

ZOZNAM ČLENOV EXPEDIČNÉHO TÍMU A GARANCIÍ (povinný dokument)

Úroveň: _____ Názov expedičného tímu: _____
Dátum: _____ Typ expedície: _____
Meno a tel. .č. Školiteľa expedície: _____
Meno a tel. .č. Hodnotiteľa expedície: _____
Miesto expedície: _____
Cieľ expedície: _____

Meno	Garancia	Tel. kontakt	Dôležitý detail (napr. alergia, diabetes a i.)

Popis garancií

Za každú nižšie uvedenú časť musia byť zodpovední minimálne 2 členovia expedičného tímu.

Názov garancie	Popis garancie
Navigátor	Plánovanie trasy pochodu, vyplnenie dokumentu Plán trasy, vytvorenie výškového profilu, hlavná zodpovednosť pri orientácii v teréne.
Logistik	Vytvorenie cestovného plánu do a z miesta expedície pre všetkých členov tímu, pri viacerých druhoch prepravy zabezpečenie služieb, má na starosti environmentálnu stránku expedície.
Materialista	Vytvorenie zoznamu materiálu, ktorý treba zabezpečiť, všeobecná kontrola vybavenia všetkých členov, vrátenie materiálu v kompletnom, dobrom a očistenom stave.
Provianták	Vytvorenie zoznamu potrebných potravín a koordinácia nákupu, koordinácia varenia, sledovanie dostatočného stravovania členov tímu.
Medik	Vybavenie lekárničky, poskytovanie prvej pomoci, sledovanie zdravotného stavu členov tímu a ich pitného režimu.
Dokumentarista	Dokumentácia cesty, zbieranie materiálu, koordinácia prípravy Správy z expedície a reportáže.
Informátor	Zisťovanie kultúrnych a prírodných zvláštností o oblasti, kam smeruje expedícia, dohliada na plnenie cieľa, informuje členov tímu o okolitých zaujímavostiach.

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

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

Vzhľadom na zachovanie samostatnosti nesmú účastníci využívať mobilné telefóny ani iné moderné technológie, ako je napr. GPS navigácia. Mobilný telefón so sebou mať môžu, avšak vypnutý. Využiť by ho mali iba v krízových situáciách, ak by bolo potrebné zavolať niektorému z dohliadajúcich dospelých či privolať záchranú 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/ý našou organizáciou, a preto odporúčame na dané termíny zabezpečiť úrazové poistenie/poistenie do hôr (v prípade, že dieťa/zverenec/člen má viac ako 18 rokov).

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

DOBRODRUŽNÁ EXPEDÍCIA: Návratka a zdravotný dotazník

Súhlasím s účasťou svojho dieťaťa/zverenca na Cvičnej i Kvalifikačnej Dobrodružnej expedícii, v rámci ktorých sa bude pohybovať bez neustáleho dozoru dospelos osoby. Som si vedomý/á všetkých podmienok Dobrodružnej expedície, vrátane skutočnosti, že počas Dobrodružnej expedície dieťa/zverenec nemá zabezpečené poistenie cez školu/občianske združenie (pridať meno inštitúcie).

Meno a priezvisko účastníka expedície: _____

Dátum a miesto Cvičnej expedície: _____

Dátum a miesto Kvalifikačnej expedície: _____

Meno a priezvisko zákonného zástupcu: _____

Telefonický kontakt: _____

Nasledujúce informácie sú určené výlučne pre internú potrebu expedičného Vedúceho programu s cieľom zaručiť bezpečnosť Vášho dieťaťa/zverenca/člena. Bude s nimi nakladané ako s dôvernými. Tieto údaje bude možné použiť v prípade potreby lekárskeho 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 v návratke a zdravotnom dotazníku poskytnete, budeme spracúvať v zmysle Zákona č. 122/2013 Z. z. o ochrane osobných údajov a o zmene a doplnení niektorých zákonov pre účely vymedzené nižšie v tejto návratke.

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 expedičnému Vedúcemu programu súhlas so spracovaním mojich osobných údajov v rozsahu tohto formulára počas zapojenia účastníka do programu Medzinárodná cena vojvodu z Edinburghu na účely uvedené v bode „Účel použitia osobných údajov“.

Účel použitia osobných údajov

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

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

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

.....

Zdravotný dotazník

Údaje o účastníkovi

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

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

Vaše dieťa/zverenec,	Áno	Nie	Detaily
Trpí teraz nejakým zdravotným problémom? (Ak áno , akým?)			
Užíva momentálne nejaké lieky? (ak áno , treba si priniesť dostatočné množstvo liekov na expedicie)			
Trpí alebo trpelo srdcovo-cievnu chorobou?			
Trpí alebo trpelo vysokým tlakom?			
Trpí alebo trpelo nízkym tlakom?			
Trpí alebo trpelo problémami dýchacích ciest, astmou, bronchitídou, TBC a pod.?			
Trpí alebo trpelo internými zdravotnými problémami, napr. chorobou pečene, obličiek?			

