



Bezpečnostný manuál pre Školiteľov a Hodnotiteľov Dobrodružných expedícií

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

Tento manuál má slúžiť Školiteľom a Hodnotiteľom Dobrodružných expedícií v programe Medzinárodná cena vojvodu z Edinburghu pri plánovaní expedície, vyvarovaní sa prípadných rizík, alebo priamo už pri krízovom manažmente.

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

Motto

Lod' je najbezpečnejšia v prístave, ale preto nebola postavená!

OBSAH:

Téma	Strana
Cieľ, filozofia a prínosy	2
Povinnosti Školiteľa a Hodnotiteľa DE	3
Všeobecné bezpečnostné pravidlá	4
Príprava a tréning	4
Krízový manažment	5
Aktivity prebiehajúce na vode	8
Krízový scenár	8
Expedície v horách a vysokých pohoriach	9
Odporúčané minimálne vybavenie lekárničky	10
Zoznam dôležitých telefónnych čísel a kontaktov	10
Poistenie	11
Partnerstvá Národnej kancelárie využiteľné pri organizovaní DE	12
Prílohy	12

Vypracoval Michal Keim 25.9.2015. Za vzor bola použitá bezpečnostná príručka Štúdia zážitku – Outward Bound Slovensko o.z.

CIEĽ, FOLOZOFIA A PRÍNOSY

Cieľ

Podporiť zmysel pre dobrodružstvo a objavovanie počas expedície podniknutej v skupine.

Filozofia

Oblasť Dobrodružná expedícia programu DofE poskytuje mladým ľuďom jedinečný, náročný a nezabudnuteľný zážitok. Expedície s vopred dohodnutým účelom sa podnikajú v malom tíme v neznámom 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
- Zaoberať 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 vedli záznamy či denník, v ktorom podchytiť svoje pocity a pokroky.
- Expedičný tím bude na expedíciu riadne pripravený prostredníctvom série školení, zaistených Školiteľom.
- Expedičný tím absolvuje Dobrodružnú expedíciu samostatne bez sústavného sprievodu dospeléj osoby, iba so vzdialeným dohľadom Školiteľa expedície.
- 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 ciele. Vedúci/Školiteľ môže aj neskôr v súvislosti s predávaním záverečnej správy či uzatvorením úrovne.

POVINNOSTI ŠKOLITEĽA A HODNOTITEĽA DE

Povinnosti Školiteľa

1. Zoznámiť všetkých účastníkov s Bezpečnostným manuálom a zabezpečiť vhodné podmienky pre bezpečnú prípravu a odvedenie DE.
2. **Pomôcť zabezpečiť** príslušnú formu poistenia (zdravotného, úrazového, zodpovednosti za škodu a iné) a to ako pre účastníkov, tak aj pre Školiteľa, Hodnotiteľa.
3. **Skontrolovať** vhodnosť expedičného materiálu, osobného aj skupinového. Tento materiál zahŕňa okrem iného aj vhodne vybavené lekárnicky.
4. **Mal by mať so sebou záložnú mapu, prípadne aj GPS.**
5. **Pred kurzom** nechať vyplniť účastníkov kurzom **zdravotné formuláre. Prípadné komplikácie konzultovať s účastníkom a jeho lekárom.**
6. Nakladať diskretné so zdravotnou dokumentáciou a po skončení programu ju odovzdať účastníkom, alebo skartovať.

Povinnosti Hodnotiteľa

1. Dohliada na plnenie účelu Dobrodružnej expedície. Po tom ako ho Školiteľ oboznámi s účelom expedície **kontroluje skupinu počas cesty** a následne **vyhodnocuje či sa im podarilo účel splniť.**
2. Zastupuje záujmy Národnej kancelárie programu a teda **dohliada na plnenie 20 podmienok Dobrodružnej expedície.**
3. Radí ohľadom miestnych špecifik 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.
4. Svojou prítomnosťou činí z Dobrodružnej expedície väčšiu výzvu. Účastníci by mali mať pred ním rešpekt a snažiť sa lepšie dodržiavať 20 podmienok Dobrodružnej expedície.
5. **Je férový a nestranný** tak, aby zabezpečil čo najviac kvalitných učiacich sa momentov pre účastníkov.

