

Digitálna metodika

Tréningu a prípravy pred Dobrodružnou expedíciou



OBSAH

OBSAH	1
AKO PRACOVAŤ S TOUTO DIGITÁLNOU METODIKOU	2
Poznámky k digitálnej metodike	3
POROZUMENIE DOBRODRUŽNEJ EXPEDÍCII	4
NEVYHNUTNÉ VYBAVENIE A JEJ POUŽÍVANIE	5
NAVIGÁCIA	6
STAVANIE TÁBORA, VRÁTANE VÝBERU A PRÍPRAVY JEDLA	7
PLÁNOVANIE TRASY	8
Odporúčané stretnutie s účastníkmi I.	8
KOMPETENCIE PRI PRESUNE A PREPRAVE PROSTREDÍM	9
PRVÁ POMOC A POSTUPY V NÚDZOVÝCH SITUÁCIÁCH	10
Krizový manažment a núdzové situácie	12
BUDOVANIE TÍMU A TRÉNING V LÍDERSTVE	13
Odporúčané stretnutie s účastníkmi II.	14
POROZUMENIE DOPADU EXPEDÍCIE NA PROSTREDIE	15
OCEŇOVANIE KULTÚRY V PROSTREDÍ EXPEDÍCIE	16
POZOROVACIE ZRUČNOSTI A SCHOPNOSŤ ZAZNAMENÁVANIA	17
Odporúčané stretnutie s účastníkmi III.	18
ODPORÚČANÁ FYZICKÁ PRÍPRAVA NA EXPEDÍCIE	19
PÁR SLOV NA ZÁVER	20

AKO PRACOVAŤ S TOUTO DIGITÁLNOU METODIKOU

- Ambíciou Digitálnej metodiky je poskytnúť zhrnutie teoretických informácií o pobyte v prírode, ktoré pomôžu Školiteľovi Dobrodružnej expedície (skrátene aj DE) viesť samoštúdium účastníkov v prípade, že osobné prípravné stretnutia nemôžu prebehnúť
- Digitálna metodika (DM) nenahrádza celú expedičnú prípravu a slúži ako doplnok k [Tréningovej metodike Školiteľa a Hodnotiteľa expedícií](#) a [Bezpečnostnému manuálu](#)
- Tréning a príprava pred DE sa skladá z jedenástich oblastí, ktoré je nutné prejsť s účastníkmi, aby mali základnú mieru informácií a praktických zručností pre úspešné zvládnutie DE
- Čo sa týka DM v každej z jedenástich prípravných oblastí nájdete:
 - *Cieľ oblasti*
 - Toto je pedagogický cieľ, ktorý možno zdieľať s účastníkmi, aby vedeli, čo ich čaká a kam smerujú
 - *Základné zdroje informácií*
 - Štandardným očakávaním je, že si účastníci samoštúdiom prejdú všetkými textami a videami
 - *Navrhované úlohy pre účastníkov (2 druhy)*
 - *Dobrovoľné úlohy* ako kvízy, testy - je na zvážení Školiteľa DE, či ich bude vyžadovať od svojich účastníkov
 - *Veľmi odporúčané úlohy* - odporúčame, aby boli vypracované účastníkmi a odovzdané školiteľovi, ktorý si ich následne archivuje
- Odporúčaný postup práce s Digitálnou metodikou
 - Školiteľ po vytvorení expedičného tímu oboznámi účastníkov o digitálnej príprave a dohodne si s nimi spôsob komunikácie (mail, sociálne siete...)
 - Následne preposiela účastníkom jednotlivé oblasti prípravy podľa odhadu kapacít a schopností účastníkov (kratšie oblasti aj 2 - 3 naraz, obsiahlejšie ako napr. Prvá pomoc a núdzové situácie len jednu) a dohodne si s nimi termín dodania úloh alebo dokončenia samoštúdia
 - V DM sú naznačené 3 momenty, kedy odporúčame spraviť s účastníkmi online stretnutie ([Zoom](#), [Skype](#), [prípadne iné.](#)) a prediskutovať si s nimi preberané témy prípadne dať priestor na otázky od účastníkov. V rámci týchto online stretnutí vie Školiteľ zadať účastníkom aj niektoré z aktivít, ktoré podporia budovanie tímu.

