

PRÍPRAVA NA EXPEDÍCIU – SUMÁR

Školiteľ expedície zabezpečí pre účastníkov vzdelávanie v nižšie uvedených témach s využitím [Tréningovej metodiky](#), [Bezpečnostného manuálu](#), [Príloh k expedíciám](#) a [Digitálnej metodiky](#) alebo s pomocou externých organizácií/expertov v daných oblastiach (Červený kríž, KST, kolega venujúci sa geografii či telesnej výchove,...). Čas venovaný príprave je na zväznení Školiteľa, môže sa jednať o viacero 1- až 2-hodinových stretnutí alebo o celodenné stretnutie. Odporúčame venovať sa príprave expedičného tímu kontinuálne niekoľko mesiacov pred expedíciou, aby sa tím účastníkov stihol spoznať.

Plánovanie a príprava Kvalifikačnej expedície: Účastníci musia mať ukončený výcvik vo všetkých 11 oblastiach prípravy na expedície. Účastníci si samostatne pripravujú Plán trasy a konzultujú ho so Školiteľom.

Školiteľ si pred cvičnou expedíciou archivuje nasledujúce dokumenty:

- podpísaný informovaný *Súhlas zákonného zástupcu a zdravotný dotazník* (odporúčame podpísať na Cvičnú aj Kvalifikačnú expedíciu súčasne),
- vyplnený *Zoznam členov tímu a garancií* ku každému expedičnému tímu.

Cvičná expedícia: Účastníci musia podstúpiť Cvičnú/é expedície, aby si boli istí druhom putovania (pešo, kanoe, kone...) a boli schopní absolvovať Kvalifikačnú expedíciu. Nasledovať bude hodnotenie a možné doplnkové školenia – v prípade, ak treba zlepšiť určité chýbajúce zručnosti. Cvičná expedícia by 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.

JEDENÁŠŤ 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 lekárníčky
- Informácie o resuscitácii, dýchaní z úst do úst
- Podchladenie a úpal/prehriatie
- Zastavenie krvácania
- Otlaky, škrabance, štipance, popáleniny
- Vyvrtnuté kĺby, zlomeniny
- Alergie, alergická reakcia
- Psychická prvá pomoc

Krízový manažment a krízové situácie

- Telefónne čísla na Školiteľa/Hodnotiteľa, horskú záchrannú službu a iné záchranné zložky
- Precvičený telefonát o pomoc
- Ako odhaliť riziká – pochod, táborenie
- Kedy zmeniť trasu (počasie atď.)
- Stratenie sa člena alebo celej skupiny
- Nedostatok vody, dehydratácia

Medzinárodná cena vojvodu z Edinburghu (DofE)

Oceňujeme mladých ľudí, ktorí sa neboja veľkých cieľov



3. NEVYHNUTNÉ VYBAVENIE A JEHO POUŽÍVANIE

- Predstavte a odskúšajte si nevyhnutnú výstroj (topánky, ponožky, batoh, používanie variča, 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 navrhnete trasu
- Podrobne vypracujte Plán trasy a odhadnite čas pochodu podľa kondície a mapy
- Označte a pripravte sa na možné riziká (skalný zráz, divoká rieka a pod.)
- Detailne preštudujte trasu pochodu a vyhľadajte 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
- Latrina 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
- Vedzte 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 poprosťte 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
<input type="checkbox"/>	Nevyhnutné	1 pár turistickej nepremokavej obuvi alebo inej vhodnej obuvi
<input type="checkbox"/>	Nevyhnutné	Min. 2 páry turistických ponožiek
<input type="checkbox"/>	Nevyhnutné	Min. 2 tričká (ideálne funkčné, nie bavlnené)
<input type="checkbox"/>	Nevyhnutné	2 flisové mikiny alebo podobné teplé vrstvy
<input type="checkbox"/>	Nevyhnutné	1 pár nohavíc vhodných na turistiku (nie džínsy)
<input type="checkbox"/>	Nevyhnutné	Teplá čiapka / šiltovka na ochranu pred slnkom
<input type="checkbox"/>	Nevyhnutné	Bunda alebo vetrovka (vodo- a vetruodolná)
<input type="checkbox"/>	Nevyhnutné	Pršíplášť
<input type="checkbox"/>	Odporúčané	Termoprádlo – tričko a spodky
<input type="checkbox"/>	Odporúčané	Spodná bielizeň
<input type="checkbox"/>	Odporúčané	Oblečenie na spanie
<input type="checkbox"/>	Odporúčané	Žabky / sandále a pod.
<input type="checkbox"/>	Odporúčané	1 pár rukavíc (podľa potreby)
<input type="checkbox"/>	Odporúčané	1 pár nepremokavých návlekov
<input type="checkbox"/>	Odporúčané	1 pár nepremokavých nohavíc

