

Občianske združenie Zetko
Otvorená expedícia DofE

Čo Ťa čaká a ako sa na to pripraviť?



Obsah

Základné informácie 3

Ako vyzerá Otvorená expedícia? 3

Ako expedícia prebieha v praxi? 4

Podmienky Otvorenej expedície 5

Ako bude vyzerat' prvý deň expedície? 5

Čo si zbalit' na dobrodružnú expedíciu? 6

Jedlo na expedícii 9

Bezpečnosť na expedícii 9

Poplatky a storno podmienky 10

Kontakty 11

Základné informácie

Ako účastník už asi vieš, ako program funguje. DofE nie je len o plnení aktivít, je aj o **rozvoji a posúvaní hraníc**. Motivuje ťa získať nové zručnosti, žiť zdravšie, posilňovať empatiu a objavovať nové výzvy. Učíš sa, že nezáleží na tom, kto si alebo odkiaľ pochádzaš. Vyberáš si aktivity, ktoré ťa bavia a stanovuješ si svoje vlastné ciele. Buduješ svoju samostatnosť, kreativitu, odhodlanie a iniciatívu. Program môžeš plniť na 3 úrovniach: **bronzovej, striebornej a zlatej**. Líšia sa náročnosťou cieľov a dĺžkou trvania. Rozdiel je aj v dĺžke expedície.

Táto príručka by ťa mala oboznámiť práve s touto oblasťou - **expedície**. Je to najdobrodružnejšia časť programu DofE, ktorá potenciálne, môže byť aj nebezpečná. Preto ťa na ňu chceme dobre pripraviť. Pomocou tejto príručky zistíš, čo ťa na expedícii čaká, ako sa na ňu pripraviť, čo si zbaliť, ako prebieha a čo si odnesieš domov.

Počas dobrodružnej expedície vystúpiš zo svojej komfortnej zóny, naučíš sa spolupracovať v skupine, čeliť nečakaným udalostiam, zažiješ kopec zážitkov, spoznáš mladých ľudí v tvojom veku, nadviažeš nové priateľstvá. Možno o sebe zistíš aj to, že dokážeš viac, ako si si myslel/la. 🍌

Ak sa ti zdá, že je to príliš náročné, nezabudni prosím, že na to nie si sám, budete v **tíme** viacerí a celým procesom ťa bude sprevádzať dobre **pripravený školiteľ**.

Otvorené expedície pre Teba organizuje občianske združenie **Zetko** v spolupráci s **Národnou kanceláriou DofE**.

Ako vyzerá Otvorená expedícia?

Každá expedícia sa skladá zo **4 až 8** mladých ľudí, ktorých má na starosti jeden **Školiteľ** - nazývame ho aj Expedičák. Pri každom dátume expedície je uvedené meno školiteľa (a aj kontakt na neho), a ak sa chceš o ňom dozvedieť viac (ako vyzerá, aké sú jeho skúsenosti), môžeš si o ňom prečítať na našej stránke - www.zetko.sk

Školitelia pochádzajú z celého Slovenska, majú za sebou bohaté skúsenosti z pobytov v prírode a absolvovali školenie Školiteľov a Hodnotiteľov dobrodružných expedícií. Vedia teda presne, čo majú robiť, aby všetko dobre dopadlo.

Zároveň školiteľ bude po celý čas s vami, a bude vašou oporou. Podstatnú časť dobrodružnej expedície by ste mali ale so svojím tímom zvládnuť sami. Samozrejme, že vás školiteľ najprv vyškolí, aby ste si vedeli expedíciu správne napláňovať a spoločne aj zvládnuť.

Školiteľ zároveň bude mať aj úlohu hodnotiteľa, to znamená, že bude kontrolovať či váš tím dodržiava všetky stanovené podmienky dobrodružnej expedície a na konci expedície potvrdí, že ste to všetci zvládli.

Počas celého trvania expedície budete mať zapnutý jeden mobilný telefón, aby sa vám školiteľ mohol kedykoľvek dovolať a vy jemu. V skupine sa dohodnete, koho telefón to bude. Zároveň ťa prosíme, aby si svoj mobilný telefón počas expedície mal vypnutý a používal čo najmenej (iba v prípade krízovej situácie). Určite nie na surfovanie po internete, či čítanie s kamarátmi.

Môžeš to brať ako takú malú osobnú výzvu: zvládnem bez smartfónu 2 či 3 dni? A keď sa ti to podarí, možno zistíš, aké krásne veci si zažil a akých parádnych ľudí spoznal naživo. 😊

Pred samotnou expedíciou prebehnú minimálne **3 povinné online stretnutia**, kde sa uvidíte s vašim

Expedičákom, ktorý vás vyškolí v 11 témach a dohodnete sa, ako si rozdelíte veci, ktoré potrebujete na expedíciu (lekárničku, stan,...) a čo budete variť.

