovnaké miesto pre Cvičnú aj Kvalifikačnú expedíciu, ale musia absolvovať rôzne trasy.
4. Spôsoby presunu Tímy musia používať spôsoby presunu, ktoré si vyžadujú ich vlastné úsilie, čím sa rozumie akákoľvek forma nemotorizovanej dopravy alebo dopravy založenej na zvieratách.	- Motorizované invalidné vozíky môžu byť použité v prípade účastníkov so špeciálnymi potrebami. - Ak je potrebný prenájom materiálu potrebného na presun (lode a.i.), je tak možné spraviť v predstihu. Sebestačnosťou sa rozumie napr. prenášanie vlastnej

b. Viacero druhov dopravy v rámci jednej Dobrodružnej cesty je povolených za predpokladu, že celú logistiku skupina naplánovala dopredu a ostáva sebestačná. c. Tím putuje samostatne.	<i>výbavy počas celej expedície a nevyužívanie iných strán na tento účel.</i> c. <i>Ak viac tímov potrebuje prespávať v rovnakej lokalite, mali by mať individuálne trasy. Ak naozaj musia ísť po rovnakej trase, idú s minimálne tridsaťminútovými rozstupmi a fungujú oddelene aj počas táborenia.</i>
5. Prostredie a. Kvalifikačná expedícia sa musí konať na miestach, ktoré pre účastníkov predstavujú dostatočnú výzvu. b. Celý proces expedície sa deje v súlade s ekologickými pravidlami prístupu Leave no trace (Nezanechaj žiadnu stopu). c. Expedičný tím neporušuje predpisy chráneného územia, v ktorom sa pohybuje.	a. <i>Môže ísť o oblasti, ktoré sú účastníkom známe.</i> b. <i>Prístup Leave no trace je bližšie popísaný v Tréningovej metodike.</i> c. <i>Expedičný tím musí poznať a dodržiavať návštevný poriadok národných parkov a/alebo obmedzenia a pravidlá pre stupeň ochrany prírody, v ktorom sa expedícia odohráva.</i>
6. Cielené úsilie a. Dobrodružná expedícia spĺňa minimálne počty hodín cieľného úsilia. b. Cielené úsilie je definované ako čas strávený presunom a plnením cieľa expedície. c. Každý deň je potrebné splniť minimálny počet hodín cieľného úsilia, ktoré sa nedajú deliť medzi jednotlivé dni.	a. <i>Šesť hodín denne na Bronzovej úrovni, sedem hodín denne na Striebornej a osem hodín denne na Zlatej úrovni.</i> b. <i>Čas spojený s prespávaním, budovaním tábora, dlhšími pauzami na občerstvenie a prípravou jedla sa do týchto hodín nepočíta.</i> c. <i>Vzdialenosti nie sú zámerne stanovené na žiadnej úrovni. Ideálne je na Cvičnej expedícii overiť kondíciu tímu a prispôbiť tomu plánovanie trasy Kvalifikačnej expedície.</i>
7. Vyškolení dospelí a. Na expedíciu dohliadajú dve patrične vyškolené dospelé osoby poverené Miestnym centrom DofE – jeden Školiteľ a jeden Hodnotiteľ expedície. b. Školiteľ expedície nesie zodpovednosť za prípravu účastníkov, Cvičnú expedíciu a bezpečnosť tímu. c. Hodnotiteľ potvrdzuje splnenie podmienok Kvalifikačnej expedície a dbá na pedagogický presah expedície. d. Dohľad na expedícii je priamy alebo nepriamy. e. Školiteľ a Hodnotiteľ archivujú potrebné dokumenty.	a. <i>Pod patrične vyškolenými osobami sa rozumejú osoby, ktoré absolvovali Školenie Školiteľov a Hodnotiteľov Dobrodružných expedícií organizované Národnou kanceláriou DofE.</i> b. <i>Školiteľ sa koordinuje a komunikuje s Hodnotiteľom počas prípravy, Cvičnej a Kvalifikačnej expedície.</i> c. <i>Pri zistených nezrovnalostiach po dohode so Školiteľom môže nariadiť opakovanie Kvalifikačnej expedície. Vedie reflexie s účastníkmi expedície.</i> d. <i>Školiteľ alebo Hodnotiteľ expedície sa v prípade nepriameho dohľadu osobne stretnú s expedičným tímom pri Kvalifikačnej expedícii minimálne raz denne alebo na kritických miestach expedície. Takisto sú po celý čas v kontakte medzi sebou a pripravení zasiahnuť v prípade kritických situácií.</i> e. <i>Potrebné dokumenty sú: Súhlas zákonného zástupcu s expedíciou a zdravotný dotazník, Zoznam členov tímu a zodpovedností, Plán trasy, Manažovanie rizík, Kolokvium - záznam o príprave.</i>

