**PRÍPRAVA NA EXPEDÍCIU – SUMÁR**

Školiteľ expedície zabezpečí pre účastníkov vzdelávanie v nižšie uvedených témach s využitím [Tréningovej metodiky](https://www.dofe.sk/upload/Stranky_DofEsk/Materialy_na_stiahnutie/2016-06-02-treningova-metodika-sko-ho-de-final.pdf), [Bezpečnostného manuálu](https://www.dofe.sk/upload/Stranky_DofEsk/Materialy_na_stiahnutie/bezpecnostny-manual-20160531.pdf), [Príloh k expedíciám](https://www.dofe.sk/upload/Stranky_DofEsk/Materialy_na_stiahnutie/0.-sat-prilohy-total-22052020.pdf) a [Digitálnej metodiky](https://www.dofe.sk/upload/Stranky_DofEsk/Materialy_na_stiahnutie/expedicna-digitalna-metodika.pdf) 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- až 2-hodinových stretnutí alebo o celodenné stretnutia. 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 pripravia 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 bolí 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 sa mala realizovať v podobnom prostredí a podmienkach ako Kvalifikačná expedícia. Každý tím musí absolvovať aspoň jednu Cvičnú expedíciu.

**Školiteľ po Cvičnej expedícii archivuje nasledujúce dokumenty:**

* správne vyplnené *Manažovanie rizík* na trase podpísané účastníkmi,
* vyplnený a schválený *Plán trasy* Kvalifikačnej expedície,
* *Kolokvium – záznam o príprave* podpísaný účastníkmi*.*

**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 na dohodnutom 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, ktorý robí s účastníkmi reflexiu celej kvalifikačnej expedície.

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

**JEDENÁSŤ TÉM PRÍPRAVY PRED DOBRODRUŽNOU EXPEDÍCIOU**

**1. POROZUMENIE DOBRODRUŽNEJ EXPEDÍCII**

* Vytvorte tím/y
* Zvoľte si druh expedície (putovná, výskumná, výnimočná)
* Stanovte si merateľný cieľ expedície
* Oboznámte účastníkov s 10 podmienkami Dobrodružnej expedície
* Vysvetlite účastníkom roly 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 obsahu lekárničky
* Informácie o resuscitácii, dýchaní z úst do úst
* Podchladenie a úpal/prehriatie
* Zastavenie krvácania
* Otlaky, škrabance, štípance, 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 sa člena alebo celej skupiny
* Nedostatok vody, dehydratácia

**3. NEVYHNUTNÉ VYBAVENIE A JEHO POUŽÍVANIE**

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

**4. PLÁNOVANIE TRASY**

* Na základe kondície overenej na Cvičnej expedícii a cieľa vašej expedície navrhnite 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 potenciálne táboriská, 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 a v realite
* Určovanie smeru a putovanie v teréne podľa azimutu (odporúčané pre úroveň striebro a zlato)
* Naučte sa odhadnúť reliéf terénu pomocou vrstevníc
* Pomocou mapy sa naučte určiť vlastnú polohu a slovne opísať trasu podľa mapy

**6. TÁBORENIE A PRÍPRAVA JEDLA**

* Atribúty správneho výberu táboriska – voda, prístrešok, bezpečie
* Ako si postavím prístrešok či stan
* 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, akým spôsobom bude tím 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 zbaliť batoh a nastaviť si ho na chrbát
* Veďte účastníkov k tomu, aby sa zbalili čo najľahšie, rozchodili nové topánky a vyskúšali vybavenie
* Preberte si druh presunu, ktorý je aktuálny pre expedíciu (napr. splav, bicykel…), a vycvičte sa v ňom

**9. POZOROVACIE ZRUČNOSTI A SCHOPNOSŤ ZAZNAMENÁVANIA**

* Dohodnite sa na forme zaznamenávania (fotografie, video, písomné poznámky, rozhovory a pod.)
* Dohodnite sa na spracovaní záznamu a na tom, 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 sa o práci s odpadom a poproste účastníkov aj o zber odpadu, ktorý nedoniesli oni
* Pomenujte si aktivity na minimalizáciu dopadu na životné prostredie