Poznámky k digitálnej metodike

- Niektoré videá sú v angličtine - pokiaľ to spôsobuje problémy, kliknite vo videu na nastavenia a vyberte [možnosť zobrazovania titulkov](#) a automatického prekladania do slovenčiny
- Oblasť nie sú za sebou zoradené ako v [Tréninovej metodike Školiteľa a Hodnotiteľa DE](#). Poradie oblastí v DM smeruje k logickému uchopeniu problematiky, avšak je na zvážení školiteľa, ako bude postupovať
- Na konci DM pridávame tipy ako sa pripravovať po fyzickej stránke aj individuálne
- Pripomeňte účastníkom po skončení každého tréningu nutnosť označiť si úspešne absolvované časti prípravy a tréningu DE v [Online účastníckej knižke](#)
- Pred plánovaním cieľového miesta cvičnej a kvalifikačnej expedície veľmi odporúčame, aby Školiteľ vychádzal z jeho a Hodnotiteľových možností a podľa toho ohraničil rozsah výberu plánovaného miesta
- Je veľmi dôležité, aby praktické činnosti boli zopakované pred kvalifikačnou expedíciou a účastníci tak neprešli iba teoretickým nasýtením
- Digitálna metodika obsahuje odporúčania na kvízy a testy pre účastníkov - je vhodné, aby si ich predtým vyskúšal Školiteľ a vedel tak odhadnúť vhodnosť ich využitia



POROZUMENIE DOBRODRUŽNEJ EXPEDÍCII

Cieľ oblasti

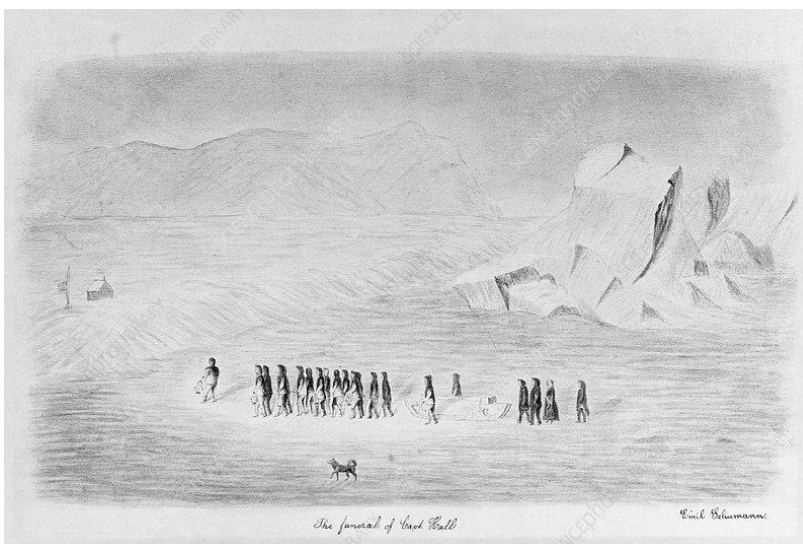
Predstaviť účastníkom oblasť DE. Informovať účastníkov o forme a spôsobe prevedenia DE. Oboznámenie sa s rôznymi typmi expedícií, zodpovednosťami a pravidlami.

Základné zdroje informácií

- [Ako vyzerá dobrodružná expedícia \(video\)](#)
- [Základné informácie o dobrodružnej expedícii \(druh, trvanie, dohľad, účel\)](#)
- [20 podmienok expedície \(zoznam\)](#)

Úlohy pre účastníkov

- ✓ Sprav si interaktívny [kvíz ako dobre poznáš 20 podmienok](#). Podel sa s ostatnými, koľko si získal bodov :) Pozor, budeš potrebovať aj smartfón a možno [tento mininávod](#), ak nepoznáš Kahoot.
- ✓ **Veľmi odporúčaná úloha:** Skontaktuj sa svojim expedičným tímom, premyslite si účel, ktorý by vaša expedícia mala mať a na základe toho si určite aj druh expedície. Účel a druh expedície potom prediskutujte so svojim Školiteľom.