8. Táborenie a. Ubytovanie si účastníci zabezpečujú v stanoch či v inej výbave určenej na prespanie v prírode. b. Môže prípadne ísť aj o iné formy jednoduchého ubytovania s nutnosťou vlastného varenia (kempy, chaty alebo prístrešky), avšak je nutné mať aj v tomto prípade vybavenie pre núdzové prespanie v prírode so sebou.	a. Stan alebo inú výbavu si expedičný tím sám prenáša. b. Toto ubytovanie sa musí realizovať bez využitia doplnkových služieb (ako napr. sprchy, stravovanie a pod.).
9. Sebestačnosť a. Všetky Kvalifikačné Dobrodružné expedície sú organizované členmi expedičného tímu a sú maximálne sebestačné. b. Skupina musí niesť všetko potrebné vybavenie a zásoby vhodne rozdelené medzi všetkých účastníkov. c. Účastníci musia každý deň expedície navariť aspoň jedno varené jedlo. Skupiny musia mať pri sebe príslušné vybavenie a prísady na varenie a prípravu jedál. d. Skupina nesmie využívať elektronické zariadenia (výnimku predstavuje fotoaparát či vysielacky).	a. Sebestačné však neznamená bez kontaktu s vonkajším svetom; komunikácia s okolím je povolená. b. V ideálnom prípade by tímy mali byť bez sústavného sprievodu či vedenia dospelé osoby. Vzhľadom k interným pravidlám niektorých Miestnych centier DofE je možné, aby tímy boli pod bližším dohľadom po celú dobu. V takomto prípade však dospelá osoba nesmie zasahovať do priebehu expedície, zasahuje iba v prípade vážneho ohrozenia. c. Náročnosť vareného jedla je priamoúmerná schopnostiam skupiny. d. Telefóny môžu mať účastníci so sebou, avšak vypnuté po celú dobu trvania Cvičnej a Kvalifikačnej expedície. Na fotografovanie a komunikáciu s Expedičákmi môže byť využitý jeden telefón v skupine.
10. Správa po expedícii a. Po dokončení Kvalifikačnej Dobrodružnej expedície tím pripraví a prezentuje záverečnú správu o ceste. b. Správu spoločne vypracúvajú všetci účastníci expedície. c. Túto správu spoločne prezentujú pred Školiteľom a/alebo Hodnotiteľom expedície.	a. Táto správa môže byť spracovaná v akomkoľvek formáte podľa dohody medzi účastníkmi a Školiteľom pred Kvalifikačnou expedíciou. b. Správa obsahuje ich osobné reflexie, zachytáva ich prácu a výsledok cieľa expedície. c. Pokiaľ sa Školiteľ s Hodnotiteľom nemôžu zúčastniť prezentácie, môžu túto povinnosť delegovať na iného dospelého.

Všetky aktuálne dokumenty k expedíciám nájdete na: <https://www.dofe.sk/materialy-na-stiahnutie>.

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 kompletne 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, rozpište 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, vyplňa 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		
Provianták	Vytvorenie zoznamu potrebných potravín a koordinácia nákupu, koordinácia varenia, sledovanie dostatočného príjmu potravy členov tímu počas celej expedície		
Medik	Zodpovedá za kompletne vybavenie lekárnice, 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		

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



SPRÁVA HODNOTITEĽA DOBRODRUŽNEJ EXPEDÍCIE

Meno Hodnotiteľa expedície: _____

Meno Školiteľa expedície: _____

Špecifiká expedície

Úroveň: _____

Názov expedičného tímu: _____

Dátum: _____

Miesto: _____

Typ expedície: _____

Cieľ expedície: _____

Splnenie podmienok oblasti Dobrodružná expedícia programu DofE

- Expedičný tím splnil desať podmienok Dobrodružnej expedície **ÁNO/NIE**

Pozitívne pozorovania Hodnotiteľa týkajúce sa tímu:

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

Odporúčania pre Školiteľa expedície (čo by sa dalo zlepšiť v príprave či v priebehu Kvalifikačnej expedície):

Stal sa počas expedície incident alebo skoro-úraz?* **ÁNO/NIE**

(Ak ste označili ÁNO, prosím, vyplňte dokument Incident report a zašlite NK DofE.)