**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 uvedeným udalostiam mohlo dôjsť, ale nedošlo, vo vhodnom momente kontaktujte Národnú kanceláriu Medzinárodnej ceny vojvodu z Edinburghu na Slovensku. Do troch dní od vzniknutej situácie zašlite na info@dofe.sk vyplnený dokument **Incident report na Dobrodružnej expedícii (DE) programu DofE.**

Všetky potrebné dokumenty na stiahnutie nájdete na <https://www.dofe.sk/sk/na-stiahnutie/>.

**NEVYHNUTNÉ A ODPORÚČANÉ VYBAVENIE**

*Zoznam obsahuje prehľad vecí, ktorý je vhodný na pešiu expedíciu v období jar, leto a skorá jeseň. V prípade iného typu expedície je potrebné zoznam doplniť o náležité vybavenie.*

**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** | **Pršiplášť** |
|  | 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 užívaš)** |
|  | **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 zápaliek (vo vodotesnom obale) |
|  | Odporúčané | Opaľovací krém |
|  | Odporúčané | Nepremokavý obal na batoh (príp. 2 hrubé igelitové vrecia) |
|  | Odporúčané | Zápisník a ceruzky / perá |
|  | Odporúčané | Hodinky |
|  | Odporúčané | Osobné hygienické potreby |
|  | Odporúčané | Slnečné okuliare |
|  | Odporúčané | Izotermická fólia |

**SKUPINOVÁ LEKÁRNIČKA**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Zabezpečené** | **Potreba** | **Položka** |
|  | **Nevyhnutné** | Lekárnička (s dostatočné veľkým a odolným obalom) |
|  | **Nevyhnutné** | Trojcípa 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 bivakovacie 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, kniha o regióne |