VŠEOBECNÉ BEZPEČNOSTNÉ PRAVIDLÁ

1. Plánovať Dobrodružnú Expedíciu (ďalej len DE) podľa kondície a skúseností účastníkov programu. Brať na zreteľ ich zdravotní 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, záchranej 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 útvarov (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). 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.

PRÍPRAVA A TRÉNING

Z hľadiska bezpečnosti, najväčšou prevenciou je dobrá príprava a tréning pred samotnou DE. Skupina účastníkov musí prejsť prípravou a tréningom v nasledovných oblastiach (súvisiacim nielen s bezpečnosťou):

- Porozumenie Dobrodružnej expedície
 - Informovanie účastníkov o výstupe z expedície (záverečná správa)
 - Stanovenie účelu, miesta a času kvalifikačnej expedície
- Prvá pomoc a postupy v núdzových situáciách (krízový management)
- Nevyhnutné vybavenie a jeho používanie
- Plánovanie trasy Dobrodružnej expedície
- Navigácia
- Stavanie tábora, vrátane výberu a prípravy jedla, hygiena
- Budovanie tímu a tréning v líderstve (vrátane rozdelenia zodpovednosti v príprave na DE)
- Kompetencie pri presune a preprave prostredím (vrátane rizík na vode a cestách)
- Pozorovacie zručnosti a schopnosť zaznamenávania
- Pochopenie dopadu expedície na životné prostredie
- Oceňovanie kultúry v prostredí expedície

Každá skupina účastníkov má rôzne skúsenosti s pobytom v prírode takže je každý tréning bude vyzerať trochu odlišne. Expedície odporúčame realizovať ideálne v mesiacoch máj-jún-júl-august-september-október.

Pripravujeme stručnú metodiku prípravy skupiny na Dobrodružnú expedíciu, ktorá by uľahčila a objasnila celý proces samotnej prípravy no zatiaľ môže pomôcť aj tento manuál.

KRÍZOVÝ MANAŽMENT

Riziká

1. Počasie: podchladenie, prehriatie, úpal
2. Dehydratácia
3. Medveď a diviak
4. Vretenica
5. Otrava jedlom
6. Dopravná premávka
7. Tekutiny
8. Búrka (s bleskami)

K spomenutým nebezpečenstvám viď. zjednodušenú tabuľku na vyhodnotenie a manažovanie rizík v prílohe.

1. Počasie

Akémukoľvek nebezpečenstvu súvisiacim s počasím a jeho zmenami, vieme predchádzať predovšetkým prevenciou, t.j. sledovaním predpovedi počasia, výstrah, prípadne zmeniť/skrátiť trasu DE.

Podchladenie

Základná zásada: postihnutého zohrievame úmerne rýchlosti podchladenia!

Pri ťažších stupňoch podchladenia okamžite zabezpečíme RZP, t.č. 155.

Ak nájdeme vážne podchladeného vonku, napr. v lese, horách a pod, t.j. k podchladeniu prišlo počas niekoľkých hodín, musíme postihnutého zohrievať postupne.

Treba byť maximálne šetrný, prihovárame sa jemne, s postihnutým pohybujeme čo najmenej, jemne a pomaly. Do tepla postihnutého prenášame. Pri vážnych podchladieniach je potrebné zabezpečiť lekárske ošetrovanie resp. zabezpečíme RZP.

- buď postihnutého premiestnime do teplého priestranstva - chata, dom a pod.
- ak sa dá, tak postihnutého preoblečíme do suchého oblečenia
- postihnutého dáme do spacáku, alebo prikryjeme ho hliníkovou fóliou, dekou, bundou a pod. a odizolujeme ho od zeme najlepšie karimatkou, resp. batohom, ččinou, novinami a pod.
- ak to situácia umožňuje - ľahneme si k postihnutému a izolujeme ho, resp. ohrievame ho vlastným telom - najlepšie ak sme traja - dvaja si ľahnú k postihnutému a tretí zabezpečí pomoc - je vhodné občas sa postaviť a trochu sa pohýbať: drepy, chôdza, takto si rozprúdime krv a zamedzíme nášmu podchladeniu
- ak je postihnutý pri vedomí, podávame mu horúce nápoje a vysoko energetické potraviny
- ak je postihnutý v bezvedomí, resp. nastávajú poruchy vedomia: okrem spomenutej prvej pomoci pri podchladiení zabezpečíme priechodnosť dýchacích ciest, kontrolujeme zdravotný stav postihnutého: pri nedostatočnom dýchaní začneme s umelým dýchaním z pľúc do pľúc, sledujeme činnosť srdca, sme pripravení resuscitovať