OSOBNÁ VÝBAVA

Zabezpečené	Potreba	Položka
<input type="checkbox"/>	Nevyhnutné	Batoch (primerane veľký, min.50 litrov)
<input type="checkbox"/>	Nevyhnutné	Karimatka
<input type="checkbox"/>	Nevyhnutné	Spacák (primerane teplý, ideálne s komfortnou teplotou okolo 0°C)
<input type="checkbox"/>	Nevyhnutné	Píšťalka
<input type="checkbox"/>	Nevyhnutné	Čelovka, baterka do ruky, náhradné batérie alebo powerbanka
<input type="checkbox"/>	Nevyhnutné	Osobné lieky (ak užíváš)
<input type="checkbox"/>	Nevyhnutné	Núdzové zásoby jedla (tyčinka, čokoláda a pod.)
<input type="checkbox"/>	Nevyhnutné	Fľaša/-e na vodu alebo vak na vodu (2 litre)
<input type="checkbox"/>	Nevyhnutné	Náhradné dioptrické okuliare alebo kontaktné šošovky (ak nosíš)
<input type="checkbox"/>	Odporúčané	Vreckový nôž, lyžička
<input type="checkbox"/>	Odporúčané	Ešus /miska / hrniec
<input type="checkbox"/>	Odporúčané	Zapaľovač alebo krabička zápalek (vo vodotesnom obale)
<input type="checkbox"/>	Odporúčané	Opalovací krém
<input type="checkbox"/>	Odporúčané	Nepremokavý obal na batoh (príp. 2 hrubé igelitové vrecia)
<input type="checkbox"/>	Odporúčané	Zápisník a ceruzky / perá
<input type="checkbox"/>	Odporúčané	Hodinky
<input type="checkbox"/>	Odporúčané	Osobné hygienické potreby
<input type="checkbox"/>	Odporúčané	Slnečné okuliare
<input type="checkbox"/>	Odporúčané	Izotermická fólia

SKUPINOVÁ LEKÁRNIČKA

Zabezpečené	Potreba	Položka
<input type="checkbox"/>	Nevyhnutné	Lekárnička (s dostatočné veľkým a odolným obalom)
<input type="checkbox"/>	Nevyhnutné	Trojčípa šatka
<input type="checkbox"/>	Nevyhnutné	Resuscitačné rúško
<input type="checkbox"/>	Nevyhnutné	Nožnice (zdravotnícke)
<input type="checkbox"/>	Nevyhnutné	Dezinfekcia (Betadin a pod., sprej alebo gél)
<input type="checkbox"/>	Nevyhnutné	Obväzy sterilné (min. 3 ks – aspoň dva rozmery šírky)
<input type="checkbox"/>	Nevyhnutné	Elastické obväzy (min. 2ks – aspoň dva rozmery šírky)
<input type="checkbox"/>	Nevyhnutné	Gáza 5x5cm (min. 5ks)
<input type="checkbox"/>	Nevyhnutné	Zdravotnícke rukavice (min. 2 páry – rozdielne veľkosti)
<input type="checkbox"/>	Nevyhnutné	Pinzeta, zatváracie špendlíky (zicherky)
<input type="checkbox"/>	Nevyhnutné	Leukoplast (cievka) a náplasti (rôzne veľkosti)
<input type="checkbox"/>	Nevyhnutné	Pinzeta/háčik na vyberanie kliešťov
<input type="checkbox"/>	Nevyhnutné	Paralen a Ibalgin
<input type="checkbox"/>	Nevyhnutné	Karta prvej pomoci
<input type="checkbox"/>	Nevyhnutné	Izotermická fólia
<input type="checkbox"/>	Nevyhnutné	Endiaron
<input type="checkbox"/>	Nevyhnutné	Opt.-Septonex (kvapky) alebo fyziologický roztok v ampulkách
<input type="checkbox"/>	Nevyhnutné	Zyrtec / Hismanal
<input type="checkbox"/>	Nevyhnutné	Fenistil na štípance
<input type="checkbox"/>	Nevyhnutné	Čierne uhlie
<input type="checkbox"/>	Nevyhnutné	Teplomer
<input type="checkbox"/>	Nevyhnutné	Octanová alebo iná masť proti bolesti a opuchu