Ako expedícia prebieha v praxi?

Na všetkých troch úrovniach je cvičná expedícia spojená s kvalifikačnou. Ak sa ti zdá, že v Tvojom miestnom centre prebieha dobrodružná expedícia inak, je to v poriadku. Tento typ expedície - otvorená expedícia - má mierne odlišný formát.

Na bronzovej úrovni trvá expedícia **3 dni a 2 noci**. S tým, že v prvej časti - 1 deň a 1 noc - prebehne cvičná expedícia a potom 2 dni a 1 noc kvalifikačná. Cvičná expedícia v tomto formáte je primárne určená na to, aby ste sa vyškolili/zopakovali si v praxi 11 tém a naplánovali si kvalifikačnú expedíciu. Počas kvalifikačnej expedície je podmienkou každý deň putovať aspoň **6** hodín.

Konkrétne: si na bronzovej úrovni, prihlásiš sa na vybranú expedíciu, po vyplnení prihlášky a zaplatení poplatku Ti príde email od externého expedičáka, že sa stretnete v Poprade na železničnej stanici pri obchode s potravinami 25.6. o 10:00. Prídeš tam spolu s ďalšími dofákmi, presuniete sa na vhodné miesto, kde kde si s expedičákom zopakujete 11 tém dobrodružnej expedície a naplánujete si spoločne kvalifikačnú expedíciu. Večer buď zostanete na mieste, alebo sa presuniete na miesto začatia kvalifikačnej expedície, prespíte tam a na druhý deň začína kvalifikačná expedícia, ktorá trvá 2 dni a 1 noc, dokopy to celé bude trvať 3 dni a 2 noci.

Na striebornej úrovni trvá celá expedícia **4 dni a 3 noci**. S tým, že v prvej časti - 1 deň a 1 noc - prebehne cvičná expedícia a potom 3 dni a 2 noci kvalifikačná. Cvičná expedícia v tomto formáte je primárne určená na to, aby ste sa vyškolili/zopakovali si v praxi 11 tém a naplánovali si kvalifikačnú expedíciu. Počas kvalifikačnej expedície je podmienkou každý deň putovať aspoň **7** hodín.

Konkrétne: si na striebornej úrovni, prihlásiš sa na vybranú expedíciu, po vyplnení prihlášky a zaplatení poplatku Ti príde email od externého expedičáka, že sa stretnete v Poprade na železničnej stanici pri obchode s potravinami 24.6. o 10:00. Prídeš tam spolu s ďalšími dofákmi, presuniete sa na vhodné miesto, kde si s expedičákom zopakujete 11 tém Dobrodružnej expedície a naplánujete si spoločne kvalifikačnú expedíciu. Večer buď zostanete na mieste, alebo sa presuniete na miesto začatia kvalifikačnej expedície, prespíte tam a na druhý deň začína kvalifikačná expedícia, ktorá trvá 3 dni a 2 noci, dokopy to celé bude trvať 4 dni a 3 noci.

Na zlatej úrovni trvá celá expedícia **5 dní a 4 noci**. S tým, že v prvej časti - 1 deň a 1 noc - prebehne cvičná expedícia a potom 4 dni a 3 noci kvalifikačná. Cvičná expedícia v tomto formáte je primárne určená na to, aby ste sa vyškolili/zopakovali si v praxi 11 tém a naplánovali si kvalifikačnú expedíciu. Počas kvalifikačnej expedície je podmienkou každý deň putovať aspoň **8** hodín.

Konkrétne: si na zlatej úrovni, prihlásiš sa na vybranú expedíciu, po vyplnení prihlášky a zaplatení poplatku Ti príde email od externého expedičáka, že sa stretnete v Poprade na železničnej stanici pri obchode s potravinami 23.6. o 10:00. Prídeš tam spolu s ďalšími dofákmi, presuniete sa na vhodné miesto, kde kde si s expedičákom zopakujete 11 tém Dobrodružnej expedície a naplánujete si spoločne kvalifikačnú expedíciu. Večer buď zostanete na mieste, alebo sa presuniete na miesto začatia kvalifikačnej expedície, prespíte tam a na druhý deň začína kvalifikačná expedícia, ktorá trvá 4 dni a 3 noci, dokopy to celé bude trvať 5 dní a 4 noci.