Prehriatie, úpal

- postihnutého presuňte do chladnejšieho prostredia, prípadne prievanu
- uvoľnite oblečenie
- pokojový režim
- podávať dostatok tekutín - studených (nie však ľadových), ideálne sú neperlivé minerálne vody, v žiadnom prípade nie alkohol a nevhodné sú aj sladené perlivé nápoje
- ak je to možné, začnite prikladať vlažné obklady, prípadne ho osprchujte (nie však ľadovou vodou)

- pri zvýšenej telesnej teplote z prehriatia je zakázané podávať lieky proti horúčke

2. Dehydratácia

- Kľudový režim
- Zvýšený prísun tekutín: voda a napr. iontové nápoje (doplnenie minerálov a vitamínov)

3. Medveď a diviak

V lese aj lokalitách blízko lesa, buďte ostražitý, najmä ráno, večer a v noci, keď sú medvede a diviaky aktívnejšie, ale aj cez deň v hustom poraste alebo v okolí zdrojov potravy. Všímajte si stopy alebo iné znaky prítomnosti, ak sú čerstvé, zvýšte pozornosť.

Keď je viditeľnosť obmedzená, pomôže rozprávať sa, písať si alebo inak dopredu upozorniť na prítomnosť človeka. Zver sa vám spravidla vyhne, keď o vás vedia. Ak o vás ešte nevie, ustupujte smerom, odkiaľ ste prišli a obíďte ho oblúkom.

Nechajte mu dostatok priestoru a voľnú únikovú cestu.

Obíďte ho širokým oblúkom, alebo odíďte smerom, odkiaľ ste prišli. Útok medveďa, ktorý o vás nevie môžete vyprovokovať napríklad krikom. K zvieratám sa nikdy nepribližujte, a to aj v prípade, že sa zdajú byť pokojné. Neutekajte - mohlo by to vyprovokovať prenasledovanie. Keď stojí medveď na zadných nohách, snaží sa vás identifikovať zrakom a čuchom. Pokojne sa z čo najväčšej vzdialenosti identifikujte, že ide o človeka - prihovárajte sa mu nízkym vážnym hlasom a pomaly mávajte rukami nad hlavou. Zostaňte stáť. Skúste zostať pokojní, útoky sú zriedkavé. Ak je to možné, držte sa ako skupina spolu. Neutekajte, pokiaľ si nie ste úplne istí, že sa včas dostanete do bezpečia - medveď vie bežať rýchlejšie ako človek, smerom do kopca aj nadol. Vyliezť na strom môže byť niekedy riešením, ale nie je to zaručene bezpečné miesto a je treba dostať sa aspoň 4 metre nad zem.

Ak medveď zaútočí, často iba zastrašuje - zastaví alebo zmení smer predtým, ako dôjde k priamemu kontaktu.

Ak sa dostanete do priameho styku s medveďom a ide o obranný útok, ľahnite si na zem a hrajte mŕtveho.

Ľahnite si na brucho, nohy voľne od seba. Prsty rúk spojte za hlavou. Táto pozícia vám bude chrániť tvár a krk. Medvede sa pri obrannom útoku často sústreďia na tvár človeka ak nie je chránená.

Ak máte na chrbte rucksak, môže vám poskytnúť istú ochranu pre chrbát a krk. Ak vás medveď prevráti, znova sa kotúlajte tak, aby ste mali brucho o ostatné životné orgány chránené pri zemi. Keď medveď vycíti, že už nie ste nebezpečným, zvyčajne odíde. Keď sa útok skončí, ostaňte nehybne ležať a čakajte, kým medveď odíde. Zdravý diviak nemá dôvod útočiť, iba ak by ste sa dostali medzi samicu a mladé. Väčšinou diviaky ujdú, pri priamom útoku sa treba kryť za strom, alebo rýchlo uhnúť, prípadne vyliezť na strom.

4. Vretenica

Je jediný jedovatý had žijúci na Slovensku. Jed nie je smrteľný, treba byť obozretný pri ľuďoch so srdcovými problémami, starších ľudí a deti.

Prevencia sú vysoké a pevné turistické topánky. Hady sú studenokrvné živočíchy, preto sa radi vyhrievajú na skalách, stromoch a pod. Počas chladnejšieho počasia môžeme predpokladať nižšiu pravdepodobnosť stretnutia.