VÝBAVA PRE TÍM

Zabezpečené	Potreba	Položka
<input type="checkbox"/>	Nevyhnutné	Stany alebo celty či bivačovacie vrecia
<input type="checkbox"/>	Nevyhnutné	Varič (plynový / liehový / benzínový) + palivo (kartuša)
<input type="checkbox"/>	Nevyhnutné	Ešus/kotlík
<input type="checkbox"/>	Nevyhnutné	Jedlo (s ohľadom na pomer energetickej hodnoty a hmotnosti)
<input type="checkbox"/>	Nevyhnutné	Igelitové vrecia (napr. na odpadky)
<input type="checkbox"/>	Nevyhnutné	Mapa lokality v papierovej podobe (1:50 000/1:25 000)
<input type="checkbox"/>	Nevyhnutné	Kompas, buzola
<input type="checkbox"/>	Nevyhnutné	Lopatka
<input type="checkbox"/>	Nevyhnutné	2 reflexné vesty
<input type="checkbox"/>	Odporúčané	Otvárač na konzervy, doska na krájanie
<input type="checkbox"/>	Odporúčané	Špongia, ekosaponát alebo mydlo, utierka na riad
<input type="checkbox"/>	Odporúčané	Toaletný papier
<input type="checkbox"/>	Odporúčané	Fotoaparát / kamera
<input type="checkbox"/>	Odporúčané	Repelent proti hmyzu
<input type="checkbox"/>	Odporúčané	Čističe vody (filtre), príp. tablety na dezinfekciu vody
<input type="checkbox"/>	Odporúčané	Laná / šnúry a pod.
<input type="checkbox"/>	Odporúčané	Mapa nočnej oblohy, kniha o regióne