NEVYHNUTNÉ VYBAVENIE A JEJ POUŽÍVANIE

Cieľ

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

Základné zdroje informácií

- [Čo si zbaliť na expedíciu \(návod\)](#)
- [Ako si zabalíť batoh na expedíciu \(video\)](#)
- [Ako si nastaviť batoh \(video\)](#)
- [Ako si vybrať správnu turistickú obuv \(video\)](#)
- [Ako pripraviť a impregnovat' topánky \(návod\)](#)
- [Povinná výbava účastníkov Dobrodružnej expedície \(zoznam\)](#)

Úlohy pre účastníkov

- ✓ Už si spal niekedy v spacáku? Máte doma balkón? Alebo záhradu? Skús prespať jednu noc "na vzduchu" a pošli svojmu tímu a Školiteľovi fotku ako sa Ti darilo.
- ✓ **Veľmi odporúčaná úloha:** Pozri sa doma na svoje veci, čo všetko [z povinnej výbavy](#) vlastníš. Ak niektoré veci nemáš, skús si ich požičať od známych, rodiny alebo od svojej školy.
- ✓ **Veľmi odporúčaná úloha:** Skontaktuj sa svojim expedičným tímom a zaistite, aby ste všetko potrebné pre tím [v zozname](#) vedeli dať dokopy. *Materialista tímu* ručí za to, že všetko z tímovej výbavy je zabezpečené, *Medik* zase ručí za obsah tímovej lekárnice.

NAVIGÁCIA

Cieľ

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

Zdroje informácií o oblasti

- [Intro k navigácii \(video\)](#)
- [Ako pracovať s mapou \(video\)](#)
- [Mierka na mape \(video\)](#)
- [Ako pracovať s buzolou I. \(video\)](#)
- [Ako pracovať s buzolou II. \(video\)](#)
- [Ako zistíme azimut na mape \(video\)](#)
- [Azimut a práca s mapou \(video\)](#)
- [Vrstevnice \(video\)](#)

Úlohy pre účastníkov

- ✓ Vyskúšaj si, ako dokážeš pracovať s vrstevnicami v tejto [jednoduchej párovacej hre](#).
- ✓ Rozumieš mape? Otestuj sa v tomto kvíze, či poznáš [mapové značky](#)
- ✓ **Veľmi odporúčaná úloha:** Dohodnite sa so svojim Školiteľom, koľko úloh (odporúčame napr. Zemepis: *Obecný prehľad*, *Výlet a Vrstevnice*) [z tejto stránky vyriešiš](#) a pošleš o tom dôkaz (napr. screenshot).

STAVANIE TÁBORA, VRÁTANE VÝBERU A PRÍPRAVY JEDLA

Cieľ

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

Základné zdroje informácií

- [Ako si vybrať táborisko \(video\)](#)
- [Ako postaviť stan \(video\)](#)
- [Ako variť na plynovom variči \(video\)](#)
- [Ako založiť oheň \(video\)](#)
- [Ako postaviť prístrešok \(video\)](#)
- [Ako postaviť prístrešok z celty \(video\)](#)
- [Ako úspešne absolvovať hygienické nevyhnutnosti v lone prírody :\) \(video\)](#)
- [Recepty do prírody alebo čo variť na expedícii \(video\)](#)
- [Ako si zvoliť stravu do hôr \(článok\)](#)

Úlohy pre účastníkov

- ✓ Myslíš si, že ovládaš základné odporúčania pre výber táboriska? Klikni sem a [otestuj sa](#).
- ✓ **Veľmi odporúčaná úloha:** Rozpracuj komplet jedálňiček na celú dĺžku DE pre celú skupinu. Raňajky, obed a večera (min. 1 teplé jedlo denne), desiata a pod. Presné množstvá na osobu / skupinu spolu – recepty čo budete variť. Nezabúdajte na prípadné diéty. Skúste tento jedálňiček zostaviť s rozpočtom 15€ a 30€. Jedálňiček pošli svojmu Školiteľovi.