# **DESAŤ PODMIENOK DOBRODRUŽNEJ EXPEDÍCIE**

**Podmienka Upresnenie**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **Dobrodružná expedícia**    1. Účastník potrebuje absolvovať všetky štyri fázy Dobrodružnej expedície, aby mu bola schválená celá oblasť.    2. Kvalifikačná expedícia spĺňa minimálnu predpísanú dĺžku trvania.    3. Všetky kvalifikačné expedície majú stanovený cieľ expedície.    4. Počas plánovania si expedičný tím zvolí najvhodnejší typ expedície podľa cieľa a schopností skupiny. | 1. *Jednotlivé fázy sú: Príprava Dobrodružnej expedície, Cvičná expedícia, Kvalifikačná expedícia, Správa z expedície.* 2. *Dva dni a jednu noc na bronzovej úrovni, tri dni a dve noci na striebornej úrovni, štyri dni a tri noci na zlatej úrovni.* 3. *Cieľ je merateľný a popisuje zámer tímu na expedícii.* 4. *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.* |
| 1. **Tím**    1. Expedičný tím musí obsahovať najmenej štyroch a najviac osem členov.    2. Všetci účastníci sú zapojení do plánovania a organizovania Dobrodružnej expedície.    3. Výzva a náročnosť expedície musí byť na primeranej úrovni pre všetkých členov skupiny.    4. Všetci účastníci Dobrodružnej expedície sú patrične vybavení.    5. Účastníci expedície nesmú požívať alkohol či iné omamné látky počas ktorejkoľvek z fáz plnenia oblasti Dobrodružnej expedície. | 1. *V prípade ôsmich členov je potrebné požiadať Národnú kanceláriu o výnimku.* 2. *Nie všetci členovia skupiny musia absolvovať rovnakú úroveň DofE. Skupiny môžu zahŕňať členov, ktorí nie sú účastníkmi DofE.* 3. *S výnimkou krízových udalostí sa tím musí vždy držať spolu.* 4. *Povinné vybavenie je uvedené v Tréningovej metodike a v jej prílohách.* 5. *Táto podmienka platí bez ohľadu na vek účastníkov.* |
| 1. **Príprava**    1. Všetci účastníci majú splnený požadovaný expedičný výcvik a minimálne jednu Cvičnú expedíciu pred tým, ako vyrazia na Kvalifikačnú expedíciu.    2. 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.    3. Spôsoby presunu využité v Cvičnej expedícii sa musia zhodovať s tými, ktoré sú plánované na Kvalifikačnej expedícii. | 1. *Expedičný výcvik pozostáva z 11 tém a je popísaný v Tréningovej metodike.* 2. *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.* 3. *Skupiny môžu používať rovnaké miesto pre Cvičnú aj Kvalifikačnú expedíciu, ale musia absolvovať rôzne trasy.* |
| 1. **Spôsoby presunu**    1. Tímy musia používať spôsoby presunu, ktoré si vyžadujú ich vlastné úsilie, čím sa rozumie akákoľvek forma nemotorizovanej dopravy alebo dopravy založenej na zvieratách.    2. Viacero druhov dopravy v rámci jednej Dobrodružnej cesty je povolených za predpokladu, že celú logistiku skupina naplánovala dopredu a ostáva sebestačná.    3. Tím putuje samostatne. | 1. *Motorizované invalidné vozíky môžu byť použité v prípade účastníkov so špeciálnymi potrebami.* 2. *Ak je potrebný prenájom materiálu potrebného na presun (lode a.i.), je tak možné spraviť v predstihu. Sebestačnosťou sa rozumie napr. prenášanie vlastnej výbavy počas celej expedície a nevyužívanie iných strán na tento účel.* 3. *Ak viac tímov potrebuje prespávať v rovnakej lokalite, mali by mať individuálne trasy. Ak naozaj musia ísť po rovnakej trase, idú s minimálne tridsaťminútovými rozostupmi a fungujú oddelene aj počas táborenia.* |
| 1. **Prostredie**    1. Kvalifikačná expedícia sa musí konať na miestach, ktoré pre účastníkov predstavujú dostatočnú výzvu.    2. Celý proces expedície sa deje v súlade s ekologickými pravidlami prístupu Leave no trace (Nezanechaj žiadnu stopu).    3. Expedičný tím neporušuje predpisy chráneného územia, v ktorom sa pohybuje. | 1. *Môže ísť o oblasti, ktoré sú účastníkom známe.* 2. *Prístup Leave no trace je bližšie popísaný v Tréningovej metodike.* 3. *Expedičný tím musí poznať a dodržiavať návštevný poriadok národných parkov a/alebo obmedzenia a pravidlá pre stupeň ochrany prírody, v ktorom sa expedícia odohráva.* |
