

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 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 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 lekárnice
- 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 záchranú službu a iné záchrané zložky
- Precvičený telefonát o pomoc
- Ako odhaliť riziká – pochod, táborenie
- Kedy zmeniť trasu (počasie atď.)
- Stratenie sa člena alebo celej skupiny
- Nedostatok vody, dehydratácia

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 táborská, 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 táborská – 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
- Vedte účastníkov k tomu, aby sa zbalili čo najľahšie, rozhodili 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/>.