Podmienky Otvorenej expedície

Všetky expedície majú pevne stanovených **10 podmienok**. Je to kvôli tomu, aby bola dodržaná úroveň kvality kdekoľvek a kedykoľvek na expedíciu pôjdeš. Zároveň majú zaručiť, aby si sa na seba a svoj tím mohol spoľahnúť, a aby ste boli schopní sa o seba postarať za každých okolností. Viac si o nich poviete so svojím školiteľom prvý deň expedície. 😊

To, či sa vám podmienky podarilo dodržať, vyhodnotí na konci expedície spolu s vami váš školiteľ.

Ako bude vyzerat' prvý deň expedície?

Počas prvého dňa si s vami školiteľ zopakuje **11 tém Otvorenej expedície** a naplánujete si samotnú expedíciu.

11 tém je dôležitých preto, aby ste spoločne na expedíciu dobre pripravili a potom ju aj zvládli.

Tu je ich krátke zhrnutie:

1. **Porozumenie dobrodružnej expedícii:** naučíš sa, čo vlastne je expedícia, oboznámiš sa s rôznymi typmi expedícií, zodpovednosťami a pravidlami.
2. **Plánovanie trasy:** naučíš sa, ako si správne vytýčiť cieľ, účel expedície a naplánuvať trasu cestovania so vzdialenosťami, prevýšeniami a odhadovanými časmi.
3. **Prvá pomoc a postup v krízových situáciách:** naučíš sa základy prvej pomoci a ako reagovať v krízových situáciách.
4. **Nevyhnutné vybavenie a jeho používanie:** naučíš sa, čo si presne vziať so sebou a ako sa správne a efektívne zbalit'.
5. **Navigácia:** naučíš sa, ako pracovať s mapou a buzolou.
6. **Stavanie tábora, vrátane výberu a prípravy jedla:** naučíš sa, ako vybrať vhodné miesto na táborenie, ako sa správne utáboriť a ako si pripraviť jedlo.
7. **Budovanie tímu a tréning v líderstve:** naučíš sa, ako pracovať tímovo, ako sa dohodnúť, a komunikovať spolu.
8. **Kompetencie pri presune a preprave prostredím:** naučíš sa, ako si rozdeliť úlohy v tíme a spoločne dosiahnuť cieľ.
9. **Pozorovacie zručnosti a schopnosť zaznamenávania:** budeš rozvíjať svoje pozorovacie a záznamové zručnosti a učiť sa, ako spracovať získané informácie.
10. **Porozumenie dopadu expedície na prostredie:** „Ako absolvovať expedíciu tak, aby nemala žiadny dopad na životné prostredie?“ to by si sa mal naučiť v tejto téme.
11. **Oceňovanie kultúry v prostredí expedície:** tu by si si mal vytvoriť vzťah k oblasti, ktorou budeš putovať, a ako byť všímavý a plný rešpektu k svojmu okoliu a k druhým.

Čo si zbalit' na dobrodružnú expedíciu?

Nepotrebuješ nejaké špeciálne drahé vybavenie, tu nájdeš zoznam vecí, ktoré budeš potrebovať.

Tento zoznam je odporúčaný, to znamená, že nemusíš mať všetko. **Farebne vyznačené veci sú tie, ktoré určite musíš mať, aby si expedíciu mohol zvládnuť.** Ak náhodou niečo nemáš, môžeš si to požičať.

Zoznam si môžeš vytlačiť a zaškrtať si, čo už máš nachystané a zbalené. Veci, ktoré sú spoločné pre celý tím, si dohodnete spoločne so školiteľom.

ČO SO SEBOU NA DOBRODRUŽNÚ EXPEDÍCIU

Tento zoznam obsahuje prehľad vecí, ktoré je užitočné vziať so sebou na Dobrodružnú expedíciu.

Ide o návrh Národnej kancelárie, avšak Školiteľ môže na vlastnú zodpovednosť povoliť výnimku.

OBLEČENIE

Kúpené	Zbalené	Položka
		1 pár turistická (ideálne nepremokavá) obuv
		Min. 2 páry turistických ponožiek
		2-3 tričká
		Termoprádlo - tričko (nepovinné)
		2 flisové mikiny alebo podobné
		1 nohavice vhodné na turistiku (nie džínsy)
		Spodná bielizeň
		Oblečenie na spanie (tričko/spodky)
		Žabky / sandále atď. (na večery, nepovinné)
		Teplá čiapka / šiltovka na ochranu pred slnkom (podľa potreby)
		1 pár rukavíc (podľa potreby)
		Opaľovací krém
		1 pár nepremokavých návlekov
		Nepremokavé nohavice alebo iné vhodné
		Pláštenka, pršíplášť (vode a vetru odolný) alebo nepremokavá bunda