| 1. **Cielené úsilie**    1. Dobrodružná expedícia spĺňa minimálne počty hodín cieleného úsilia.    2. Cielené úsilie je definované ako čas strávený presunom a plnením cieľa expedície.    3. Každý deň je potrebné splniť minimálny počet hodín cieleného úsilia, ktoré sa nedajú deliť medzi jednotlivé dni. | 1. *Šesť hodín denne na Bronzovej úrovni, sedem hodín denne na Striebornej a osem hodín denne na Zlatej úrovni.* 2. *Čas spojený s prespávaním, budovaním tábora, dlhšími pauzami na občerstvenie a prípravou jedla sa do týchto hodín nepočíta.* 3. *Vzdialenosti nie sú zámerne stanovené na žiadnej úrovni. Ideálne je na Cvičnej expedícii overiť kondíciu tímu a prispôsobiť tomu plánovanie trasy Kvalifikačnej expedície.* |
| 1. **Vyškolení dospelí**    1. Na expedíciu dohliadajú dve patrične vyškolené dospelé osoby poverené Miestnym centrom DofE – jeden Školiteľ a jeden Hodnotiteľ expedície.    2. Školiteľ expedície nesie zodpovednosť za prípravu účastníkov, Cvičnú expedíciu a bezpečnosť tímu.    3. Hodnotiteľ potvrdzuje splnenie podmienok Kvalifikačnej expedície a dbá na pedagogický presah expedície.    4. Dohľad na expedícii je priamy alebo nepriamy.    5. Školiteľ a Hodnotiteľ archivujú potrebné dokumenty. | 1. *Pod patrične vyškolenými osobami sa rozumejú osoby, ktoré absolvovali Školenie Školiteľov a Hodnotiteľov Dobrodružných expedícií organizované Národnou kanceláriou DofE.* 2. *Školiteľ sa koordinuje a komunikuje s Hodnotiteľom počas prípravy, Cvičnej a Kvalifikačnej expedície.* 3. *Pri zistených nezrovnalostiach po dohode so Školiteľom môže nariadiť opakovanie Kvalifikačnej expedície. Vedie reflexie s účastníkmi expedície.* 4. *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.* 5. *Potrebné dokumenty sú: Súhlas zákonného zástupcu s expedíciou a zdravotný dotazník, Zoznam členov tímu a zodpovedností, Plán trasy, Manažovanie rizík, Kolokvium - záznam o príprave.* |
| 1. **Táborenie**    1. Ubytovanie si účastníci zabezpečujú v stanoch či v inej výbave určenej na prespanie v prírode.    2. 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. | 1. Stan alebo inú výbavu si expedičný tím sám prenáša. 2. Toto ubytovanie sa musí realizovať bez využitia doplnkových služieb (ako napr. sprchy, stravovanie a pod.). |
| 1. **Sebestačnosť**    1. Všetky Kvalifikačné Dobrodružné expedície sú organizované členmi expedičného tímu a sú maximálne sebestačné.    2. Skupina musí niesť všetko potrebné vybavenie a zásoby vhodne rozdelené medzi všetkých účastníkov.    3. Účastníci musia každý deň expedície navariť aspoň jedno varené jedlo. Skupiny musia mať pri sebe príslušné vybavenie a prísady na varenie a prípravu jedál.    4. Skupina nesmie využívať elektronické zariadenia (výnimku predstavuje fotoaparát či vysielačky). | 1. *Sebestačné však neznamená bez kontaktu s vonkajším svetom; komunikácia s okolím je povolená.* 2. *V ideálnom prípade by tímy mali byť bez sústavného sprievodu či vedenia dospelej 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.* 3. *Náročnosť vareného jedla je priamoúmerná schopnostiach skupiny.* 4. *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.* |
| 1. **Správa po expedícii**    1. Po dokončení Kvalifikačnej Dobrodružnej expedície tím pripraví a prezentuje záverečnú správu o ceste.    2. Správu spoločne vypracúvajú všetci účastníci expedície.    3. Túto správu spoločne prezentujú pred Školiteľom a/alebo Hodnotiteľom expedície. | 1. *Táto správa môže byť spracovaná v akomkoľvek formáte podľa dohody medzi účastníkmi a Školiteľom pred Kvalifikačnou expedíciou.* 2. *Správa obsahuje ich osobné reflexie, zachytáva ich prácu a výsledok cieľa expedície.* 3. *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**](https://www.dofe.sk/materialy-na-stiahnutie)**.**