DESAŤ PODMIENOK DOBRODRUŽNEJ EXPEDÍCIE

Podmienka	Upresnenie
<p>1. Dobrodružná expedícia</p> <ul style="list-style-type: none">a. Účastník potrebuje absolvovať všetky štyri fázy Dobrodružnej expedície, aby mu bola schválená celá oblasť.b. Kvalifikačná expedícia spĺňa minimálnu predpísanú dĺžku trvania.c. Všetky kvalifikačné expedície majú stanovený cieľ expedície.d. Počas plánovania si expedičný tím zvolí najvhodnejší typ expedície podľa cieľa a schopností skupiny.	<ul style="list-style-type: none">a. <i>Jednotlivé fázy sú: Príprava Dobrodružnej expedície, Cvičná expedícia, Kvalifikačná expedícia, Správa z expedície.</i>b. <i>Dva dni a jednu noc na bronzovej úrovni, tri dni a dve noci na striebornej úrovni, štyri dni a tri noci na zlatej úrovni.</i>c. <i>Cieľ je merateľný a popisuje zámer tímu na expedícii.</i>d. <i>Putovná expedícia sa celá skladá z presunu, počas ktorého sa plní cieľ expedície. Výskumná expedícia je zložená z tretiny presunom a dve tretiny tvorí plnenie cieľa expedície. Výnimočná expedícia je akákoľvek expedícia, ktorá nemôže splniť niektorú z podmienok, a zároveň má súhlas Národnej kancelárie.</i>
<p>2. Tím</p> <ul style="list-style-type: none">a. Expedičný tím musí obsahovať najmenej štyroch a najviac osem členov.b. Všetci účastníci sú zapojení do plánovania a organizovania Dobrodružnej expedície.c. Výzva a náročnosť expedície musí byť na primeranej úrovni pre všetkých členov skupiny.d. Všetci účastníci Dobrodružnej expedície sú patrične vybavení.e. Účastníci expedície nesmú požívať alkohol či iné omamné látky počas ktorejkoľvek z fáz plnenia oblasti Dobrodružnej expedície.	<ul style="list-style-type: none">a. <i>V prípade ôsmich členov je potrebné požiadať Národnú kanceláriu o výnimku.</i>b. <i>Nie všetci členovia skupiny musia absolvovať rovnakú úroveň DofE. Skupiny môžu zahŕňať členov, ktorí nie sú účastníkmi DofE.</i>c. <i>S výnimkou krízových udalostí sa tím musí vždy držať spolu.</i>d. <i>Povinné vybavenie je uvedené v Tréningovej metodike a v jej prílohách.</i>e. <i>Táto podmienka platí bez ohľadu na vek účastníkov.</i>
<p>3. Príprava</p> <ul style="list-style-type: none">a. Všetci účastníci majú splnený požadovaný expedičný výcvik a minimálne jednu Cvičnú expedíciu pred tým, ako vyrazia na Kvalifikačnú expedíciu.b. Cvičná expedícia je na všetkých úrovniach absolvovaná v čo možno najväčšej miere podobných podmienkach ako Kvalifikačná expedícia a musí trvať minimálne jeden deň a jednu noc vo zvolenom prostredí.c. Spôsoby presunu využité v Cvičnej expedícii sa musia zhodovať s tými, ktoré sú plánované na Kvalifikačnej expedícii.	<ul style="list-style-type: none">a. <i>Expedičný výcvik pozostáva z 11 tém a je popísaný v Tréningovej metodike.</i>b. <i>Po cvičnej expedícii Školiteľ zvolí vhodný druh dohľadu nad Kvalifikačnou expedíciou. Ak Školiteľ usúdi, že je potrebná ďalšia alebo dlhšia Cvičná expedícia, je vhodné tak urobiť.</i>c. <i>Skupiny môžu používať rovnaké miesto pre Cvičnú aj Kvalifikačnú expedíciu, ale musia absolvovať rôzne trasy.</i>