Medzi prvé príznaky celkovej intoxikácie patrí napr. nutkanie na zvracanie, dávenie, nadmerné potenie, zvýšená teplota a smäd. Zvracanie môže nastať už niekoľko minút po uhryznutí a býva sprevádzané brušnými bolesťami charakteru koliky, prehánaním, výnimočne krvácaním a niekedy aj pomočovaním. Tieto príznaky ukazujú na strednú až závažnejšiu intoxikáciu a môžu pretrvať až 48 hodín po uhryznutí. Avšak pri bežnej intoxikácii s celkovými prejavmi je možné očakávať úplné zotavenie do 1-3 týždňov.

Prvá pomoc

1) Zavoláme rýchlu zdravotnícku pomoc (tel. 112).

2) Pacienta je potrebné stabilizovať (najlepšie v ležiacej polohe), pričom na postihnutú končatinu aplikujeme dlahu a VOLNÚ bandáž. TLAKOVÚ imobilizačnú bandáž NEPRIKLADÁME!

- 3) Postihnutá končatina sa môže mierne podložiť, aby sa znížil prípadný postup opuchu a bolestivosť.
- 4) Bandáž môžeme postupne (cca po 15 min) posúvať vyššie od postihnutého miesta (napr. cca o 10cm), pričom dbáme na to, aby stále zostávala VOLNÁ – t.j. medzi bandáž a končatinu sa musia pohodlne zmestiť aspoň 2 prsty.
- 5) Postihnutého pomáha upokojovať psychicky. Ak nedošlo k poklesu krvného tlaku (točenie hlavy, slabosti, alebo mdlobám), môže postihnutý sedieť. V žiadnom prípade sa neodporúča akýkoľvek zbytočný pohyb.
- 6) Ak nedošlo k rozvoju príznakov celkovej intoxikácie, môžeme podávať nápoje, pričom sa VYVARUJEME KÁVE a ALKOHOLU! Vhodný je napr. ovocný čaj, alebo čistá voda.
- 7) Akékoľvek lieky, alebo sérum môže podať len kvalifikovaný lekár. Pri podaní séra musíme prihliadať na prítomnosť známok systémovej reakcie. V prípade ak niekoho uhryzne vretenica severná, netreba panikáriť. Zároveň však nie je dobré situáciu podceňovať a preventívne vyhľadať lekársku pomoc.

5. Otrava jedlom

Môže nastať po konzumácii pokazeného, plesnivého jedla, alebo pri nedostatočnej hygiene.

Ak sa u Vás objavia príznaky otravy jedlom:

- Odpočívajte a pite veľa tekutín.
- Nepoužívajte proti hnačkové lieky, pretože môžu spomaliť elimináciu baktérií vo Vašom organizme. Čierne uhlie sa však odporúča.
- Ochorenia pretrvávajú najčastejšie maximálne 48 hodín. Ak tieto príznaky ani po tejto dobe neustupujú, kontaktujte svojho lekára, prípadne, ak sa objaví vo vašej stolici krv.

6. Dopravná premávka

Ide o najrizikovejší faktor pre bezpečnosť DE. Aktívne prípadnej nehode nevieme zabrániť, preto je najlepšou cestou prevencia. Pri plánovaní DE sa neodporúča využívať asfaltové cesty akejkoľvek triedy. Riziko zrážky s vozidlom je pomerne vysoké, za akýchkoľvek podmienok (slnečno, hmla, sneh, dážď...). Treba byť vždy obozretný, predovšetkým pri prekračovaní vozovky samostatne alebo aj v skupine, tak isto aj pri kráčaní po vozovke s krajinou alebo aj bez krajnice. **Vyslovene odporúčame, aby sa skupina vyhla používaniu ciest určených na premávku motorových vozidiel. Bezpečnosť a zodpovednosť za účastníkov má neustále počas DE ich Školiteľ.** Pravdepodobnosť stretu s vozidlom je oveľa väčšia ako všetky ostatné krízové prípady (blesk, medveď, vretenica atď.) Jedným z rizikových faktorov, pri mladších účastníkoch bez vodičského oprávnenia, je neznalosť dopravných predpisov. Pri rýchlosti vyššej ako 60km/h je šanca chodca na prežitie takmer nulová¹. Dráha zastavenia vozidla idúceho 80km/h na suchej vozovke je 53m, na mokrej vozovke 64m, pri poľadovici 190m (futbalové ihrisko má cca. 100m)²