OSOBNÁ VÝBAVA

Kúpené	Zbalené	Položka
		Batoch (primerane veľký, cca. 50l)
		Nepremokavý obal na batoh (popr. 2 silné igelitové vrecia)

		Karimatka
		Spacák (primerane teplý, ideálne komfort okolo 0°C)
		Nepremokavý obal na spacák
		Menšie množstvo peňazí (nepovinné)
		Zápisník a ceruzky / perá
		Hodinky
		Osobné hygienické potreby
		Píšťalka
		Baterka (do ruky/čelovka), náhradné batérie
		Osobné lieky

		Núdzové zásoby jedla
		Fľaša/e na vodu (2 litre)
		Vreckový nôž, lyžička
		Ešus / hrnček
		Krabička zápaliel (vo vodeodolnom obale)
		Termofólia
		Balíček hygienických potrieb (niektoré sa môžu zdieľať v skupine)

SKUPINOVÁ LEKÁRNIČKA

Kúpené	Zbalené	Položka
		Lekárnička (dostatočne veľký obal)
		Trojčípa šatka
		Resuscitačná rúška
		Nožnice (zdravotnícke)

		Dezinfekcia (Betadine a pod.)
		Obväzy sterilné (min. 3 ks)
		Elastické obväzy (min. 2ks)
		Gáza 5x5cm (min. 5ks)
		Zdravotnícke rukavice (min. 2 páry)
		Pinzeta, zatváracie špendlíky (zicherky)
		Leukoplast (cievka)
		Náplasti (rôzne veľkosti)
		Paralen
		Ibalgin
		Mucosolvan tablety 30mg
		Endiaron
		Ophthalmo-Septonex (kvapky)
		Zyrtec / Hismanal
		Framykoin (masť)
		Čierne uhlie
		Teplomer

VÝBAVA PRE TÍM (zoberte so sebou pre istotu aj rezervné)

Kúpené	Zbalené	Položka
		Stany
		Varič (plynový) + palivo (bomba)
		Otvárač na konzervy
		Ešus/kotlík
		Špongia, utierka na riad
		Jedlo (pomer energetickej hodnoty vs. hmotnosť, odporúča sa konzultovať)

		Igelitové vrecia (napr. na odpadky)
		Toaletný papier
		Mapy (1:50 000/1: 25 000)
		Kompasy
		Puzdrá na mapy
		Foťák / kamera (voliteľné)

DODATOČNÉ POLOŽKY (na zváženie):

Tieto predmety nemusia byť nevyhnutné na všetkých Dobrodružných expedíciách, ale môžu sa hodiť v určitých situáciách.

Kúpené	Zbalené	Položka
		Celta (namiesto stanu)
		Repelent proti hmyzu
		Čističe vody (filtre)
		Laná / šnúry a pod.
		Otvárač na konzervy
		Slnečné okuliare
		Lopatka

Jedlo na expedícii

Jedlo je na každej expedícii dôležitou súčasťou. Ťažko sa ti bude putovať, keď ti bude od rána škvŕkať v žalúdku. 😊 Ak sa podarí vášmu tímu dobre si stravu naplánovať, výrazne to môže napomôcť úspešnému zvládnutiu expedície.

Počas dňa vám väčšinou postačí suchá strava a večer si uvaríte teplé jedlo buď na variči alebo na ohni. Uvariť si **1 teplé jedlo** denne patrí medzi 10 podmienok expedície. Môže sa ti to zdať náročné, ale spoločne to zvládnete a často to patrí medzi najlepšie zážitky z expedície.

Čo budete variť, sa dohodnete na online stretnutí so školiteľom, alebo prvý deň expedície.

Tu ti ponúkame malú inšpiráciu, ako môže vyzerat' strava počas expedície:

Deň 1

Raňajky – ovsená kaša, sušené ovocie, oriešky

Obed – tortilly so syrom, olivami a pomazánkou (paštéta, humus)

Večera – cestoviny so syrom a slaninkou

Deň 2

Raňajky – chlieb s arašidovým maslom/paštétou, syr, saláma

Obed – konzerva s tuniakom, chlieb

Večera – kuskus s červenou šošovicou, kukuricou a sušenými paradajkami

Bezpečnosť na expedícii

Tvoje bezpečnosť po celú dobu expedície je pre nás na prvom mieste. Preto se teraz zameriame na témy, ktoré by ti mohli v súvislosti s bezpečnosťou napadnúť.

Zodpovednosť

Pokiaľ budeš mať na tvojej expedícii **menej ako 18 rokov**, je za teba zodpovedný tvoj školiteľ.