Celkové hodnotenie expedície: **SPLNENÁ / NESPLNENÁ**

Dátum: _____

Podpis Hodnotiteľa: _____

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 blížiacей sa **Dobrodružnej expedícii**, ktorá je súčasťou programu **Medzinárodná cena vojvodu z Edinburghu**, do ktorého je vaše dieťa/zverenec/člen zapojený/á. Cieľom Dobrodružnej expedície je poskytnúť účastníkovi programu nezabudnuteľný zážitok za hranicami ich komfortnej zóny – naučiť sa prekonávať fyzickú námahu, byť samostatný v prírode a spolupracovať v tíme. Expedičnú skupinu tvorí od 4 do 8 členov, ktorí sa na túto udalosť v posledných týždňoch sústavne pripravovali a vzdelávali v outdoorových a expedičných zručnostiach ako sú základy prvej pomoci, stavanie tábora či orientácii v teréne. Pred absolvovaním kvalifikačnej expedície, ktorou ukončí jednu z oblastí programu, musia účastníci absolvovať tzv. cvičnú expedíciu, v rámci ktorej si overia nadobudnuté zručnosti z expedičného výcviku a zistí, čo môžu nabudúce urobiť lepšie.

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

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

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

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

Na expedičnú skupinu budú zopodliať dohliadať dve dospelé osoby, ktoré sa s účastníkmi minimálne 1x denne stretnú. 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 pripravení, aby v prípade ohrozenia skupiny mohli okamžite zasiahnuť.

Vzhľadom k samostatnosti účastníci nesmú využívať mobilné telefóny ani iné moderné technológie, ako sú napr. GPS navigácia. Mobilný telefón so sebou mať môžu, avšak vypnutý. Využiť by ho mali iba v krízových situáciách, ak by bolo treba zavolať niektorému z Expedičákov či 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 poistený/á našou organizáciou, a preto doporučujeme na dané termíny vybaviť úrazové poistenie/poistenie do hôr (pokiaľ 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. s podmienkami tejto expedície (v dôsledku Vášho nesúhlasu s podmienkami Dobrodružnej expedície sa Vaše dieťa/zverenec/člen nebude môcť zúčastniť Dobrodružnej expedície) budeme rešpektovať, ale radi by sme Vás upozornili, že bez účasti na Dobrodružnej expedícii nie je možné program dokončiť.

DOBRODRUŽNÁ EXPEDÍCIA: Návratka a zdravotný dotazník

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

meno a priezvisko účastníka expedície: _____

dátum a miesto cvičnej expedície: _____

dátum a miesto kvalifikačnej expedície: _____

meno a priezvisko zákonného zástupcu: _____

telefónny kontakt: _____

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

Medzinárodná cena vojvodu z Edinburghu (DofE)

Oceňujeme mladých ľudí, ktorí sa neboja veľkých cieľov

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

Účel použitia osobných údajov

Hore uvedené osobné údaje sú v súvislosti s Dobrodružnou expedíciou v programe Medzinárodná cena vojvodu z Edinburghu poskytnuté za účelom zabezpečenia ochrany života a zdravia dotknutej osoby. Súhlasím, aby boli moje osobné údaje (resp. osobné údaje dieťaťa) spracované za týmto účelom. Súhlas je možné kedykoľvek písomne odvolať, ako aj je možné požiadať o ich likvidáciu.

Mám vedomosť o tom, že v prípade ak účastník podujatia nebude rešpektovať akýkoľvek bezpečnostný pokyn Školiteľov a Hodnotiteľov, nie sú títo Školitelia, Hodnotitelia, alebo iní vedúci podujatia zodpovední za spôsobené škody účastníkom počas predmetného podujatia Dobrodružnej expedície v programe Medzinárodná cena vojvodu z Edinburghu.