Aby sme tomu zabránili, alebo minimalizovali riziko, môžeme ako Školiteľ / Hodnotiteľ pomôcť pri plánovaní trasy a nájsť inú variantu pochodu. Zákon o cestnej premávke hovorí:

§ 52, ods. 1: Chodec je povinný používať predovšetkým chodník... Tam, kde chodník nie je alebo kde je neschodný, **chodí sa po ľavej krajnici**; tam, kde nie je krajnica alebo kde je krajnica neschodná, chodí sa čo najbližšie pri ľavom okraji vozovky...

§ 52, ods. 3:

¹ <http://magazin.atlas.sk/spektrum/extremne-limity-vasho-tela-poznate-ich/679403.html>

² <http://www.autorubik.sk/clanky/brzdna-draha>

Chodci smú ísť po krajnici alebo po okraji vozovky najviac dvaja vedľa seba, ak tým najmä za zníženej viditeľnosti alebo za zvýšenej premávky neohrozia alebo neobmedzia cestnú premávku... **Za zníženej viditeľnosti mimo obce musí mať chodec idúci po krajnici alebo po okraji vozovky na sebe viditeľne umiestnené reflexné prvky alebo oblečený reflexný bezpečnostný odev.**

§ 53, ods. 1:

Pri prechádzaní cez cestu je chodec povinný prednostne použiť priechod pre chodcov, nadchod alebo podchod...

§ 53, ods. 2:

Chodci, ktorí prechádzajú cez priechod pre chodcov, musia brať ohľad na vodičov prichádzajúcich vozidiel najmä tým, že **neprechádzajú jednotlivo, ale v skupinách**. To platí aj voči vodičom odbočujúcim na cestu, cez ktorú chodci prechádzajú. Chodec nesmie vstupovať na vozovku, **a to ani pri použití priechodu pre chodcov**, ak vzhľadom na rýchlosť a vzdialenosť prichádzajúcich vozidiel nemôže cez vozovku bezpečne prejsť...

Skupina by mala kráčať v rade za sebou. **Reflexné prvky u účastníkov sú v takýchto situáciách nevyhnutnosťou (vesta, pásky), minimálne pre prvého a posledného v skupine**. Ak by sme nemohli byť z akýchkoľvek príčin v danom úseku so skupinou, výrazne ich treba upozorniť na dané riziko a prípadne si dohodnúť telefonát/sms po prekonaní daného úseku.

7. Tekutiny

Dávenie a hnačka môžu spôsobiť dehydratáciu organizmu. Aby ste tomu zabránili, musíte piť čo najviac tekutín. Najlepšia je voda, jablková šťava alebo vývar. Môžete piť aj neperlivé nápoje. Perlivé radšej nie, lebo dráždia žalúdok. Coca-cola bez bublínok však žalúdok upokojuje.

Neponáhľajte sa

Hltavé pitie môže vyvolať ďalšie dávenie. Preto pite pomaly, po malých dúškoch.

Zavodňovacie techniky

Dávením a hnačkami sa z organizmu odčerpáva draslík, sodík a glukóza. Hladinu týchto dôležitých látok vyrovnávajú iónové nápoje. Zavodňovaciu zmes si môžete pripraviť aj sami: zmiešajte ovocnú šťavu (obsahuje draslík), pol lyžičky medu (obsahuje glukózu) a štipku kuchynskej soli (obsahuje chlorid draselný).

Nenúťte sa do dávenia

Umelo vyvolávať dávenie nie je potrebné!

8. Búrka (s bleskami)

Pred začiatkom búrky rozhodne Školiteľ, alebo Hodnotiteľ zodpovedný za bezpečnosť, o prípadnom ústupe.

