



Pracovný zošit

Meno:

Medzinárodná cena vojvodu z Edinburghu Slovensko
The Duke of Edinburgh's International Award Slovakia

Naša vízia

Generácia sebavedomých mladých ľudí zodpovedných za seba a svoje okolie. Lepší mladý človek je úspechom nielen pre seba, ale aj pre celé Slovensko.

Naše poslanie

Chceme motivovať všetky skupiny mladých ľudí vo veku 14 – 24 rokov, aby na sebe komplexne pracovali. Sprostredkovaním overeného vzdelávacieho programu chceme mať trvalý dopad na mladých ľudí a ich praktické zručnosti, spoločenskú zodpovednosť a šancu uspieť v živote.

O programe

Medzinárodná cena vojvodu z Edinburghu je rozvojový program, ktorý dáva mladým ľuďom vo veku 14 – 24 rokov šancu rozvinúť svoje schopnosti, naplniť svoj potenciál a pomáha im uspieť v živote.



OBSAH

O PROGRAME DOFE	3
10 PRINCÍPOV PROGRAMU	3
ZÁKLADNÝ RÁMEC DOFE	3
ROLY V PROGRAME	5
DOBRODRUŽNÁ EXPEDÍCIA	7
Podmienky Dobrodružnej Expedície	7
Druhy a príklady Dobrodružných Expedícií	8
POPIS OBLASTI DOBRODRUŽNÁ EXPEDÍCIA	9
POVINNOSTI ŠKOLITEĽA A HODNOTITEĽA	11
Povinnosti Školiteľa	11
Povinnosti Hodnotiteľa	11
PROCES PRÍPRAVY NA DOBRODRUŽNÚ EXPEDÍCIU	13
11 TÉM PRÍPRAVY PRED EXPEDÍCIU	16
VŠEOBECNÉ BEZPEČNOSTNÉ PRAVIDLÁ POBYTU V PRÍRODE	17
REFLEXIA: KOLBOV CYKLUS	18
REGISTRÁCIA A SCHVAĽOVANIE EXPEDÍCIÍ	19
Online účastnícka knižka (ORB)	19
Komunikácia Národnej kancelárie DofE s Miestnym centrom	19
PRÍLOHY	20
Príprava expedície - sumár	20
Nevyhnutné a odporúčané vybavenie	20
10 podmienok Dobrodružnej expedície	20
Zoznam členov tímu a ich garancií	20
Správa Hodnotiteľa	20
Súhlas zákonného zástupcu a zdravotný dotazník	20
Incident report	20
Kolokvium - záznam o príprave	20
Plán trasy	20
Manažovanie rizík Dobrodružnej expedície	20

O PROGRAME DOFE

Program Medzinárodná cena vojvodu z Edinburghu (skrátene DofE) sa realizuje v 140 krajinách sveta a ročne ho absolvuje viac ako 1,3 milióna mladých ľudí, vďaka čomu DofE uznávajú špičkové svetové univerzity a takisto najväčší svetoví zamestnávateľia pri prijímacích pohovoroch. Hlavným dôvodom je, že tieto inštitúcie hľadajú v mladých ľuďoch predovšetkým rozvinuté charakterové vlastnosti ako napr. samostatnosť, vytrvalosť, cieľavedomosť a schopnosť prevziať za seba zodpovednosť, ktoré DofE priamo rozvíja.

Mladý človek si sám stanovuje ciele, ktoré musí po dobu realizácie programu (6-18 mesiacov+) naplňovať. Učiteľ alebo dobrovoľník v programe figuruje ako rovnocenný partner, ktorý účastníka vedie k napĺňaniu svojich cieľov v oblastiach ako **Šport, Rozvoj talentu, Dobrovoľníctvo a Dobrodružná expedícia**. Program DofE tak poskytuje mladým ľuďom priestor na realizáciu svojho talentu, svojich záujmov, rozvíja motiváciu a osobnú a spoločenskú zodpovednosť. Zapojeným školám a učiteľom okrem iného ponúka možnosť zvýšiť touto skúsenosťou svoje organizačné a profesionálne zručnosti.

10 PRINCÍPOV PROGRAMU

Individuálny prístup	Vyváženosť a komplexnosť
Nesúťaživosť	Rastúce nároky
Dostupnosť pre všetkých	Inšpirácia k cieľavedomosti
Dobrovoľnosť	Dlhodobosť
Dôraz na rozvoj	Zábavnosť

ZÁKLADNÝ RÁMEC DOFE

Programu Medzinárodná cena vojvodu z Edinburghu sa môže zúčastniť ktokoľvek vo vekovom rozpätí **14 – 24 rokov**.

Program je poskytovaný Miestnymi centrami (školy, organizácie) a Nezávislými centrami programu = certifikovanými inštitúciami/organizáciami pracujúcimi s deťmi a mládežou.

Program nie je:

- organizáciou pre deti a mládež,
- súťaž s ostatnými, súťaž o peniaze.

Program má tri úrovne: Bronzovú, Striebornú a Zlatú. Každá z úrovní má odlišnú obťažnosť, stanovený minimálny vek účastníka a dĺžku trvania (viď tabuľka na nasledujúcej strane). Ďalšie dôležité informácie:

- S programom možno začať priamym vstupom do ľubovoľnej úrovne (odporúča sa začať s najjednoduchšou, a teda Bronzovou úrovňou).
- Záujemca, ktorý má menej ako 14 rokov, môže program začať plniť po dohode s Nadáciou (kontaktujte Národnú kanceláriu).

- Ak účastník nemôže dokončiť program z vážnych dôvodov (zdravotných, rodinných) pred svojimi 25. narodeninami, po dohode s Národnou kanceláriou a Nadáciou je možné dobu pre plnenie programu predĺžiť.

V každej z úrovni programu sa mladý človek venuje aktivitám v 4 oblastiach:

Rozvoj talentu

Každý v sebe skrýva iný talent. V našom programe sa preto každý účastník sám rozhodne, čo chce zlepšiť, alebo sa venuje tomu, čo ho najviac baví. Možností je veľa – hra na hudobný nástroj, jazyky, keramika, podnikanie, IT, prírodné vedy alebo nejaká technická zručnosť.

Športová aktivita

Športom k zdraviu a pohode. V tejto oblasti programu mladý človek zlepšuje svoj športový výkon, fyzickú kondíciu, spozná radosť z pohybu a naučí sa dbať na zásady zdravého životného štýlu. Môže sa venovať tímovému športu a pri tom získať nových kamarátov, alebo si zvoliť individuálny šport.

Dobrovoľníctvo

Celý život dávame a dostávame. Dobrovoľníctvo je jedným zo spôsobov, ako dávať a dostávať zároveň. Účastníci programu sa pri ňom zoznámia s ľuďmi, ktorých by inak pravdepodobne nestretli, a naučia sa empatii, tolerancii a trpezlivosti. Naučia sa byť zodpovednejší a užitoční pre spoločnosť.

Dobrodružná expedícia

Za hranice bežných zážitkov. Dobrodružná expedícia je výzva k prekonaniu obáv z neznámeho a príležitosťou vyraziť s partiou na niekoľko dní objavovať zaujímavé miesta na Slovensku a v zahraničí. Môže pršať, môže snežiť, ale dobre pripravenú skupinu nič také neprekvapí.