Medzinárodná cena vojvodu z Edinburghu (DofE)

Oceňujeme mladých ľudí, ktorí sa neboja veľkých cieľov



Trpelo niekedy na žltáčku (hepatitídu)? <i>(Ak áno, kedy a akým typom - A, B, C?)</i>			
Malo niekedy vážnu chorobu alebo infekciu? <i>(Ak áno, akú?)</i>			
Malo nejaké problémy s pohybovou sústavou <i>(šľachy, kĺby, bolesti kolien?)</i>			
Trpí nejakou alergiou? <i>(Ak áno, akou? Aké lieky užíva?)</i>			
Má špeciálnu diétu?			
Má diabetes?			
Má problémy s chrbticou?			
Má problémy so zrakom/sluchom?			
Trpí chronickým ochorením kože?			
Trpí alebo trpelo nejakými psychickými problémami? <i>(Ak áno, bližšie ich opíšte.)</i>			
Je epileptik?			
Bolo hospitalizované za posledných 5 rokov?			
Trpí na chudokrvnosť?			
Trpí závratmi alebo klaustrofóbiou?			
Trpí nadváhou alebo obezitou?			
Vie plávať?			
Je očkované proti tetanu? <i>(Ak áno, uveďte dátum.)</i>			
Nesmie vykonávať nejaké činnosti zo zdravotných dôvodov? <i>(Ak áno, aké?)</i>			
Trpí iným zdravotným problémom, ktorý nebol doteraz spomenutý? <i>(Ak áno, akým?)</i>			
Existujú iné prekážky, kvôli ktorým sa nemôže zúčastniť na expedíciách?			

1. Čestne prehlasujem, že v období 2 mesiacov pred kurzom účastník expedície neprišiel do styku so žiadnou infekčnou chorobou.

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

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

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

KOLOKVIUM – ZÁZNAM O PRÍPRAVE (povinný dokument)

1. POROZUMENIE DOBRODRUŽNEJ EXPEDÍCII

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

2. PRVÁ POMOC A POSTUPY V KRÍZOVÝCH SITUÁCIÁCH

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

3. NEVYHNUTNÉ A ODPORÚČANÉ VYBAVENIE A JEHO POUŽÍVANIE

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

4. NAVIGÁCIA

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

5. PLÁNOVANIE TRASY

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

6. TÁBORENIE A PRÍPRAVA JEDLA

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

Medzinárodná cena vojvodu z Edinburghu (DofE)

Oceňujeme mladých ľudí, ktorí sa neboja veľkých cieľov



7. BUDOVANIE TÍMU

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

8. KOMPETENCIE PRI PRESUNE A PREPRAVE PROSTREDÍM

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

9. PLNENIE A ZAZNAMENÁVANIE CIEĽA

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

10. POROZUMENIE DOPADU EXPEDÍCIE NA PROSTREDIE

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

11. SPOZNÁVANIE KULTÚRY A PRÍRODY V PROSTREDÍ EXPEDÍCIE

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

PODPISOM POTVRDZUJEM, ŽE SOM ÚSPEŠNE ABSOLVOVAL PRÍPRAVU PRED EXPEDÍCIOU.

DÁTUM A PODPIS ÚČASTNÍKA EXPEDÍCIE

DÁTUM A PODPIS ŠKOLITEĽA

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

.....

PLÁN TRASY DOBRODRUŽNEJ EXPEDÍCIE (povinný dokument)

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

MANAŽOVANIE RIZÍK DOBRODRUŽNEJ EXPEDÍCIE (povinný dokument)

Názov tímu:

Dátum expedície:

Riziko	Možný dopad rizika	Pravdepodobnosť	Prevenčia	Krízový manažment	Čo ešte potrebujeme urobiť ako prevenciu
Počasia - blesk	zranenie/smrť	stredná	plánovanie pri DE, sledovanie meteorologickej situácie	zvoliť ústupovú trasu, dodržiať 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/pokoj/prvá pomoc	
Dehydratácia	znížená kognitívna funkcia mozgu/ /v extrémnych prípadoch smrť	vysoká	dostatok a priebežné dopĺňanie tekutín, pokrývka hlavy, vyhýbanie sa horúčavam, sledovanie meteorologickej situácie	pokojevý režim, dostatok vody, oddych	
Medved'/ Diviak'/ Psy	zranenie/smrť	nízka	plánovanie DE, stopy, pozornosť, zavesiť smeti/jedlo ďalej od tábora, primeraný hluk	vzdialiť sa, neutekať, neprovokovať, upozorniť na seba hlasom	
Vretenica	zranenie/smrť	nízka	plánovanie DE	pokoj, zabrániť pohybu, zavolať pomoc	
Dopravná premávka	zranenie/smrť	vysoká	zdravý rozum a najmä pozornosť, reflexné vesty, alternatívna trasa po ceste bez dopravnej premávky	prvá pomoc, privolať záchranné zložky	
Otrava	zranenie/smrť	nízka	nejesť čo nepoznáš, neriskovať plesnivé či zapáchajúce jedlo	pokojevý 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, zavolať 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.

Priezviská a podpisy účastníkov expedície:

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