<p>4. Spôsoby presunu</p> <ol style="list-style-type: none"> Tímy musia používať spôsoby presunu, ktoré si vyžadujú ich vlastné úsilie, čím sa rozumie akákoľvek forma nemotorizovanej dopravy alebo dopravy založenej na zvieratách. Viacero druhov dopravy v rámci jednej Dobrodružnej cesty je povolených za predpokladu, že celú logistiku skupina naplánovala dopredu a ostáva sebestačná. Tím putuje samostatne. 	<ol style="list-style-type: none"> Motorizované invalidné vozíky môžu byť použité v prípade účastníkov so špeciálnymi potrebami. 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. Ak viac tímov potrebuje prespávať v rovnakej lokalite, mali by mať individuálne trasy. Ak naozaj musia ísť po rovnakej trase, idú s minimálne tridsaťminútovými rozstupmi a fungujú oddelene aj počas táborenia.
<p>5. Prostredie</p> <ol style="list-style-type: none"> Kvalifikačná expedícia sa musí konať na miestach, ktoré pre účastníkov predstavujú dostatočnú výzvu. Celý proces expedície sa deje v súlade s ekologickými pravidlami prístupu Leave no trace (Nezanechaj žiadnu stopu). Expedičný tím neporušuje predpisy chráneného územia, v ktorom sa pohybuje. 	<ol style="list-style-type: none"> Môže ísť o oblasti, ktoré sú účastníkom známe. Prístup Leave no trace je bližšie popísaný v Tréningovej metodike. Expedičný tím musí poznať a dodržiavať návštevný poriadok národných parkov a/alebo obmedzenia a pravidiel pre stupeň ochrany prírody, v ktorom sa expedícia odohráva.
<p>6. Cielené úsilie</p> <ol style="list-style-type: none"> Dobrodružná expedícia spĺňa minimálne počty hodín cieľného úsilia. Cielené úsilie je definované ako čas strávený presunom a plnením cieľa expedície. Každý deň je potrebné splniť minimálny počet hodín cieľného úsilia, ktoré sa nedajú deliť medzi jednotlivé dni. 	<ol style="list-style-type: none"> Šesť hodín denne na Bronzovej úrovni, sedem hodín denne na Striebornej a osem hodín denne na Zlatej úrovni. Čas spojený s prespávaním, budovaním tábora, dlhšími pauzami na občerstvenie a prípravou jedla sa do týchto hodín nepočíta. Vzdialenosti nie sú zámerne stanovené na žiadnej úrovni. Ideálne je na Cvičnej expedícii overiť kondíciu tímu a prispôbiť tomu plánovanie trasy Kvalifikačnej expedície.
<p>7. Vyškolení dospelí</p> <ol style="list-style-type: none"> Na expedíciu dohliadajú dve patrične vyškolené dospelé osoby poverené Miestnym centrom DofE – jeden Školiteľ a jeden Hodnotiteľ expedície. Školiteľ expedície nesie zodpovednosť za prípravu účastníkov, Cvičnú expedíciu a bezpečnosť tímu. Hodnotiteľ potvrdzuje splnenie podmienok Kvalifikačnej expedície a dbá na pedagogický presah expedície. Dohľad na expedícii je priamy alebo nepriamy. Školiteľ a Hodnotiteľ archivujú potrebné dokumenty. 	<ol style="list-style-type: none"> Pod patrične vyškolenými osobami sa rozumejú osoby, ktoré absolvovali Školenie Školiteľov a Hodnotiteľov Dobrodružných expedícií organizované Národnou kanceláriou DofE. Školiteľ sa koordinuje a komunikuje s Hodnotiteľom počas prípravy, Cvičnej a Kvalifikačnej expedície. Pri zistených nezrovnalostiach po dohode so Školiteľom môže nariadiť opakovanie Kvalifikačnej expedície. Vedie reflexie s účastníkmi expedície. 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. Potrebné dokumenty sú: Súhlas zákonného zástupcu s expedíciou a zdravotný dotazník, Zoznam členov tímu a zodpovedností, Plán trasy, Manažovanie rizík, Kolokvium - záznam o príprave.