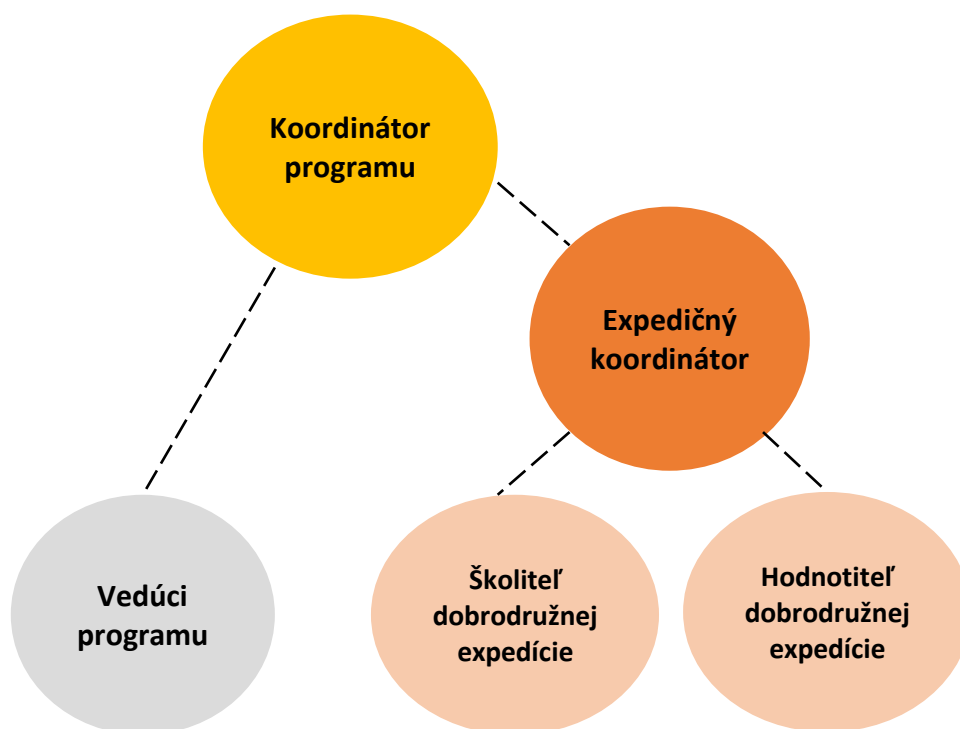
Na Zlatej úrovni musí účastník navyše absolvovať piatu aktivitu v oblasti:

Rezidenčný projekt

Mladý človek počas Rezidenčného projektu zotrúva určitý čas v cudzom prostredí (najmenej päť dní a štyri noci v rade), zoznámia sa s novými ľuďmi a spoločne sa venujú zmysluplnej aktivite. Rezidenčný projekt môže byť napríklad tábor, vzdelávací pobyt, výmenný zájazd alebo dobrovoľnícky projekt na Slovensku, ale aj v zahraničí.

ROLY V PROGRAME

Členovia tímu DofE pôsobiaci na Miestnom centre



ROLA	TYP ŠKOLENIA, KTORÉ MUSÍ ABSOLVOVAŤ	ĎALŠIE PODMIENKY
Koordinátor	Školenie pre Vedúcich programu Školenie pre Koordinátorov programu	Nominovaný vedením a schválený kolegami z tímu DofE na MC
Expedičný koordinátor	Školenie pre Školiteľov a Hodnotiteľov DE	Nominovaný a schválený tímom DofE na MC
Vedúci programu	Školenie pre Vedúcich programu	x
Školiteľ DE	Školenie pre Školiteľov a Hodnotiteľov DE	x
Hodnotiteľ DE	Školenie pre Školiteľov a Hodnotiteľov DE	x
Mentor (Hodnotiteľ aktivity v ORB)	x	Je odborníkom v oblasti stanoveného cieľa.

ROLA	ÚLOHY DANEJ ROLE
Koordinátor	<i>Koordinácia programu na MC – zabezpečenie jeho dobrého chodu, koordinácia Vedúcich a Školiteľov a Hodnotiteľov DE na MC – pravidelné stretnutia, komunikácia s NK</i>
Expedičný koordinátor	<i>Koordinácia expedícií na MC – koordinácia Školiteľov a Hodnotiteľov, správa expedícií v ORB, komunikácia s NK ohľadom expedícií</i>
Vedúci programu	<i>Vedenie účastníkov v programe DofE, môže byť aj Hodnotiteľom aktivity v ORB</i>
Školiteľ dobrodružnej expedície	<i>Príprava účastníkov DofE na Dobrodružnú Expedíciu, dohľad nad účastníkmi počas cvičnej aj kvalifikačnej Dobrodružnej Expedície</i>
Hodnotiteľ dobrodružnej expedície	<i>Hodnotenie splnenia 20 podmienok účastníkmi počas kvalifikačnej Dobrodružnej expedície.</i>
Mentor (Hodnotiteľ aktivity v ORB)	<i>Vedenie účastníka v dosahovaní cieľa v jednej z troch oblastí, v ktorej je odborníkom. Je aj Hodnotiteľom aktivity v ORB (píše záverečné hodnotenie aktivity – ne/splnenia cieľa do ORB).</i>

- Koordinátor programu a Expedičný koordinátor spolu úzko spolupracujú. Zatiaľ čo Koordinátor má prehľad o celkovom chode programu na MC, Expedičný Koordinátor garantuje oblasť dobrodružných expedícií.
- Na kvalifikačnej Dobrodružnej Expedícii Školiteľ a Hodnotiteľ Dobrodružnej expedície **NESMIE** byť tá istá osoba.
- Mentorom/Hodnotiteľom aktivity v ORB môže byť aj Vedúci programu, ak je odborníkom na vybranú oblasť.
- **Užitočný tip:** Ak máte na Miestnom centre málo Vedúcich programu a veľa mladých ľudí ktorí sa chcú zapojiť, resp. len chcete spestriť ponuku Vedúcich pre účastníkov, informujte sa v Národnej kancelárii ohľadom možnosti zapojenia Vedúcich z biznisu na vašom MC

Priestor na poznámky:

DOBRODRUŽNÁ EXPEDÍCIA



cvičná: 1 deň + 1 noc
kvalifikačná: 2 dni + 1 noc
cielené úsilie: 6 hodín / deň



cvičná: 1 deň + 1 noc
kvalifikačná: 3 dni + 2 noci
cielené úsilie: 7 hodín / deň



cvičná: 1 deň + 1 noc
kvalifikačná: 4 dni + 3 noci
cielené úsilie: 8 hodín / deň

Podmienky Dobrodružnej Expedície

- ✓ Expedičná skupina musí mať 4 – 8 členov (8 na výnimku) rovnakej úrovne programu a približne rovnakého veku; nie všetci musia byť účastníkmi programu, ale všetci musia dodržiavať jeho pravidlá.
- ✓ Plánovanie expedície je úplne na expedičnej skupine a mal by sa na ňom podieľať celý tím
- ✓ Expedičný tím musí po ukončení Kvalifikačnej expedície spraviť záverečnú správu (blog, fotografie, prezentáciu), ktorá sa vzťahuje k cieľu expedície.
- ✓ Expedičný tím musí byť plne sebestačný – k pohybu nesmú využívať motorizované vozidlá; všetko vybavenie a zásoby jedla si účastníci nesú sami; behom expedície si nesmú nič kupovať, nesmú používať elektronické zariadenia (GPS či internet) a mobilné telefóny môžu byť využívané iba v prípade núdze.
- ✓ Ubytovanie musí byť zabezpečené v prenosných stanoch alebo iných jednoduchých príbytkoch bez poskytovanej stravy.
- ✓ Každá expedícia musí mať jasne definovaný merateľný cieľ.
- ✓ Každá expedičná skupina musí absolvovať expedičnú prípravu a minimálne jednu cvičnú expedíciu.
- ✓ Každá expedícia musí obsahovať minimálny počet hodín cieleného úsilia (podľa zvolenej úrovne).
- ✓ Expedičná skupina je v ideálnom prípade iba pod vzdialeným dohľadom Školiteľa a Hodnotiteľa expedícií.
- ✓ Zhodnotenie expedície a potvrdenie splnenia 10 podmienok expedície má za úlohu kvalifikovaný Hodnotiteľ

Priestor na poznámky:

Druhy a príklady Dobrodružných Expedícií

PUTOVNÁ EXPEDÍCIA

Väčšina cieleného úsilia je venovaná presunom a menšia časť je venovaná plneniu cieľa a zbieraniu informácií.

Účastníci sa môžu vydať na expedíciu pešo alebo na nemotorizovanom dopravnom prostriedku (napr. bicykel, kanoe, kajaky, rafty, kolobežky atď.), prípadne na zvierati (napr. kôň, osol, ťava a pod.)

VÝSKUMNÁ EXPEDÍCIA

Účel expedície je úzko prepojený s cestou alebo ide o tematicky zameranú výpravu (napr. geologický, historický, botanický alebo iný výskum) v prírodnom či inom odľahlom prostredí.

Zásadné je tu pozorovanie a zbieranie informácií súvisiace s cieľom cesty, ktorému je venovaná väčšina času. Netreba zabúdať na zážitok z cestovania. Na presunoch tím stále musí stráviť aspoň 1/3 času cieleného úsilia. (Bronzová úroveň 2 hodiny, Strieborná 2 hodiny 20 minút, Zlatá 2 hodiny 40 minút).

VÝNIMOČNÁ EXPEDÍCIA

Výrazne náročnejšie (napr. plachtenie, lezenie) alebo dlhšia expedícia, prípadne expedícia, ktorá nespĺňa akúkoľvek podmienku Dobrodružnej Expedície.

Vyžaduje konzultáciu a schválenie od Národnej kancelárie.

MOŽNÉ SPÔSOBY CESTOVANIA:

chôdza, bicykle, kolobežky, kolieskové korčule, kone, kanoe, kajaky, pramice, plachetnice, bežky, snežnice, skialpinistické lyže, a pod.

DOSPELÉ OSOBY NA EXPEDÍCII:

Pre Dobrodružnú Expedíciu sú kľúčové dve dospelé osoby, ktoré absolvovali školenie Školiteľov a Hodnotiteľov Dobrodružnej Expedície – Školiteľ a Hodnotiteľ Dobrodružnej Expedície.

Školiteľ je osoba zodpovedná za expedičnú skupinu a teda za proces plánovania, prípravu a bezpečnosť expedície.

Hodnotiteľ expedície má za úlohu zhodnotenie výpravy, vedie reflexiu s účastníkmi a pomáha im s transferom skúseností do reálneho života a udeľuje potvrdenie, či expedícia bola v súlade s 10 podmienkami.

NEZABUDNITE:

- Hodnotiteľ expedície počas Dobrodružnej expedície nemôže byť tá istá osoba ako Školiteľ expedície
- Cieľ expedície si určuje expedičný tím, t.j. čo sa chcú oni na tejto expedícii dosiahnuť alebo sa dozvedieť alebo vykonať
- Cieľ expedície musí byť merateľný a výzvový. Schvaľuje ho Školiteľ.
- Expedície je ideálne realizovať kvôli počasiu v mesiacoch máj – október, avšak môžu sa realizovať počas celého roka

POPIS OBLASTI DOBRODRUŽNÁ EXPEDÍCIA

Dobrodružná expedícia

Táto súčasť programu DofE má za úlohu podporiť zmysel pre dobrodružstvo a objavovanie počas expedície podniknutej v skupine. Takisto podporuje získanie nových schopností, sebavedomia a zodpovednosti za vlastné konanie.

Filozofia

Oblasť Dobrodružná expedícia programu DofE poskytuje mladým ľuďom jedinečný, náročný a nezabudnuteľný zážitok. Expedície s vopred dohodnutým cieľom sa podnikajú v malom tíme v dostatočne výzovom prostredí a jej dokončenie vyžaduje odhodlanie, fyzické úsilie, vytrvalosť a spoluprácu. Hlavnými prvkami tejto oblasti sú tímová práca pri plánovaní a absolvovaní expedície a prekonávanie ťažkostí v neznámom prostredí. Vybrané prostredie by malo byť náročné, ale tímom zvládnuteľné.

Prínosy

- Schopnosť spolupráce v tíme
- Porozumenie skupinovej dynamike, úlohe účastníka a úloh ostatných členov v tíme
- Zlepšenie líderských schopností
- Zlepšenie plánovacích a organizačných schopností a zmyslu pre detail
- Skúsenosť robiť rozhodnutia a niesť ich následky
- Spoznanie pocitu úspechu a uspokojenia z prekonania ťažkostí
- Rozvoj samostatnosti a nezávislosti
- Absolvovanie pobytu pod šírým nebom a osvojenie si správneho správania v prírode
- Získanie vedomostí a zručností potrebných na bezpečné cestovanie vo vybranom prostredí
- Využitie predstavivosti a tvorivosti pri výbere expedície
- Zlepšenie pátracích, hodnotiacich a prezentačných schopností
- Bližšie sa zoznámiť s novým prostredím
- Naučiť sa vysporiadať s dočasným nepohodlím
- Zaobísť sa po určitú dobu bez vymožeností techniky
- Poznať svoje silné a slabé stránky a naučiť sa s nimi pracovať
- Rozvinúť schopnosť reagovať na nepredpokladané situácie a riešiť rozmanité situácie
- Naučiť sa čeliť riziku a predchádzať zbytočnému ohrozeniu
- Zažiť zdieľaný pocit úspechu a uspokojenia zo spoločne prekonaných problémov
- Získať znalosti a schopnosti potrebné pre bezpečné cestovanie

Čo je potrebné, aby k týmto prínosom došlo:

- Účastníci programu budú svoju expedíciu plánovať sami, Školiteľ expedície pri tom hrá úlohu mentora, ktorý im bude pomáhať, radiť a konzultovať, nie však expedíciu pripravovať za nich.
- Školiteľ expedície účastníkom programu odporučí, aby si viedli záznamy či denník, v ktorom podchytili svoje pocity a pokroky.
- Expedičný tím bude na expedíciu riadne pripravený prostredníctvom série školení na 11 tém. Školenie zaistí Školiteľ. Školiteľ, pokiaľ to považuje za dôležité, môže prebrať viac tém, alebo sa môže jednotlivým témam venovať viac do hĺbky - podľa potrieb skupiny.
- Expedičný tím absolvuje Dobrodružnú expedíciu samostatne bez sústavného sprievodu dospelosť osoby, iba so vzdialeným dohľadom Školiteľa expedície (ak je to v súlade s nastavením Miestneho centra).
- Dohľad Školiteľa môže byť:
 - **priamy** – nasleduje tím, sleduje skupinu, jej prácu a dynamiku, ale nezasahuje
 - **nepriamy** – stretáva sa s tímom iba na dohodnutých miestach, alebo na rizikových miestach ako napr. brod potoka, skalný zráz a pod.

