

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.

JEDENÁŠŤ 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
- Vedzte 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	Batoh (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 zápalek (vo vodotesnom obale)
•	Odporúčané	Opalovací 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	Trojčípa 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 a. Účastník potrebuje absolvovať všetky štyri fázy Dobrodružnej expedície, aby mu bola schválená celá oblasť. b. Kvalifikačná expedícia spĺňa minimálnu predpísanú dĺžku trvania. c. Všetky kvalifikačné expedície majú stanovený cieľ expedície. d. Počas plánovania si expedičný tím zvolí najvhodnejší typ expedície podľa cieľa a schopností skupiny.	a. <i>Jednotlivé fázy sú: Príprava Dobrodružnej expedície, Cvičná expedícia, Kvalifikačná expedícia, Správa z expedície.</i> b. <i>Dva dni a jednu noc na bronzovej úrovni, tri dni a dve noci na striebornej úrovni, štyri dni a tri noci na zlatej úrovni.</i> c. <i>Cieľ je merateľný a popisuje zámer tímu na expedícii.</i> d. <i>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.</i>
2. Tím a. Expedičný tím musí obsahovať najmenej štyroch a najviac osem členov. b. Všetci účastníci sú zapojení do plánovania a organizovania Dobrodružnej expedície. c. Výzva a náročnosť expedície musí byť na primeranej úrovni pre všetkých členov skupiny. d. Všetci účastníci Dobrodružnej expedície sú patrične vybavení. e. Účastníci expedície nesmú požívať alkohol či iné omamné látky počas ktorejkoľvek z fáz plnenia oblasti Dobrodružnej expedície.	a. <i>V prípade ôsmich členov je potrebné požiadať Národnú kanceláriu o výnimku.</i> b. <i>Nie všetci členovia skupiny musia absolvovať rovnakú úroveň DofE. Skupiny môžu zahŕňať členov, ktorí nie sú účastníkmi DofE.</i> c. <i>S výnimkou krízových udalostí sa tím musí vždy držať spolu.</i> d. <i>Povinné vybavenie je uvedené v Tréningovej metodike a v jej prílohách.</i> e. <i>Táto podmienka platí bez ohľadu na vek účastníkov.</i>
3. Príprava a. Všetci účastníci majú splnený požadovaný expedičný výcvik a minimálne jednu Cvičnú expedíciu pred tým, ako vyrazia na Kvalifikačnú expedíciu. b. 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. c. Spôsoby presunu využité v Cvičnej expedícii sa musia zhodovať s tými, ktoré sú plánované na Kvalifikačnej expedícii.	a. <i>Expedičný výcvik pozostáva z 11 tém a je popísaný v Tréningovej metodike.</i> b. <i>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.</i> c. <i>Skupiny môžu používať rovnaké miesto pre Cvičnú aj Kvalifikačnú expedíciu, ale musia absolvovať rôzne trasy.</i>
4. Spôsoby presunu a. Tímy musia používať spôsoby presunu, ktoré si vyžadujú ich vlastné úsilie, čím sa rozumie akákoľvek forma nemotorizovanej dopravy alebo dopravy založenej na zvieratách.	a. <i>Motorizované invalidné vozíky môžu byť použité v prípade účastníkov so špeciálnymi potrebami.</i> b. <i>Ak je potrebný prenájom materiálu potrebného na presun (lode a.i.), je tak možné spraviť v predstihu. Sebestačnosťou sa rozumie napr. prenášanie vlastnej</i>

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 pravidiel 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 dospelých 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: _____

Meno a tel. č. Hodnotiteľa: _____

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, 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, vyplní 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 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		

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 blížiacej 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 účastníkom 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 vysoko odporúčané, aby boli pod vzdialeným dozorom, avšak Školiteľ môže rozhodnúť aj inak. Dospelé osoby z našej organizácie však budú pripravené, 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

Svojím 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? (Uved'te 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.
Počasie:	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 výber tábora
- 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

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?
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	
Medveď/ 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 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, volať pomoc	
Úzkosť, panický atak	zranenie/trvalé následky	nízka	dobré sa pripraviť, vytvoriť bezpečnú atmosféru v tíme, rozprávať sa o pocitoch	vytvoriť súkromne (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.....

Medzinárodná cena vojvodu z Edinburghu (DofE)

Oceňujeme mladých ľudí, ktorí sa neboja veľkých cieľov