PLÁNOVANIE TRASY

Cieľ

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

Základné zdroje informácií

- [Základy plánovania túry \(článok\)](#)
- [Ako si naplánovať trasu po turistických značkách \(video\)](#)
- [Ako si naplánovať trasu mimo turistických značiek \(video\)](#)
- [Plán trasy \(povinný expedičný dokument\)](#)

Úlohy pre účastníkov

- ✓ Ako si na tom s plánovaním trasy pri pohľade do neznámej mapy? Zvládneš 11 správnych odpovedí [v tomto 5 minútovom kvíze?](#)
- ✓ **Veľmi odporúčaná úloha:** Stiahnite si [Plán trasy](#) a naplánujte prvý deň cvičnej expedície podľa dohody so Školiteľom. Potom tento dokument zašli svojmu Školiteľovi.

Odporúčané stretnutie s účastníkmi I.

- Navrhované témy stretnutia:
 - Máte už názov tímu? Pracujete/rozmýšľate nad účelom expedície?
 - Pred stretnutím môžete nahliadnuť do [Sumára prípravy expedície](#) a postupovať podľa jednotlivých bodov v relevantných oblastiach
 - Prekonzultujte s účastníkmi pochopenie [oblasti Dobrodružná expedícia](#)
 - Spýtajte sa účastníkov [na ich výbavu/výstroj](#), prípadne prejdite možnosť jej získania
 - Venujte sa vypracovanému [Plánu trasy](#), navigácii a používaniu máp všeobecne
 - Položte otázku ako sa im funguje v tíme, prípadne ako sa spolupráca dá zlepšiť
 - Nechajte zaznieť otázky od účastníkov, nezabudnite ich povzbudiť:)

KOMPETENCIE PRI PRESUNE A PREPRAVE PROSTREDÍM

Cieľ

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

Základné zdroje informácií

- [Pešia turistika \(video\)](#)
- [Chodci a cestná premávka \(video\)](#)
- [Vodná turistika I. \(video\)](#)
- [Vodná turistika II. \(video\)](#)
- [Bicyklová turistika I. \(video\)](#)
- [Bicyklová turistika II. \(video\)](#)

Úlohy pre účastníkov

- ✓ Najčastejšie chyby pri pešej turistike - vyskúšaj či zvládneš [odpovedať na všetky otázky](#)
- ✓ Nájdi 2 ďalšie edukatívne videá alebo zdroje, ktoré poskytujú tipy a triky ako zvýšiť vedomosti o Tvojom type putovania počas expedície. Pošli odkazy na ne svojmu Školiteľovi.

PRVÁ POMOC A POSTUPY V NÚDZOVÝCH SITUÁCIÁCH

Cieľ

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

Základné zdroje informácií

- [4 zásady poskytovania Prvej pomoci \(video\)](#)
- [Lekárnička a jej obsah \(video\)](#)
- [Informácie o resuscitácii, dýchaní z úst do úst \(video\)](#)
- [KPR cool video :\)](#)
- [Podchladenie \(video\)](#)
- [Úpal/prehriatie \(video\)](#)
- [Zastavenie krvácania \(video\)](#)
- [Oparenie a popáleniny \(video\)](#)
- [Škrabance \(video\)](#)
- [Zlomeniny I. \(video\)](#)
- [Zlomeniny II. \(video\)](#)
- [Infarkt myokardu \(video\)](#)
- [Šok \(video\)](#)
- [Epilepsia \(video\)](#)

Medzinárodná cena vojvodu z Edinburghu (DofE)

Oceňujeme mladých ľudí, ktorí sa neboja veľkých cieľov

- [Dusenie \(video\)](#)
- [Bezvedomie \(video\)](#)
- [Hypoglykémia \(video\)](#)
- [Alergická reakcia a astma \(video\)](#)
- [Ako sa používa adrenalínové pero \(video\)](#)
- [Vyvrtnutý členok \(video\)](#)
- [Uštipnutie hmyzom \(video\)](#)
- [Otlaky \(článok\)](#)
- Psychická prvá pomoc [1](#), [2](#) a [3](#) (tri videá)
- [Súhlas rodiča alebo zákonného zástupcu s expedíciou \(povinný dokument\)](#)