- Čím väčšiu zodpovednosť prenecháme tímu / jednotlivcom, tým to môže mať hlbší vzdelávací dopad
- Forma dohľadu si vyberá Školiteľ na základe pripravenosti a zodpovednosti tímu / jednotlivcov
- Školiteľ expedície bude rešpektovať, že sa nejedná o jeho expedíciu, ale o expedíciu účastníkov, preto do jej priebehu nebude zasahovať s výnimkou nebezpečných situácií.
- Školiteľ expedície umožní členom expedičného tímu, aby spravili chyby a vďaka tomu sa mohli z vlastných chýb poučiť (samozrejme stále so zachovaním čo najväčšej bezpečnosti tímu).
- Hodnotiteľ expedície a prípadne aj vedúci skupiny či Školiteľ si s expedičným tímom dôkladne pohovorí o zážitku z dobrodružnej cesty a o tom, čo si z nej účastníci odnášajú – Hodnotiteľ hneď v jej celi, Vedúci/Školiteľ môže aj neskôr v súvislosti s predávaním záverečnej správy či uzatvorením úrovne.

Cieľ expedície - Tu je pre inšpiráciu niekoľko nápadov na cieľ expedície:

Vedomosti o prostredí

- Analýza vplyvu ľudskej aktivity na les, hory, zver (resp. faunu a flóru) a spoločné vytvorenie výstupu počas expedície v rozsahu 1bronz/2striebro/3zlato strán vo formáte A4.
- Tvorba vlastnej mapy pohoria vo veľkosti formátu A3 a jej následné porovnanie s oficiálnou verziou a z nej vyplývajúce poučenie.
- Sledovanie rôznych druhov fauny a flóry a po návrate vytvorenie blogu s fotografiami a opisy týchto druhov na 1 stranu formátu A4.
- Sledovanie, zaznamenávanie, skúmanie lesného hospodárstva v rozsahu 1 strany A4 (bronz) 2 strany A4 (striebro) a 3 strany A4 (zlato).

Tímová spolupráca

- Zaznamenávanie incidentov, ktoré náš tím stretnú a následne vymyslenie spôsobov, ktoré by sa dali použiť ako efektívnejšie riešenie v rozsahu 1 strany A4 (bronz) 2 strany A4 (striebro) a 3 strany A4 (zlato).
- Zaznamenávanie prekážok, ktoré preverili našu súdržnosť a tímovú spoluprácu, a navrhnutie, ako by sa dalo v budúcnosti postupovať lepšie 1 strany A4 (bronz) 2 strany A4 (striebro) a 3 strany A4 (zlato).
- Sledovanie problémov s komunikáciou počas pochodu a vymyslenie spôsobov, ako ich vyriešiť 1 strany A4 (bronz) 2 strany A4 (striebro) a 3 strany A4 (zlato).

Kreativita

- Vytvorenie vlajky na reálny kus látky vo formáte A3 na základe toho, čo cestou uvidíme a zažijeme.
- Zaznamenávanie nášho dobrodružstva a následná tvorba krátkého filmu o ňom (10 min bronz, 20 min striebro, 30 min zlato).
- Zaznamenávanie spoločných zážitkov a následné vytvorenie výtvarnej koláže vo formáte A3.
- Zloženie vlastných piesní a ich použitie počas prezentácie expedície (3 slohy bronz, 5 slôh striebro, 8 slôh zlato)

Rozvoj zručností

- Lepšie porozumenie toho ako vytvoriť rôzne typy uzlov, ktoré sa pre expedíciu hodia, a vytvorenie materiálu, zobrazujúceho ich využitie (5ks uzlov bronz, 10 ks striebro, 20ks zlato)
- Zlepšenie schopnosti orientácie pri ceste (schopnosť kedykoľvek určiť smer a polohu na mape, čas potrebný pre zdolanie ďalšieho úseku - počas expedície sa všetci účastníci stanú navigátormi a 3 hodiny budú viesť skupinu.

POVINNOSTI ŠKOLITEĽA A HODNOTITEĽA DOBRODRUŽNEJ EXPEDÍCIE

Povinnosti Školiteľa

- Vyškoliť všetkých účastníkov v 11 témach a zabezpečiť vhodné podmienky pre bezpečnú prípravu a odvedenie Dobrodružnej expedície.
- **Pomôcť zabezpečiť alebo upozorniť** na príslušnú formu poistenia (zdravotného, úrazového, zodpovednosti za škodu a iné) a to ako pre účastníkov, tak aj pre Školiteľa, Hodnotiteľa.
- **Pred cvičnou expedíciou** nechať vyplniť účastníkov kurzu informovaný Súhlas rodiča a **zdravotné formuláre. Prípadné komplikácie konzultovať s účastníkom a jeho lekárom, v prípade nutnosti oboznámiť tím po dohovore s daným účastníkom.**
- Komunikovať s Hodnotiteľom vo fáze prípravy a realizácie expedície. Riešiť vzniknuté situácie spoločne s Hodnotiteľom..
- **Skontrolovať tesne pred expedíciou (pri štarte)** vhodnosť expedičného materiálu, osobného aj skupinového. Tento materiál zahŕňa okrem iného aj povinné vybavené lekárničky. Zvážiť či je ohrozená bezpečnosť, v prípade potreby upraviť trasu, navrhne úpravy expedície alebo zamietne konanie expedície
- **Mal by mať so sebou záložnú mapu, prípadne aj GPS.**
- Stretnúť skupinu aspoň 1 x počas expedície a na rizikových a nebezpečných úsekoch
- Komunikovať so zákonnými zástupcami v prípade nepľoletých účastníkov
- Nakladať diskretné so zdravotnou dokumentáciou a po skončení programu ju odovzdať účastníkom, alebo skartovať.
- Zúčastniť sa prezentácie výstupu z cieľa expedície
- Rozhodnúť o type dohľadu – priamy alebo nepriamy.
- Archivovať povinné dokumenty.