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

.....

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**, opíšte prosím bližšie podrobnosti v časti **Detaily**

Vaše dieťa/zverenec,	Áno	Nie	Detaily
Trpí teraz nejakým zdravotným problémom? (Ak áno, akým?)			
Berie momentálne nejaké lieky? (ak áno, treba si dostatočné množstvo liekov na expedície)			
Trpí alebo trpelo srdcovo-cievnu chorobou?			
Trpí alebo trpelo vysokým tlakom?			
Trpí alebo trpelo nízkym tlakom?			

Medzinárodná cena vojvodu z Edinburghu (DofE)

Oceňujeme mladých ľudí, ktorí sa neboja veľkých cieľov

Trpí alebo trpelo problémami dýchacích ciest, astma, bronchitída, TBC a pod.?			
Trpí alebo trpelo internými zdravotnými problémami napr. choroby pečene, obličiek?			
Trpelo niekedy na žltáčku (Hepatitis)? (Ak áno kedy a ktorú A, B, C?)			
Malo niekedy vážnu chorobu, alebo infekciu? Akú?			
Malo nejaké problémy s pohybovou sústavou (šľachy, kĺby, bolesti kolien)?			
Trpí nejakou alergiou? (Ak áno, akou?, aké lieky na to berie?)			
Má špeciálnu diétu?			
Má diabetes?			
Má problémy s chrbticou?			
Má problémy so zrakom / sluchom?			
Trpí chronickým ochorením kože?			
Trpí alebo ste trpeli nejakými psychickými problémami? (Ak áno bližšie ich opíšte)			
Je epileptik?			
Bolo hospitalizované za posledných 5 rokov?			
Trpí na chudokrvnosť?			
Trpí závratmi alebo klaustrofóbiou?			
Trpí na nadváhu alebo obezitu?			
Vie plávať?			
Je očkované proti Tetanu? (Uveďte dátum)			
Nesmie vykonávať nejaké činnosti zo zdravotného hľadiska?			
Trpí ďalším zdravotným problémom, ktorý nebol doteraz spomenutý? (Ak áno akým?)			
Existujú iné prekážky, kvôli ktorým sa nemôže zúčastniť na expedíciách?			

1. Čestne prehlasujem, že v období 2 mesiace pred kurzom som neprišiel do styku so žiadnou infekčnou chorobou.
Dátum a podpis (zákonný zástupca účastníka alebo účastník ak už dovŕšil 18 rokov):

2. Potvrdzujem, že vyššie uvedené informácie sú kompletne a pravdivo odrážajú zdravotný stav účastníka.
Dátum a podpis (zákonný zástupca účastníka alebo účastník ak už dovŕšil 18 rokov):

INCIDENT REPORT

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

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

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

Všeobecný popis (Charakter):

Kliknutím zadáte text.

Pri akej činnosti:

Kliknutím zadáte text.

Podrobný popis:

Kliknutím zadáte text.

Medzinárodná cena vojvodu z Edinburghu (DofE)

Oceňujeme mladých ľudí, ktorí sa neboja veľkých cieľov

Ako hodnotíš závažnosť situácie:

- | | | |
|---|---|--|
| ☐ ľahké zranenie | ☐ rozpaky účastníkov | ☐ poškodenie vecí |
| ☐ ťažšie zranenie | ☐ „problém“ Školiteľa a Hodnotiteľa | ☐ stratenie vecí |
| ☐ ohrozenie života | ☐ psychické poranenie | ☐ poškodenie mena OB |
| ☐ úmrtie | ☐ poškodenie vzťahov s
Kliknutím zadáte text. | ☐ iné: Kliknutím zadáte text. |

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

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

Popis:

Kliknutím zadáte text.

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

Kliknutím zadáte text.

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

Kliknutím zadáte text.

Čokoľvek ďalšie:

Kliknutím zadáte text.

Dátum: Kliknutím zadáte text.

Zaznamenal:Kliknutím zadáte text.

Podpis:Kliknutím zadáte text.