# **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. |
| **Provianťák** | 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. |

# **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 zapojené/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, stavanie 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.

Na expedičnú skupinu budú zopodiaľ 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.

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.)*

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 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 poistené/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 cená 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 dospelej 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 ošetrenia 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.

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 expedíciou v programe Medzinárodná cena vojvodu z Edinburghu poskytnuté na účely zabezpečenia ochrany života a zdravia účastníka expedície. 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 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****, 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 expedície)*** |  |  |  |
| **Trpí alebo trpelo srdcovo-cievnou 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?** |  |  |  |
| **Trpelo niekedy na žltačku (hepatitídu)?  *(Ak áno, kedy a akým typom - A, B, C?)*** |  |  |  |
| **Malo niekedy vážnu chorobu alebo infekciu? (*Ak áno,* a*kú?)*** |  |  |  |
| **Malo nejaké problémy s pohybovou sústavou (šľachy, kĺby, bolesti kolien)?** |  |  |  |
| **Trpí nejakou alergiou? *(Ak áno, akou? Aké lieky užíva?)*** |  |  |  |
| **Má špeciálnu diétu?** |  |  |  |
| **Má diabetes?** |  |  |  |
| **Má problémy s chrbticou?** |  |  |  |
| **Má problémy so zrakom/sluchom?** |  |  |  |
| **Trpí chronickým ochorením kože?** |  |  |  |
| **Trpí alebo trpelo nejakými psychickými problémami? *(Ak áno, bližšie ich opíšte.)*** |  |  |  |
| **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? *(Ak áno, uveďte dátum.)*** |  |  |  |
| **Nesmie vykonávať nejaké činnosti zo zdravotných dôvodov? *(Ak áno, aké?)*** |  |  |  |
| **Trpí iným 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 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 kompletné a pravdivo odrážajú zdravotný stav účastníka.

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

# **INCIDENT REPORT**

na Dobrodružnej expedícii (DE) programu DofE.

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

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

|  |  |
| --- | --- |
| Názov expedície: |  |
| Dátum: |  |
| Čas: |  |
| Deň/dni expedície: |  |
| Veľkosť skupiny: |  |
| Miesto: |  |
| Počasie: |  |
| Školiteľ expedície: |  |
| Hodnotiteľ expedície: |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Všeobecný popis (charakter udalosti):** | | | | | |
| **Pri akej činnosti**: | | | | | |
| **Podrobný popis:** | | | | | |
| **Ako hodnotíš závažnosť situácie:** | | | | | |
| ☐ | ľahké zranenie | ☐ | rozpaky účastníkov | ☐ | poškodenie vecí |
| ☐ | ťažšie zranenie | ☐ | incident Školiteľa a Hodnotiteľa | ☐ | stratenie vecí |
| ☐ | ohrozenie života | ☐ | psychická ujma | ☐ | poškodenie mena DofE |
| ☐ | úmrtie | ☐ | narušenie vzťahov | ☐ | iné |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Faktory vplývajúce na udalosť** (ak niečo vyznačíš, nižšie uveď 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: |
| Popis: | | | | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Je možné/pravdepodobné, že sa rovnaká či podobná situácia zopakuje? Prečo?** | | |
| **Máš nejaké odporúčanie, aby sa v budúcnosti táto alebo podobná situácia neopakovala?** | | |
| **Čokoľvek ďalšie:** | | |
| Dátum: | Zaznamenal: | Podpis: |

**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 otlaky, škrabance, štípance, uhryznutie kliešťom
* Účastník má so sebou na expedícii lieky, ktoré pravidelne užíva
* Účastník pozná telefónne čísla na horskú záchrannú službu a iné záchranné 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

**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** | **Prevencia** | **Krízový manažment** | **Čo ešte potrebujeme urobiť ako prevenciu** |
| Počasie - blesk | zranenie/smrť | stredná | plánovanie pri DE, sledovanie meteorologickej situácie | zvoliť ústupovú trasu, dodržiať 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/pokoj/prvá pomoc |  |
| Dehydratácia | znížená kognitívna funkcia mozgu/  /v extrémnych prípadoch smrť | vysoká | dostatok a priebežné dopĺňanie tekutín, pokrývka hlavy, vyhýbanie sa horúčavám, sledovanie meteorologickej situácie | pokojový režim, dostatok vody, oddych |  |
| Medveď/ 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 nepoznám, neriskovať plesnivé či zapáchajúce jedlo | pokojový 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 | prispôsobiť 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 | dobre 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……………………**