Povinnosti Hodnotiteľa

- Dohliada na plnenie cieľa Dobrodružnej expedície. **Kontroluje tím počas cesty a následne vyhodnocuje ako sa im podarilo cieľ splniť.**
- Komunikovať so Školiteľom vo fáze prípravy a realizácie expedície. Riešiť vzniknuté situácie spoločne so Školiteľom DE
- **Dohliada na plnenie 10 podmienok Dobrodružnej expedície.**
- Radí ohľadom miestnych špecifík Dobrodružnej expedície. Mal by poznať terén, v ktorom sa účastníci pohybujú a dať vhodné rady ohľadom prostredia tak, aby boli účastníci pripravení čeliť možným rizikám.
- Svojou prítomnosťou činí z Dobrodružnej expedície väčšiu výzvu.
- **Je férový a nestranný** tak, aby zabezpečil čo najviac kvalitných učiacich sa momentov pre účastníkov. Pomáha viesť reflexie a spätné väzby.
- Stretáva skupinu aspoň 1x počas dňa expedície (podľa potreby) a na záver expedície. Na zváženie je aj stretávanie k vyhodnoteniu každého dňa.
- Na záver expedície usporiada so skupinou stretnutie a vyhodnotenie expedície. Dáva účastníkom spätnú väzbu na ich spoločné fungovanie, prípadne aj jednotlivcom podľa uváženia.
- Vypĺňa správu hodnotiteľa alebo potvrdí splnenie oblasti dobrodružná expedícia V ORB.
- Zúčastňuje sa prezentácie výstupu z expedície.

Kto čo robí s expedíciami?

	Národná kancelária DofE	Koordinátor/Ex p. Koordinátor na Miestnom centre	Hodnotiteľ Dobrodružnej expedície	Školiteľ Dobrodružnej expedície
Prideluje Školiteľa expedície <u>expedičného</u> tímu účastníkov.				
Definuje požiadavky oblasti Dobrodružná expedícia (ďalej aj DE)				
Informuje účastníkov o možnosti poistiť sa ohľadom úrazov/zásahu vysokohorskej služby.				
Zaisťuje, že <u>tím naplánuje</u> svoju Dobrodružnú expedíciu v súlade s požiadavkami oblasti DE.				
Stretnie sa s expedičným tímom tesne pred štartom na expedíciu, informuje ich o oblasti do ktorej idú (prírodné a historické špecifiká), dá im spätnú väzbu na pripravený itinerár (plán trasy). Upozorní ich na dodržiavanie 10 podmienok a povzbudí skupinu				
Riadne preškoľí Hodnotiteľa a Školiteľa DE.				
Zaisť prevenciu rizík na DE.				
<u>Zaisť</u> , že <u>tím</u> je pred DE preškolený a má všetky potrebné znalosti a zručnosti.				
Je zodpovedný za bezpečnosť tímu počas ich kvalifikačnej aj cvičnej expedície.				
Dohlíada na kvalitatívnu stránku DE a splnenie 10 podmienok.				
Podporuje tím pri plánovaní ich DE.				
Vyberie Hodnotiteľa pre DE				
Na záver expedície dáva tímu spätnú väzbu na ich počínanie – plnenie 10 podmienok a ich fungovanie v rámci skupiny. Vedie záverečný rozhovor o prínosoch expedície pre členov expedičnej skupiny				
Zaisť potvrdenie splnenia oblasti DE do ORB				

Prosím zaškrtnite štvorce v stĺpci – kto je zodpovedný za tú-ktorú úlohu. Za jednu vec môže byť zodpovedných aj viacero ľudí.

PROCES PRÍPRAVY NA DOBRODRUŽNÚ EXPEDÍCIU

Nasledujúca schéma dáva predstavu pre Školiteľa a účastníka aký je približný proces prípravy. Niektoré podrobné informácie nájdete v Tréningovej metodike pre Školiteľov a Hodnotiteľov DE (TM), prípadne v Bezpečnostnom manuáli Školiteľov a Hodnotiteľov Dobrodružnej expedície (BM):

1. Tím: Účastníci zostavia tím v počte 4 – 8 členov. (výnimka: 8 ak požiadate Národnú kanceláriu)

Pomôcka - povinný dokument: ZOZNAM ČLENOV A ICH GARANCIÍ

2. Voľba typu expedície, cieľa, spôsobu cestovania a dátumov: Tím si zvolí cieľ DE a zvolí si ako budú putovať. Vybrať by si mali vzhľadom na terén a prírodné možnosti. Napr. pešia expedícia, bicykel a pod. Odporúčame predbežne sa s účastníkmi dohodnúť na dátumoch Tréningu a prípravy ako aj na dátumoch Cvičnej a Kvalifikačnej expedície už v novembri - januári.

3. Príprava: Účastníci absolvujú primeranú prípravu na DE (11 tém rozpracovaných v TM), trénujú zručnosti v danom druhu putovania, napr. jazda na kanoe, koni a pod. Prípadne absolvujú iný tréning, ak to vyžaduje Školiteľ pre bezpečné a úspešné absolvovanie DE. Účastníci začnú kondičnú prípravu na cvičnú a kvalifikačnú DE. Kľúčová je bezpečnosť účastníkov, o ktorú sa stará Školiteľ dôslednou prípravou a informovanosťou účastníkov. **Účastníci si naplánujú trasu Cvičnej a Kvalifikačnej expedície.**

Pomôcka: Tréningová metodika, NEVYHNUTNÉ A ODPORÚČANÉ VYBAVENIE, PLÁN TRASY

4. Administratíva: Predtým ako účastníci vyrazia na DE, musia vyplniť nevyhnutné administratívne úkony. (Vyplnia potrebné informácie o Príprave v Online účastníckej knižke (ďalej aj ORB), odovzdajú súhlas rodičov či zdravotnícky dotazník – nájdete v prílohe Bezpečnostného manuálu.

Pomôcka: Súhlas zákonného zástupcu a zdravotný dotazník;

5. Cvičná expedícia: Účastníci musia podstúpiť cvičnú/é expedície, aby si boli istí druhom putovania (pešo, kanoe, kone...) a boli schopní absolvovať Kvalifikačnú DE. Nasledovať bude hodnotenie a možné doplnkové školenia / tréningy – v prípade ak treba zlepšiť určité chýbajúce zručnosti. Cvičná expedícia ideálne môže mať rovnake trvanie ako kvalifikačná, no minimálne jeden deň a jednu noc a mala by byť v podobnom prostredí ako Kvalifikačná expedícia. Každý tím musí absolvovať aspoň jednu cvičnú expedíciu.

6. Plánovanie a príprava Kvalifikačnej expedície: Tím sa uistí, že spĺňajú všetky podmienky na absolvovanie Kvalifikačnej expedície. Samostatne by mal pripraviť Plán trasy a konzultovať ho so Školiteľom. Účastníci odovzdajú podpísaný informovaný súhlas rodičov a zdravotný dotazník (ak nie je podpísaný na Cvičnú aj Kvalifikačnú expedíciu súčasne), musia mať ukončený výcvik vo všetkých 11 oblastiach Prípravy na expedície. Pokiaľ je to potrebné, účastníci upravujú na základe skúsenosti z Cvičnej expedície plán Kvalifikačnej expedície. Účastníci vyplnia potrebné dokumenty k vyhodnoteniu a manažovaniu rizík trasy Kvalifikačnej expedície, školiteľ ich skontroluje. Účastníci odovzdajú Školiteľovi všetky podklady o tíme. Školiteľ a Hodnotiteľ vyplnia si dohodnú si spôsob komunikácie a postup v krízových situáciách. Školiteľ preskúša formou kolokvia účastníkov z ich vedomostí a nechá si nimi potvrdiť dokument.