Úlohy pre účastníkov

- ✓ Prešiel si si všetky videá a myslíš, že dokážeš získať plný počet bodov [v kvíze Prvá pomoc?](#) (*Poznámka pre Školiteľa* - výsledky účastníkov po vyfiltrovaní školy [si vieš skontrolovať tu](#))
- ✓ **Veľmi odporúčaná úloha:** Vyplň [Súhlas rodiča alebo zákonného zástupcu s expedíciou](#), uveď tam svoj zdravotný stav a pošli ho Školiteľovi. Podpisovať zatiaľ rodičia alebo Ty (ak máš 18 rokov) nemusia, spravíte tak, keď sa osobne stretnete so



Školiteľom.

Krízový manažment a núdzové situácie

Cieľ

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

Základné zdroje informácií

- [Telefónne čísla na záchranné zložky \(video\)](#)
- [Precvičený telefonát o pomoc \(video\)](#)
- [Čo robiť, keď sa stratíš \(video\)](#)
- [Stratenie člena expedície \(video\)](#)
- [Nedostatok vody \(video\)](#)
- [Ako si filtrovať vodu \(video\)](#)
- [Krízové plánovanie \(video\)](#)
- [Vyhodnotenie a manažment rizík \(povinný dokument\)](#)
- [Bezpečnostný manuál DofE \(príručka\)](#)

Úlohy pre účastníkov

- ✓ **Veľmi odporúčaná úloha:** Spoj sa so svojím expedičným tímom. Premyslite si, aké všetky riziká vás na vašej plánovanej expedícii čakajú (zoberte do úvahy lokáciu, spôsob transportu, účel a iné faktory) a spoločne vyplňte posledný slpec v dokumente [Vyhodnotenia a manažmentu rizík](#). Vyplnený dokument potom pošlite svojmu Školiteľovi.



BUDOVANIE TÍMU A TRÉNING V LÍDERSTVE

Cieľ

Všetci účastníci majú vynikajúcu možnosť spoznať samých seba a svojich súputníkov v tejto oblasti DofE. Budovanie tímu začne už pri plánovaní a tréňovaní pred DE. Zodpovednosť leží predovšetkým na samotných účastníkoch. Expedícia je koordinovaná Školiteľom/Hodnotiteľom, aby bola bezpečná a realizovateľná, no sama osebe prinesie toľko výziev, že sa nemusíme báť o dobrý tímbuilding. Pod slovom tímbuilding rozumieme dlhodobejšiu aktivitu, pri ktorej sa zo skupiny ľudí stane naozajstným tímom, začnú si pomáhať, zlepši sa komunikácia, zažijú „problem solving“, vytvorí sa štruktúra v tíme na základe rozdelenia zodpovedností.

Základné zdroje informácií

- [Skupinová dynamika v prírode \(video\)](#)
- [Tímová práca \(článok\)](#)
- [7 techník pre robenie rozhodnutí \(video\)](#)
- [Tímové role \(článok\)](#)
- [Zoznam členov a garancií v tíme \(povinný dokument\)](#)

Úlohy pre účastníkov

- ✓ Vyskúšaj si komunikáciu v tíme cez tieto interaktívne hry
 - <https://skribbl.io/>
 - alebo tu nájdeš [zoznam online hier, kde sa vie zapojiť celý tím](#)
 - tu sú [aktivity pre osobné stretnutie](#)
 - tu sú [hotové tony aktivít a hier](#)
- ✓ **Veľmi odporúčaná úloha:** Dajte si skupinový telefonát/stretnutie a rozdeľte si zodpovednosti za expedíciu medzi členov tímu. Dokument [Zoznam členov a garancií v tíme](#) podľa rozdelenia garancií vyplňte a pošlite svojmu Školiteľovi.

Odporúčané stretnutie s účastníkmi II.