Ochrana pred zasiahnutím bleskom:

- **Nezdržovať sa** v nebezpečnom priestore – **vysoké stromy, vrcholy skál, veľké balvany, stožiare, trafostanice, el. vedenie** atp. Mokré povrchové plochy - **potoky, pramene, úžľabiny, terénne ryhy** či silno **podmáčaná pôda**. V horách rebríky, ferraty atp.
- **Skrčiť sa na izolujúcej podložke** (napr.: batoh) najlepšie v chránenom mieste (v prípade, že nie je možný včasný presun).
- **Nedotýkať sa stien, nesediť či nestáť tesne pri skalnej stene** (pod skalou, skalným previsom či v jaskyni) - min. vzdialenosť od steny je 2 m; min. vzdialenosť od stropu a vchodu je ½ výšky človeka.
- **Odložiť kovové predmety.**
- **Mobil nevyvíňať!**
- **Nebehať, nebiť rozkročený** (vzniká nebezpečí tzv. krokového napätia!).
- V horách - nepoužívať stan tvaru A.

Ochranu zaručuje napr. konštrukcia automobilu (musia byť zavreté okná!). (Na rozdiel od akéhokoľvek stanu.)

Odhad vzdialenosti blesku: odpočítať sekundy medzi bleskom a hromom (3 sekundy = 1 km).

AKTIVITY PREBIEHAJÚCE NA VODE

1. Školitelia si musia byť istí, že vykonali všetky opatrenia, aby zaistili bezpečnosť účastníkov vzhľadom na ich plávacie schopnosti.
2. Pri vodných aktivitách (s výnimkou plávania) musia mať účastníci záchranné vesty alebo plaváky.
3. V blízkosti lán, bezpečnostnej výbavy či v záchranných vestách nie je povolené fajčiť.
4. Vzhľadom na typ aktivity, vodné podmienky a počasie musia mať účastníci vhodné oblečenie a obuv.
5. Školiteľ, ktorý je zodpovedný za aktivitu, musí pred začiatkom aktivity skontrolovať vhodnosť vybavenia a pomôcok.
6. Školiteľ nesmie zabudnúť na riziko podchladenia, musí byť schopný rozoznať jeho príznaky a urobiť všetky potrebné kroky na jeho odvrátenie.

KRÍZOVÝ SCENÁR

Krízovou situáciou sa rozumie:

- (A) nehoda účastníka alebo Školiteľa, Hodnotiteľa (popr. ďalšej osoby) v súvislosti s akciou programu s následkom vážnejšieho **fyzického poranenia (vrátane úmrtia) či vážneho ohrozenia zdravia.**
- (B) závažnejšie **materiálne škody** organizácie, účastníkov, Školiteľa, Hodnotiteľa, či iných osôb v súvislosti s expedíciou.

V prípade, že sa na programe vyskytne krízová situácia, Školiteľ alebo Hodnotiteľ spíše bezodkladne Záznam o incidente a zašle ho Národnej kancelárii DofE.

Na mieste bude osoba postupovať podľa nasledovného scenára :

A. Nehoda s následkom vážnejšieho fyzického poranenia (vrátane úmrtia) či vážneho ohrozenia zdravia.

1. Zaistiť bezpečnosť seba a ostatných účastníkov.
2. Okamžite informuje Školiteľa a Hodnotiteľa.
3. Zavolá záchrannú službu (čísla vid. nižšie)
4. Nikdy neopustí zraneného, okrem vlastného ohrozenia, aby privolať pomoc. Skupina sa nikdy nesmie rozdeliť, v najnutnejšom prípade musia byť vždy aspoň 3 účastníci pohromade.
5. Do príchodu záchranej služby poskytnú prvú pomoc a zaistí rozsah poranenia. **Prvú pomoc v plnom rozsahu je povinný podať každý občan SR.**

Informácie v prípade, že voláte záchrannú službu:

- počty ranených, typ a rozsah poranenia
- popis miesta nehody a možnosti prístupu
- v prípade vážneho zranenia a komplikovaného prístupu k miestu nehody popísať miesto pre pristátie helikoptéry
- meno a svoje tel. číslo
- NIKDY neskladáme ako prvý!

B. Závažnejšie materiálne škody organizácie, účastníkov či iných osôb v súvislosti s akciou DofE

1. Zaistiť miesto nehody a svedkov (vrátane adres a telefónnych čísel).

2. Zavolať políciu a s ňou záležitosť riešiť (ak je to nutné).
3. Obstarať fotodokumentáciu.
4. Ihneď informovať vedenie organizácie (výkonný riaditeľ, popr. kancelária organizácie)
5. Spísať správu o nehode a vzniknutej škode, priložiť protokol polície.