Pomôcka: Manažovanie rizík; Súhlas zákonného zástupcu s účasťou na expedícii a zdravotný dotazník; Kolokvium - záznam o príprave

Pre účastníkov: ZOZNAM ČLENOV A ICH GARANCIÍ; PLÁN TRASY

7. Predexpedičná kontrola Školiteľa a Hodnotiteľa: Školiteľ skontroluje celý výstroj tímu a ubezpečí sa, že je dostatočný a správny. Školiteľ odštartuje skupinu v úvode expedície, prediskutuje plánovanú trasu s tímom, môže poradiť miestne detaily a schváli trasu DE. Hodnotiteľ sa stretne s tímom prvý deň.. Potvrdí si s tímom ich pripravenosť, povzbudí tím a upresní si posledné detaily a checkpointy.

8. Kvalifikačná expedícia: Plne vybavený a pripravený tím vyrazí na svoju expedíciu. Budú pozorovaní Školiteľom/Hodnotiteľom, ktorí sa v dohodnutom čase a mieste stretnú s tímom, ubezpečia sa, že tím je v bezpečí a 10 podmienok DE bude splnených.

9. Zhodnotenie/Debriefing: Na konci expedície Hodnotiteľ privíta a pochváli v cieľi tím. Počas zhodnotenia môže byť prítomný aj Školiteľ. Spoločne zhodnotia Kvalifikačnú expedíciu, dajú tímu spätnú väzbu a podiskutujú o tom, čo sa o sebe účastníci počas putovania naučili. Hodnotiteľovi pomôže pri zhodnotení dokument Správa Hodnotiteľa. V prípade akéhokoľvek incidentu vyplní formulár Incident report a zašle Národnej kancelárii do troch dní.

10. Správa po expedícii: Po absolvovaní DE urobia všetky tímy vlastnú prezentáciu/správu, ktorá bude pripravená dohodnutým spôsobom a spomenie naplnenie cieľa, skúsenosti a výsledky DE. Účastníci môžu nahráť túto správu/prezentáciu do ORB.

11. Zhodnotenie: Účastníci zažiadajú Hodnotiteľa o schválenie oblasti požiadavkou v ORB systéme. Vyplnia pozorovanie z expedície. Potom, čo Hodnotiteľ schváli expedíciu, Vedúci programu a Národná kancelária potvrdí splnenie DE v ORB.

Priestor na poznámky:

Medzinárodná cena vojvodu z Edinburghu (DofE)

Oceňujeme mladých ľudí, ktorí sa neboja veľkých cieľov



Medzinárodná cena vojvodu z Edinburghu (DofE)

Oceňujeme mladých ľudí, ktorí sa neboja veľkých cieľov



Deň 1. Dravce – Levočská dolina

Deň v týždni streda		Dátum 8.8.2018		Deň výpravy Mená: Františka <u>Smolejova</u> , Samuel Kuchar, Alexandra Sidorová, Jozef Rozdílský, Viktor <u>Hankovsky</u> , Filip Jozefov					Dôležité kontakty:	
	ŠTART (miesto a čas) :	Smer	Vzdialenosť (km)	Stúpanie/ Klesanie (m)	Čas na úsek -presun (min)	Čas na odpočinok & plnenie cieľu	Celkový čas na úsek	Predpokladaný čas príchodu/odchodu	Úniková trasa	
										Poznámky
1	DO: Pod Vtáčím vrchom	Žltá značka	3,3	+205/-15	1:10	0:10	1:20	11:10-11:20	Obec <u>Pikovce</u>	Vodu možno doplniť vo verejných hydrantoch obci. Plus možné kúpanie v rybníku v Levočskej doline. Stanovanie v oblasti vodnej nádrže Kostiarňa na červenej značke. Po klesnutí do Levočskej doliny
2	DO: Vlčkovce	<u>Modrá</u> značka	3,4	+70/-95	1:00	0:10	1:10	12:20-12:30	Obec Vlčkovce	
3	DO: Brezová	<u>Modrá</u> značka	3,2	+140/-40	1:00	0:40	1:40	13:30-14:10	Hradisko	
4	DO: Zbojnícka lúka	<u>Modrá</u> značka	2,8	+45/-130	1:00	0:10	1:10	15:10-15:20	Volliarna	
5	DO: Levočská dol.	Červená značka	2,5	+0/-275	1:20	0:20	1:40	16:40-17:00	Kostiarňa	
6	DO: Kúty	Červená značka	3,2	+300/-30	1:10	0:10	1:20	17:00 – 18:20	Naspäť do Lev. Doliny, po polovici trasy horáreň pri Kútoch	
7	DO:									
8	DO:									
9	DO:									
Celkom			15,2	+460/-555	5:30	1:30	7:00	10:00-17:00	Meno Školiteľa, miesto, telefón:	

Vyplnený Plán trasy

Medzinárodná cena vojvodu z Edinburghu (DofE)

Oceňujeme mladých ľudí, ktorí sa neboja veľkých cieľov



MANAŽOVANIE RIZÍK DOBRODRUŽNEJ EXPEDÍCIE

Názov tímu:		Dátum expedície:			
Riziko	Možný dopad rizika	Pravdepodobnosť	Prevenícia	Krizový manažment	Čo potrebujeme ešte urobiť ako prevenciu?
Počasie - blesk	zranenie/smrť	stredná	Plánovanie <u>prí DE</u> , sledovanie meteorologickej situácie	zvoliť ústupovú trasu, dodržať 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/kľud/prvá pomoc	
Dehydratácia	znížená kognitívna funkcia mozgu v extrémnych prípadoch smrť	vysoká	Dostatok a priebežné dopĺňanie tekutín, pokrýva hlavu, vyhýbať sa horúčavam, sledovanie meteorologickej situácie	kľudový režim, dostatok vody, oddych	
Medved/ Diviak/ Psy	zranenie/smrť	nízka	Plánovanie DE, stopy, pozornosť, smeti/jedlo, primeraný hluč	vzdialiť sa, neutekať, neprovokovať, upozorniť na seba hlasom	
Zmlja	zranenie/smrť	nízka	Plánovanie DE	kľud, 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 záchranu zložky	
Otrava	zranenie/smrť	nízka	Nejesť čo nepoznáš, neriskovať plesnivým či zapáchajúcim jedlom	kľudový režim, čierne uhlie, doplnenie tekutín, vyvolať zvracanie	
Kliešte/Hmyz/ Alergia	Zranenie/trvalé následky/smrť	stredná	Používať repelent, obchádzať úle, vždy večer prehladnúť telo a vybrať kliešte	Skontrolovať prísate kliešte, v prípade alerg. reakcie epipen, histaminiká	
Náročný terén	zranenie/smrť	stredná	Prispôbiť trasu expedície prípravenosti skupiny, na rizikových miestach je prítomný Školiteľ a/alebo Hodnotiteľ	prvá pomoc podľa situácie	
Ľudský element	zranenie/smrť	nízka	plánovať trasu mimo ľudských osídlení, náboriť ideálne na miestach s nízkou frekvenciou návštevnosti	vzdialiť sa, neutekať, neprovokovať, držať sa v skupine, volať pomoc	
Úzkosť, panický atak	zranenie/trvalé následky	nízka	dobré sa pripraviť, vytvoriť bezpečnú atmosféru v tme, rozprávať sa o pocitoch	vytvoriť súkromie (stan), uistiť, upokojiť, pokojne dýchať, teplý nápoj, teplo	

TÁTO TABULIKA SA TYKA PEŠIEJ 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.....