<p>8. Táborenie</p> <ul style="list-style-type: none">a. Ubytovanie si účastníci zabezpečujú v stanoch či v inej výbave určenej na prespanie v prírode.b. Môže prípadne ísť aj o iné formy jednoduchého ubytovania s nutnosťou vlastného varenia (kempy, chaty alebo prístrešky), avšak je nutné mať aj v tomto prípade vybavenie pre núdzové prespanie v prírode so sebou.	<ul style="list-style-type: none">a. Stan alebo inú výbavu si expedičný tím sám prenáša.b. Toto ubytovanie sa musí realizovať bez využitia doplnkových služieb (ako napr. sprchy, stravovanie a pod.).
<p>9. Sebestačnosť</p> <ul style="list-style-type: none">a. Všetky Kvalifikačné Dobrodružné expedície sú organizované členmi expedičného tímu a sú maximálne sebestačné.b. Skupina musí niesť všetko potrebné vybavenie a zásoby vhodne rozdelené medzi všetkých účastníkov.c. Účastníci musia každý deň expedície navariť aspoň jedno varené jedlo. Skupiny musia mať pri sebe príslušné vybavenie a prísady na varenie a prípravu jedál.d. Skupina nesmie využívať elektronické zariadenia (výnimku predstavuje fotoaparát či vysielачky).	<ul style="list-style-type: none">a. <i>Sebestačné však neznamená bez kontaktu s vonkajším svetom; komunikácia s okolím je povolená.</i>b. <i>V ideálnom prípade by tímy mali byť bez sústavného sprievodu či vedenia dospelaj 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.</i>c. <i>Náročnosť vareného jedla je priamoúmerná schopnostiach skupiny.</i>d. <i>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.</i>
<p>10. Správa po expedícii</p> <ul style="list-style-type: none">a. Po dokončení Kvalifikačnej Dobrodružnej expedície tím pripraví a prezentuje záverečnú správu o ceste.b. Správu spoločne vypracúvajú všetci účastníci expedície.c. Túto správu spoločne prezentujú pred Školiteľom a/alebo Hodnotiteľom expedície.	<ul style="list-style-type: none">a. <i>Táto správa môže byť spracovaná v akomkoľvek formáte podľa dohody medzi účastníkmi a Školiteľom pred Kvalifikačnou expedíciou.</i>b. <i>Správa obsahuje ich osobné reflexie, zachytáva ich prácu a výsledok cieľa expedície.</i>c. <i>Pokiaľ sa Školiteľ s Hodnotiteľom nemôžu zúčastniť prezentácie, môžu túto povinnosť delegovať na iného dospelého.</i>

Všetky aktuálne dokumenty k expedíciám nájdete na: <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.
Provianták	Vytvorenie zoznamu potrebných potravín a koordinácia nákupu, koordinácia varenia, sledovanie dostatočného stravovania členov tímu.
Medik	Vybavenie lekárníčky, 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 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 expедициou 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 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 expedície)			
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):

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:

Počasia:

Školiteľ expedície:

Hodnotiteľ expedície:

Všeobecný popis (charakter udalosti):

Pri akej činnosti:

Podrobný popis:

Medzinárodná cena vojvodu z Edinburghu (DofE)

Oceňujeme mladých ľudí, ktorí sa neboja veľkých cieľov



Ako hodnotíš závažnosť situácie:

- | | | |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> ľahké zranenie | <input type="checkbox"/> rozpaky účastníkov | <input type="checkbox"/> poškodenie vecí |
| <input type="checkbox"/> ťažšie zranenie | <input type="checkbox"/> incident Školiteľa a Hodnotiteľa | <input type="checkbox"/> stratenie vecí |
| <input type="checkbox"/> ohrozenie života | <input type="checkbox"/> psychická ujma | <input type="checkbox"/> poškodenie mena DofE |
| <input type="checkbox"/> úmrtie | <input type="checkbox"/> narušenie vzťahov | <input type="checkbox"/> iné |

Faktory vplývajúce na udalosť (ak niečo vyznačíš, nižšie uved' podrobnosti):

- | | | |
|---------------------------------------|---|---|
| <input type="checkbox"/> typ aktivity | <input type="checkbox"/> oblečenie | <input type="checkbox"/> správanie účastníkov / Školiteľa a Hodnotiteľa |
| <input type="checkbox"/> počasie | <input type="checkbox"/> jedlo / pitie | <input type="checkbox"/> nedostatočné skúsenosti účastníkov / Školiteľa a Hodnotiteľa |
| <input type="checkbox"/> miesto | <input type="checkbox"/> únava | <input type="checkbox"/> nedostatočný dohľad |
| <input type="checkbox"/> čas | <input type="checkbox"/> zlý odhad / podcenenie | <input type="checkbox"/> okolie: „civilizácia“ |
| <input type="checkbox"/> materiál | <input type="checkbox"/> komunikačné problémy | <input type="checkbox"/> 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 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 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	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	znižená 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	znižená 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 nepoznám, neriskovať plesnivé či zápachajúce 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.....