Po úraze je poistený povinný: vyhľadať prvú pomoc, oznámiť poisťovni vznik úrazu, predložiť lekársku dokumentáciu, podrobiť sa vyšetreniu lekára určeného poisťovňou, vyplniť formuláre a predložiť lekárske nálezy o ktoré si požiada, predložiť potvrdenie od polície ak okolnosti, za ktorých došlo k úrazu, vyšetruvala polícia.

EXPEDÍCIE V HORÁCH A VYSOKÝCH POHORIACH

Expedície či táborenie musíme starostlivo napláňovať. Týmto predídeme nebezpečným rizikovým situáciám.

JAR, LETO, JESEŇ

1. Školiteľ je povinný skontrolovať vhodnosť oblečenia a zaobutia účastníkov, vrátane toho, či majú vhodné turistické topánky. (V zimných podmienkach je kvalita oblečenia ešte dôležitejšia).
2. Vyplní formulár Plán cesty v prípade plánovanej expedície na kurze a tento dá zodpovednému človeku, ktorý zostáva na stredisku.
3. Zoznam odporúčaného materiálu nájdete v prílohe.
4. Niekedy je možné očakávať na ceste pramene s pitnou vodou, či horské potoky, ale pre prípad, že by neboli dostupné, by mal každý z účastníkov niesť minimálne 1 liter vody. Táto voda je braná ako bezpečnostná rezerva, ktorá zostáva mimo bežnej zásoby vody, ktorá sa používa na pitie. Okrem tejto bezpečnostnej zásoby si každý nesie dostatočnú zásobu vody, ktorá by mala vydržať do ďalšieho vodného zdroja.
5. Skupina musí byť pred expedíciou poučená o bezpečnostných pravidlách správania sa na expedícii.
6. Za normálnych podmienok sa skupina drží vždy spolu vo vzdialenosti počutia hlasného pokriku (max. 100m).
7. Trasa musí byť plánovaná aj podľa aktuálnej predpovedi počasia. V prípade jeho predpokladaného zhoršenia je nutné zvoliť náhradnú trasu.
8. Minimálny a Maximálny počet účastníkov v skupine je 4, resp. 7 (pri vodných DE v pároch v lodiach 8).
9. Miesto na táborenie by nemalo byť na exponovanom mieste, malo by byť chránené pred vetrom. Treba sa dávať pozor na choré a uschnuté stromy pod ktorými táboríme, hrozí pád suchých konárov. Táborisko by malo byť ideálne neďaleko novej ústupovej cesty.
10. Skupina sa nesmie za žiadnych okolností rozdeliť.
11. Všetci členovia skupiny by mali mať počas DE plne nabité telefóny.

ODPORÚČANÉ MINIMÁLNE VYBAVENIE LEKÁRNIČKY

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

ZOZNAM DÔLEŽITÝCH TELEFÓNNYCH ČÍSIEL A KONTAKTOV

Záchranná služba centrála.....	112
Záchranná služba.....	155
Hasiči.....	150
Polícia.....	158

Horská služba:

bezplatné čísla **18 300**

prepojenie na najbližšiu stanicu horskej služby

Vysoké Tatry	☎ 052/4422820	0903 624 869
Nízke Tatry – sever	☎ 044/5591678	0903 624 070
Nízke Tatry – juh	☎ 048/6195326	0903 624 078
Západné Tatry - sever	☎ 043/5395101	0903 624 066
Západné Tatry - juh	☎ 044/5586218	0903 624 061
Veľká Fatra	☎ 048/4199724	0903 624 049
Malá Fatra – Vrátna	☎ 041/5695232	0903 624 028
Malá Fatra – Orava	☎ 043/5863104	
Slovenský raj	☎ 053/4297902	0903 624 092
Stredisko lavínovej prevencie	☎ 044/5591695	0903 624 130

Letecká záchranná služba **18 155**

Núdzový signál v horách

6 krát za minútu – zvukový alebo vizuálny signál / po minúte opakujeme

odpoveď na núdzový signál – 3 krát za minútu / po minúte opakujeme

Národná kancelária DofE na Slovensku:

Miloš Ondrášik (Manažér programu)	0908 210 528
Marián Zachar (Riaditeľ organizácie)	0917 860 777

Poistenie

Ako organizácia The Duke of Edinburgh's International Award Slovensko, o.z. máme zaobstarané Poistenie zodpovednosti a rovnaké poistenie vyžadujeme od organizácií, ktoré budú ponúkať program na Slovensku.