Národná kancelária DofE na Slovensku | The Duke of Edinburgh's International Award Slovensko, o.z.
Bottova 2/A, 811 09 Bratislava | IČO: 42418232 | www.dofe.sk | info@dofe.sk

Dokument Manažment rizík

JEDENÁSTĚ TĚM PŘÍPRAVY PŘED EXPEDÍCIÍ

○ POROZUMENIE DOBRODRUŽNEJ EXPEDÍCIÍ

- zvolíte si dátumy, druh expedície (putovná, výskumná, výnimočná) a cieľ
- oboznámite účastníkov s [10 podmienkami](#) Dobrodružnej expedície

○ PRVÁ POMOC A POSTUPY V KRÍZOVÝCH SITUÁCIÁCH

- postupy v bežných krízových situáciách
- vedieť poskytnúť prvú pomoc pri najčastejších úrazoch v prírode

○ NEVYHNUTNÉ A ODPORÚČANÉ VYBAVENIE A JEHO POUŽÍVANIE

- zabezpečte si tímové a individuálne vybavenie
- predstavte a odskúšajte si nevyhnutnú výstroj (topánky, ponožky, batoh, varič)

○ NAVIGÁCIA

- naučte sa používať mapu - mierka a vzdialenosti na mape a v realite, legenda
- odhad času pochodu a určovanie polohy v teréne

○ PLÁNOVANIE TRASY

- detailne preštudujte a naplánujte trasu pochodu (ideálne ak ju máte prejdenu) / táboriská / zdroje vody / riziká
- plánujte núdzové riešenia - ústupové trasy (kvôli zmene počasia)

○ TÁBORENIE A PŘÍPRAVA JEDLA

- správny výber táboriska – voda, prístrešok, hygiena a odpadky
- ako uvariť jednoduché jedlo na variči a ohni

○ BUDOVANIE TÍMU

- aktivity zamerané na rozvoj tímu, komunikáciu a spôsob rozhodovania
- určite si garancie v tíme

○ KOMPETENCIE PRI PRESUNE A PREPRAVE PROSTREDÍM

- ako sa zbalit správne a čo najľahšie
- špecifiká presunu podľa typu prepravy a prostredia - na čo dbať počas presunu: premávka, ...

○ PLNENIE A ZAZNAMENÁVANIE CIEĽA

- dohodnite sa na metodike „zaznamenávania“ (ako často a čo fotiť/robiť poznámky/skúmať...)
- zvolte formu zaznamenávania plnenia cieľa (foto, video, písomné poznámky, rozhovory a pod.)

○ POROZUMENIE DOPADU EXPEDÍCIÍ NA PROSTREDIE

- znalosť právnych obmedzení (návšt. poriadok Nár. parku a pod., táborenie)
- ako pristupovať zodpovedne k ochrane životného prostredia (*leave no trace*)

○ SPOZNÁVANIE KULTÚRY A PRÍRODY V PROSTREDÍ EXPEDÍCIÍ

- teoretická príprava o mieste a histórii oblasti, kde sa bude expedícia konať
- spoznať kultúrne, historické a prírodné zaujímavosti, ktoré ich čakajú na trase

Podrobne rozpracované témy, s cvičeniami, videami a návodmi na prípravu pred expedíciou nájdete na našej stránke www.dofe.sk v časti „Ako poskytovať“, potom „Na stiahnutie“ a úplne na spodku stránky v sekcii „Po Školení Školiteľov a Hodnotiteľov Dobrodružných expedícií - na stiahnutie“:

- Tréninový manuál Školiteľa a Hodnotiteľa Dobrodružných expedícií
- Bezpečnostný manuál
- Sumár prípravy na expedíciu
- Digitálna metodika Prípravy pred Dobrodružnou expedíciou

Medzinárodná cena vojvodu z Edinburghu (DofE)
Oceňujeme mladých ľudí, ktorí sa neboja veľkých
cieľov



Priestor na poznámky k Vašej expedícii:

- 1. Názov tímu**

- 2. Druh expedície**

- 3. Miesto expedície**

- 4. Cieľ expedície**

- 5. Dátum Cvičnej expedície**

- 6. Dátum Kvalifikačnej expedície**

VŠEOBECNÉ BEZPEČNOSTNÉ PRAVIDLÁ POBYTU V PRÍRODE

1. Plánovať Dobrodružnú Expedíciu (ďalej len DE) podľa kondície a skúseností účastníkov programu. Brať na zreteľ ich zdravotný stav, zranenia ochorenia a prispôbiť nim v rámci pravidiel DE.
2. **Poskytnutie prvej pomoci je zákonom daná povinnosť.** Poskytnúť ju môže účastník DE, Hodnotiteľ aj Školiteľ. (aj zavolanie záchranky je súčasť poskytnutia prvej pomoci).
3. Používanie alkoholu je zakázané pred a počas DE.
4. Používanie akýchkoľvek zákonom nedovolených omamných látok sa zakazuje. Osoba, ktorá je pod vplyvom omamných látok či alkoholu je z programu vylúčená.
5. Pred každou DE musia byť účastníci poučení o bezpečnostných pravidlách školiteľom, ktorý zodpovedá za bezpečnosť skupiny počas DE. Každý člen expedičnej skupiny musí mať telefónne čísla na ostatných členov, Školiteľa, Hodnotiteľa a záchranných zložiek. (napríklad číslo miestneho zdravotného strediska, centra, kde kurz prebieha, záchrannej služby, jaskyniarskeho oddielu a pod.).
6. Pri plánovaní a priebehu DE treba brať do úvahy chránené územia všetkých úrovní a dodržiavať obmedzenia daného územia. Pri súkromnom pozemku treba získať povolenie od majiteľa (v prípade prenocovania).
7. V priebehu DE je nutné rešpektovať prítomnosť verejnosti či iných skupín.
8. Pri využívaní rôznych prírodných výtvorov (chránených aj nechránených), k akým patria skaly či jaskyne, musia byť dodržané všetky opatrenia tak, aby nedošlo k ich poškodeniu. Účastníci by mali byť oboznámení so všetkými následkami poškodenia prírodného prostredia (a to nie iba právnymi, ale najmä tými, ktoré vyplývajú z ekologických vzťahov).
9. Pri každej expedícii, je nutné brať do úvahy aktuálne počasie a jeho možné výkyvy. Odporúča sa sledovať výstrahy SHMU a HZS (Horská záchranná služba) či iné relevantné inštitúcie. Školiteľ, Hodnotiteľ a účastníci musia poznať všetky nutné predbežné opatrenia proti zime (podchladeniu), horúčave (úpal, spálenie), dehydratácii.
10. Nikdy neriskovať zdravie pre záchranu či ochranu majetku, alebo vybavenia.
11. Pri pobyte v horách sa odporúča pripoistenie zásahu HZS, bežné zdravotné poistenie nepokrýva leteckú záchranu, alebo pátranie.
12. Pred cvičnou DE aj kvalifikačnou DE treba oboznámiť príbuzných s predbežným plánom expedície, miestami prenocovania a predpokladaným návratom.
13. Plne vybavenú lekárničku by mala mať skupina, ako aj jednu Školiteľ a Hodnotiteľ.
14. Odporúča sa používať iba plynové variče.
15. Pri zakladaní ohňa na miestach preto určených musia účastníci zaobchádzať s ohňom obozretne.