Školiteľ bude mať počas celého trvania expedície skoro stále tzv. priamy dohľad. To znamená bude putovať spoločne s vami. Prípadne v niektorých bezpečných úsekoch bude mať blízky dohľad - čiže bude vás sprevádzať s menším odstupom (desiatky či stovky metrov), ale tak, aby vás videl.

Avšak po prvom dni, keď prebehne príprava na expedíciu, už bude zasahovať čo najmenej do vašej expedície. Expedíciu máte zvládnuť spoločne s tvojím tímom a chceme, aby si si vyskúšal, aké to je spoločne prežiť v prírode s rovesníkmi niekoľko dní bez zasahovania a pomoci dospelých. Celá expedícia je teda nastavená tak, aby ste vy boli zodpovední za jej úspešné zvládnutie.

Samozrejme školiteľ vás dôkladne pripraví, a bude vám v prípade potreby nápomocný.

Nemusíš sa obávať, že by sa školiteľ od vás vzdialil v náročnom teréne, pri zlom počasi, alebo ak by vznikli nejaké zdravotné ťažkosti.

Mobilný telefón

Čo sa týka **mobilného telefónu**, platí to, čo sme popísali už vyššie. Mal by zostať vypnutý v batohu. Spoločne sa dohodnete na 1 mobile, ktorý zostane zapnutý a bude slúžiť na komunikáciu medzi školiteľom a vami. Samozrejme, v prípade núdze môžete použiť akýkoľvek mobil.

Poistenie

Na Slovensku všetci mladí ľudia, ktorí majú menej ako 18 rokov nepotrebujú cestovné poistenie do hôr. Inak povedané, ak sa ti v horách niečo stane, tak zásah horskej služby je zadarmo a nepotrebuješ k tomu nejaké špeciálne poistenie.

Veľmi silno však odporúčame vybaviť si úrazové poistenie (či už má 18 rokov alebo nie). Zaberie to len niekoľko minút za počítačom a stojí to pár eur. V dnešnej dobe ho ponúkajú prakticky všetky poisťovne.

Ak už máš 18 rokov, dobrý prehľad poistení do hôr aj s konkrétnymi linkami nájdeš na stránkach horskej záchranej služby: <https://www.hzs.sk/poistenie/>

Všetky expedície sa konajú v **bezpečných a dopredu známych preverených lokalitách**.

Poplatky a storno podmienky

Poplatky na jednotlivých úrovniach sú nasledovné:

Bronz: 3 dni a 2 noci - 40€

Striebro: 4 dni a 3 noci - 55€

Zlato: 5 dní a 4 noci - 70€

Príspevok uhrad' ideálne pred poslaním prihlášky, najneskôr však 1 týždeň po poslaní prihlášky na toto číslo účtu: SK24 8330 0000 0027 0200 2464

Tvoja prihláška bude akceptovaná až po uhradení príspevku.

Ako variabilný symbol uved' dátum expedície v tvare: deňmesiacrok, napr.: 2562022 (nedávaj tam bodky ani lomítka).

V správe pre prijímateľa uved': príspevok a svoje meno a priezvisko.

Storno podmienky:

Pri zrušení účasti na expedícii:

- viac ako 5 týždňov pred konaním expedície bude účastníkovi vrátený príspevok v plnej výške
- viac ako 3 týždne a menej ako 5 týždňov pred konaním expedície bude účastníkovi účtovaný storno poplatok vo výške 50% z uhradeného príspevku
- menej ako 3 týždne pred konaním expedície bude účastníkovi účtovaný storno poplatok vo výške 100% z uhradeného príspevku.

Ak termín expedície zrušíme my, pokúsime sa Ti ponúknuť nový a ak Ti nebude vyhovovať, poplatok Ti samozrejme vrátime.

Ak by mal byť poplatok za expedíciu pre Teba jedinou prekážkou účasti na nej, prosím, ozvi sa nám a dohodneme sa na nižšom poplatku, príp. Ti ho vieme úplne odpustiť.

Kontakty

Tak to je zatiaľ všetko. 😊

Cieľom tohto dokumentu je, aby si si Ty a Tvoji rodičia vedeli spraviť predstavu o tom, čo Ťa na expedícii čaká a ako sa na ňu pripraviť.

Ak by si mal v tejto chvíli nejaké ďalšie otázky, neváhaj nás kontaktovať.

Prajeme všetko dobré! 👍

Koordinátor Otvorených expedícií DofE

Ján Smolka

E-mail: jan.smolka@dofe.sk

Tel: 0948 020 775

alebo

Alexandra Gavulová

E-mail: alexandra.gavulova@dofe.sk

Tel: 0911138189