Naše poistenie zodpovednosti sa nevzťahuje na vašu organizáciu a ani na udalosti, ktoré organizujete s vašimi účastníkmi. Keďže program vediete vy priamo na svojich inštitúciách, tak ste za účastníkov právne zodpovední a naše poistenie nemôže pokrývať účasť vašich mladých ľudí na vami organizovanými udalosťami. Na to sa môže vzťahovať poistenie zodpovednosti na vašej organizácii. Takéto poistenie, ale nie je úrazové poistenie a nepokrýva bežne náklady spojené s úrazom alebo účasťou na expedícii. Ak plánujete organizovať expedíciu v horách, jednoznačne odporúčame zabezpečiť poistenie do hôr, ktoré obsahuje aj prípadný zásah leteckej záchrannej služby. Za týmto účelom sa môžete informovať na webovej stránke poisťovne Union.

V prípade záujmu o Poistení zodpovednosti môžete kontaktovať náš kontakt v Generali:
Zuzana Hudecová, Zuzana.Hudecova@generali.sk, + 421 907 322 627

PARTNERSTVÁ NÁRODNEJ KANCELÁRIE VYUŽITELNÉ PRI ORGANIZOVANÍ DE

Asociácia samaritánov Slovenskej republiky

“Asociácia samaritánov Slovenskej republiky je dobrovoľné združenie ľudí dobrej vôle, ktorých cieľom je v duchu tradícií samaritánstva a v kontexte s medzinárodným samaritánskym hnutím pomoc všetkým ľuďom v núdzi, bez ohľadu na ich národnú, rasovú, náboženskú, politickú alebo inú príslušnosť.”

Oblasti spolupráce s Národnou kanceláriou na Slovensku:

- Školenie Prvej pomoci pre študentov a mladých ľudí, ktorí si chcú splniť v rámci programu DofE sekciu Dobrodružná expedícia a pripravujú sa na ňu.
- Dlhšie - nadstavbové školenie prvej pomoci pre Školiteľov a Hodnotiteľov expedícií, ktorí chcú získať certifikát prvej pomoci a chcú si doplniť vzdelanie Školiteľa a Hodnotiteľa expedícií v rámci DofE (viac info poskytne NK)

V prípade záujmu kontaktujte milos.ondrasik@dofe.sk.

OUTWARD BOUND – Štúdio zážitku

Štúdio zážitku existuje už od roku 1993. Špecializuje sa na OUTDOOR prostredie, interaktívne úlohy a učenie sa zážitkom. Je členom renomovanej medzinárodnej vzdelávacej organizácie Outward Bound (www.outwardbound.net), ktorá má spolu s DofE rovnakého zakladateľa, nemeckého pedagóga Kurta Hahna. Organizácia svojou činnosťou prispieva k všestrannému rozvoju osobnosti a napomáha skvalitňovať spoluprácu medzi ľuďmi.

Oblasti spolupráce s Národnou kanceláriou na Slovensku:

- Prenájom expedičného materiálu a vybavenia, za účelom jeho využitia účastníkmi programu DofE pri realizácii bronzovej, striebornej a/alebo zlatej expedície. Nájomné za prenájom materiálu je uvedené v cenníku na webstránke OB-ŠŽ, <http://www.outwardbound.sk/pozicovna> (platné ku dňu 28.7.2015), pričom pre účastníkov a vyškolených Vedúcich programu DofE či Školiteľov expedícií sa na uvedený poplatok uplatňuje 50% zľava.
- Inštruktorské služby Miestnym centrám poskytujúcim program DofE, ktoré nemajú dostatočný počet kvalifikovaných Školiteľov a Hodnotiteľov Dobrodružných expedícií.
- Spolupráca pri realizácii školení Školiteľov dobrodružných expedícií a hodnotiteľov dobrodružných expedícií.

Telefonický kontakt na kanceláriu OB – ŠŽ: +421 918 340 228; email: zazitok@outwardbound.sk.

PRÍLOHY

1. Formulár na Vyhodnotenie a manažovanie rizík
 2. Súhlas zákonného zástupcu účastníka Dobrodružnej expedície (vrátane Návratky a Zdravotného dotazníka)
 3. Desatoro zásad pri pohybe na horách
 4. Záznam o incidente
 5. 20 Podmienok Dobrodružnej expedície
-