Medzinárodná cena vojvodu z Edinburghu (DofE)
Oceňujeme mladých ľudí, ktorí sa neboja veľkých
cieľov



Priestor na poznámky k bloku Bezpečnosť:

REFLEXIA: KOLBOV CYKLUS

David Kolb, americký teoretik vzdelávania, rozpoznal, že jednotlivci sa líšia svojimi schopnosťami učiť sa v rôznych štádiách učebného cyklu. Kolbov učebný cyklus (na obrázku nižšie) je najpoužívanejšou teóriou učenia zo skúsenosti. Podľa jeho definície je učenie procesom, v ktorom vznikajú znalosti prostredníctvom pretvárania skúseností. K učeniu nových znalostí teda dochádza, ak človek zistí niečo, čo predtým nevedel a môže to následne dokázať. Zároveň môže ísť o učenie nových zručností – vie urobiť niečo, čo predtým nevedel, teda aplikovať novo nadobudnutú znalosť. Dôležitým momentom v Kolbovom cykle je reflexia – a teda uvedomenie si a pomenovanie situácie, ktorá spôsobila nový poznatok. Zároveň je dôležitá odpoveď na otázku: „Ako mi táto nová skúsenosť môže pomôcť v mojom ďalšom živote?“

Kolbov cyklus učenia sa



Spätná väzba = feedback

- Spätná väzba je jasné pomenovanie toho, čo ten druhý robí dobre alebo čo môže zlepšiť
- Odporúčame ju začať tým čo sa darí a až potom prejsť na to, čo sa nedarí-mala by byť vyvážená, rovnako veľa plusov aj mínusov (resp. viac plusov ako mínusov)

Čo sa darí, môžeme začať slovami:

- Oceňujem, že...
- Darilo sa ti ...

Priestor na rast, môžeme začať slovami:

- Zlepšiť sa môžeš v ...
- Priestor na rast máš ...

Medzinárodná cena vojvodu z Edinburghu (DofE)

Oceňujeme mladých ľudí, ktorí sa neboja veľkých cieľov



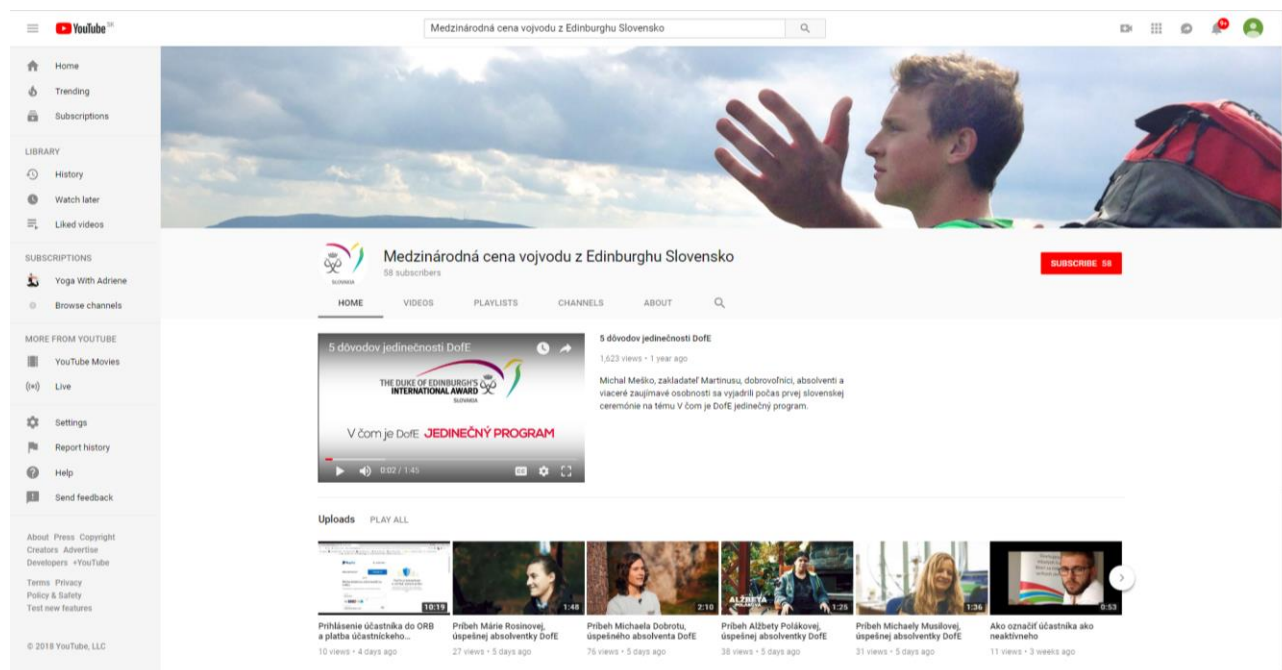
REGISTRÁCIA A SCHVAĽOVANIE EXPEDÍCIÍ

Online účastnícka knižka (ORB) - www.onlinerecordbook.org

Po školení sa registrujete pod svojim Miestnym centrom (školou, organizáciou) ako Vedúci programu DofE.

Informácie o základnom používaní Online účastníckej knižky nájdete na [Youtube kanáli](#)

[Medzinárodná cena vojvodu z Edinburghu Slovensko:](#)



Ľahké vyhľadávanie aktuálnych ORB inštruktážnych videí je cez našu stránku www.dofe.sk:

Kliknite na: Nové ORB → ORB inštruktážne videá → vyberte si video ktoré vás zaujíma a ktoré vám uľahčí prácu 😊

Komunikácia Národnej kancelárie DofE s Miestnym centrom

S Miestnymi centrami komunikujú v prvom rade priamo **Programoví manažéri**, preto sa v prípade akýchkoľvek otázok sa obracajte priamo na nich. Pravidelne vás a hlavne Koordinátorov či Expedičných koordinátorov Miestnych centier prostredníctvom e-mailovej komunikácie informujú o dôležitých dátumoch a aktivitách.

V Národnej kancelárii máme tiež komunikačný tím, ktorý pre vás vytvára rôzne podporné materiály, prezentácie či videá, a uľahčuje vám tak prácu na Miestnom centre. Tieto podporné nástroje spolu s rôznymi ponukami pre vás a vašich Dofákov vám zasiela pomcou tzv. **newslettera**. Tieto emaily sú priamo šité na vás a vaše potreby a tvoria podstatnú súčasť komunikácie s Miestnym centrom.

Na Facebooku sme pre našich Vedúcich a Koordinátorov vytvorili špeciálnu skupinu pod názvom **Expedície DofE**, kde si medzi sebou môžete zdieľať rôzne novinky či tipy. Určite vám odporúčame stať sa členom tejto skupiny <https://www.facebook.com/groups/723474001331501>.

PRÍLOHY

- Príprava expedíciu - sumár
- Nevyhnutné a odporúčané vybavenie
- Desať podmienok Dobrodružnej expedície
- Zoznam členov a ich garancií
- Správa Hodnotiteľa
- Súhlas zákonného zástupcu a zdravotný dotazník
- Incident report
- Plán trasy
- Manažovanie rizík Dobrodružnej expedície
- Kolokvium - záznam o príprave

Ďakujeme, že ste DofE.