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 má znalosť lekárničky a vie použiť jej obsah
- 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, štipance, kliešťa.
- Účastník má so sebou na expedícii lieky, ktoré pravidelne užíva
- Účastník pozná telefónne čísla, Horskú záchrannú službu a iné záchranné zložky
- Účastník má precvičený telefonát o pomoc
- Účastník postupy v najčastejších krízových situáciách
- Účastník ovláda správne zásady pri stratení člena tímu či stratení celého tímu
- Účastník dokáže rozoznať potencionálne rizikové vonkajšie 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 zorientovať 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 popísať podľa mapy trasu presunu spoločne 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 záležitosti táborenia a zaobchádzania s jedlom a odpadom bez zanechania stôp

Medzinárodná cena vojvodu z Edinburghu (DofE)

Oceňujeme mladých ľudí, ktorí sa neboja veľkých cieľov

7. BUDOVANIE TÍMU

- Tím má dohodnutý postup ako sa bude rozhodovať
- Každý účastník má dve garancie v rámci expedície
- V tíme prebehla reflexia o spolupráci a doterajšom fungovaní

8. KOMPETENCIE PRI PRESUNE A PREPRAVE PROSTREDÍM

- Účastník dokáže správne a čo najľahšie zbaliť batoh a nastaviť si ho pre svoje 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 (foto, video, písomné poznámky, rozhovory, herbár a pod.)
- Tím sa zhoduje na výstupe a prezentácii cieľa expedície a 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 ich čakajú na trase

PODPISOM POTVRDZUJEM, ŽE SOM ÚSPEŠNE ABSOLVOVAL PRÍPRAVU PRED EXPEDÍCIOU

PODPIS A DÁTUM ÚČASTNÍKA EXPEDÍCIE

PODPIS A DÁTUM ŠKOLITEĽA

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....

PLÁN TRASY DOBRODRUŽNEJ EXPEDÍCIE (povinný dokument)

Dátum		Deň expedície		Východ a západ slnka		Predpoveď počasia na daný deň				Dôležité kontakty
	ŠTART (miesto a čas)	Smer	Dĺžka (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
1	DO:									
2	DO:									
3	DO:									
4	DO:									
5	DO:									
6	DO:									
7	DO:									
8	DO:									
9	DO:									
		Celkom						Meno Školiteľa, telefón: Meno Hodnotiteľa, telefón:		

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



MANAŽOVANIE RIZÍK DOBRODRUŽNEJ EXPEDÍCIE (povinný dokument)

Názov tímu:

Dátum expedície:

Riziko	Možný dopad rizika	Pravdepodobnosť	Prevencia	Krízový manažment	Čo potrebujeme ešte urobiť ako prevenciu?
Počasia - blesk	zranenie/smrť	stredná	Plánovanie pri DE, sledovanie meteorologickej situácie	zvoliť ústupovú trasu, dodržať pravidlá pohybu v horách	
Počasia - 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	
Počasia - vysoké teploty	prehriatie/úpal v extrémnych prípadoch smrť	vysoká	Plánovanie DE, vybavenie a výstroj, sledovanie meteorologickej situácie	voda/tieň/kľud/prvá pomoc	
Dehydratácia	znížená kognitívna funkcia mozgu v extrémnych prípadoch smrť	vysoká	Dostatok a priebežné dopĺňanie tekutín, pokrývka hlavy, vyhýbať sa horúčavam, sledovanie meteorologickej situácie	kľudový režim, dostatok vody, oddych	
Medved/ Diviak/ Psy	zranenie/smrť	nízka	Plánovanie DE, stopy, pozornosť, smeti/jedlo, primeraný hluk	vzdialiť sa, neutekať, neprovokovať, upozorniť na seba hlasom	
Vretenica	zranenie/smrť	nízka	Plánovanie DE	kľud, 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 nepoznáš, neriskovať plesnivé či zapáchajúce jedlo	kľudový 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	Prispôbiť trasu expedície prípravenosti 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, volať pomoc	
Úzkosť, panický atak	zranenie/trvalé následky	nízka	dobré 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.

Mená a podpisy účastníkov expedície:

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

Národná kancelária DofE na Slovensku | The Duke of Edinburgh's International Award Slovensko, o.z.
Bottova 2/A, 811 09 Bratislava | IČO: 42418232 | www.dofe.sk | info@dofe.sk

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