- Navrhované témy stretnutia:
 - Pred stretnutím môžete nahliadnuť do [Sumára prípravy expedície](#) a skontrolovať postup účastníkov v relevantných oblastiach, ktoré ste doteraz prešli
 - Porozprávajte sa ako sa darilo účastníkom s témou Prvej pomoci; čo ich prekvapilo a čo sa naučili napr. aj v kvíze
 - Prejdite si spoločne vyplnený dokument [Vyhodnotenie a manažovanie rizík](#)
 - Spýtajte sa tímu, prečo sa rozhodli pre jednotlivé garancie a aké sú ich očakávania (odhad vlastných schopností, rešpektovanie rôznorodosti)
 - Spýtajte sa tímu ako budú postupovať v prípade nezhody; ako budú riešiť spory alebo rozdielne názory na spoločný postup
 - Skontrolujte výbavu a materiál, ako postupujú účastníci pri prípadnom získavaní

POROZUMENIE DOPADU EXPEDÍCIE NA PROSTREDIE

Cieľ

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

Základné zdroje informácií

- [Poznaj návštevný poriadok miesta, kam ideš - Národné parky \(článok\)](#)
- [Poznaj návštevný poriadok miesta, kam ideš - Všeobecné nariadenia \(článok\)](#)
- [Ako legálne prespať na Slovensku \(článok\)](#)
- [Leave no trace - Nezanechaj ani stopu \(video\)](#)
- [7 princípov Leave No Trace \(video\)](#)
- [Ako umývať riady v prírode \(video\)](#)

Úlohy pre účastníkov

- ✓ Zamýšľal si sa niekedy, koľko trvá, kým sa rozpadne vyhodený ohryzok alebo žuvačka?
[V tomto krátkom pexese si vyskúšaj](#), či máš o tom prehľad :)
- ✓ Koľko toho vieš o ochrane prírody? Zodpovedz všetko správne a vyhraj [Ochranárskeho Milionára](#) :)
- ✓ **Veľmi odporúčaná úloha:** Spíšte päť opatrení, ktorými sa budete riadiť, aby ste rešpektovali a chránili prírodu. Pošlite ich na konzultáciu svojmu Školiteľovi.

OCEŇOVANIE KULTÚRY V PROSTREDÍ EXPEDÍCIE

Cieľ

Cesty musia mať jasne stanovený účel, ktorý možno pri tréningoch a príprave upravovať. To má zabezpečiť, aby si účastníci vytvorili vzťah k oblasti, ktorou budú putovať, a aby si pri ceste všímali okolie a zaznamenávali významné skutočnosti a pocity. Počas DE môžeme stretávať rôzne iné kultúry, menšiny náboženské, etnické a pod. Predovšetkým sa treba navzájom rešpektovať a mať pre seba pochopenie. Predtým ako navštívime danú oblasť by bolo vhodné si o danej kultúre/menšine niečo naštudovať, ako napr. históriu, zvyky a tradície. Dávame si pozor, aby sme neurazili daných ľudí svojim správaním, neprovokujeme a nechceme vyvolať konflikty.

Základné zdroje informácií

- [Mapa zaujímavostí Slovenska \(online mapa\)](#)
- [Historická mapa Slovenska z roku 1950 \(online mapa\)](#)
- [Historická mapa Slovenska z 19. storočia \(online mapa\)](#)
- [Online Atlas Slovenska - \(historické osídlenie, geologické podklady, environmentálne problémy a veľa iného\)](#)
- [Galéria starých fotiek Slovenska \(je potrebné zadať maďarský názov mesta\)](#)
- [Dejiny Slovenska \(článok\)](#)
- [Náboženské a etnické zloženie Slovenska \(mapa\)](#)

Úlohy pre účastníkov

- ✓ Preskúmajte oblasť, do ktorej smerujete na kvalifikačnú expedíciu. Skúste vyhľadať 3 zaujímavosti, ktoré sa týkajú tejto lokality (napr. významné historické udalosti/objekty, etniká, folklórne zvyklosti, jazyk alebo zvyklosti...). Porozprávajte sa o tom so svojim Školiteľom.
- ✓ **Veľmi odporúčaná úloha:** Uzrejmte si v tíme účel (ak bol doteraz nejasný) expedície. Prekonzultujte ho so Školiteľom.

POZOROVACIE ZRUČNOSTI A SCHOPNOSŤ ZAZNAMENÁVANIA

Cieľ

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

Základné zdroje informácií

- [Ako pozorovať prírodu, aby sme dačo aj videli \(video\)](#)
- [Ako fajne fotiť s mobilom \(video\)](#)
- [Ako lepšie fotiť \(video\)](#)
- [Ako spraviť zaujímavé prezentácie v Prezi \(video\)](#)
- [Ako spraviť zaujímavé prezentácie v Powerpointe \(video\)](#)
- [Ako spraviť herbár \(video\)](#)
- [Ako strihať video \(video\)](#)

Úlohy pre účastníkov

- ✓ **Veľmi odporúčaná úloha:** Rozhodnite sa v tíme, akú formu bude mať výstup z vašej expedície. Vychádzajte z účelu expedície a logicky ho na neho naviažte. Bude to prezentácia? Divadelná či rozhlasová hra? Film? Diár? Herbár? Výskum? Fantázii sa medze nekladú. Svoje rozhodnutie o forme výstupu oznámte Školiteľovi.

Odporúčané stretnutie s účastníkmi III.

- Navrhované témy stretnutia:
 - Pred stretnutím môžete nahliadnuť do [Sumára prípravy expedície](#) a postupovať podľa jednotlivých bodov v relevantných oblastiach
 - Prejdite si spoločne účel a výstup, ktorý si zvolili
 - Nech účastníci zhodnotia, ako sa im funguje v súčasnom tíme
 - Pozrite sa späť na expedičnú prípravu - čo im išlo najťažšie, v čom sa cítili najlepšie
 - Ktorú tému by si prípadne potrebovali zopakovať
 - Prejdite si s nimi najväčšie obavy z expedície



ODPORÚČANÁ FYZICKÁ PRÍPRAVA NA EXPEDÍCIE

Cieľ

Kladte dôraz na fyzičku účastníkov – niesť batoh niekoľko hodín viac dní po sebe nie je jednoduché. Aj preto treba v oblasti Športová aktivita zabráť najmä pred expedíciou. „Ťažko na cvičisku, ľahko na bojisku.“

Základné zdroje informácií

- [Ako sa pripraviť na turistiku \(video\)](#)
- [Kondičný tréning od horského vodcu \(článok\)](#)
- [Fyzická príprava na putovanie horami \(článok\)](#)
- [Širšia príprava na turistiku \(článok\)](#)

Úlohy pre účastníkov

- ✓ **Veľmi odporúčaná úloha:** V podstate nezáleží na tom, aký tréningový si zvolíš, najdôležitejšie je, aby si si nejaký vôbec zvolil/a a nezanedbal/a tak fyzickú prípravu. Určite to oceníš v najťažších chvíľach :)



PÁR SLOV NA ZÁVER

- Milý Školiteľ, ďakujeme Ti za využitie Digitálnej metodiky a veríme, že Ti bola užitočným sprievodcom expedičnej prípravy
- Ak by si našiel nezrovnalosti alebo nepresnosti v tejto metodiky, napíš nám prosím na info@dofe.sk
- Nezabúdaj, že Digitálna metodika (DM) nenahrádza celú expedičnú prípravu a slúži ako doplnok k [Tréningovej metodike Školiteľa a Hodnotiteľa expedícií](#) a [Bezpečnostnému manuálu](#), ktorú Ťa posmelujeme maximálne využívať
- Tréning a príprava pred DE sa skladá z jedenástich oblastí, ktoré ste si prešli s účastníkmi, aby mali základnú mieru informácií a praktických zručností pre úspešné zvládnutie DE
- Je veľmi dôležité, aby znalosti, ktoré účastníci nadobudli vďaka Digitálnej metodiky boli prakticky overené pred kvalifikačnou expedíciou a účastníci si tak mohli overiť ich využitie v teréne
- Ďalšie kroky pri organizácii expedície si vieš overiť aj v [Sumári prípravy expedície](#)
- Veľa šťastných a bezpečných zážitkov na expedíciách žela Národná kancelária DofE :)

