

## Príprava na expedíciu

Školiteľ expedície zabezpečí pre účastníkov vzdelávanie v nasledovných témach buď sám, s využitím [Tréningovej metodiky Školiteľa a Hodnotiteľa Dobrodružných expedícií](#) a príloh (skrátene aj TM) a [Bezpečnostného manuálu](#) a príloh (skrátene aj BM), alebo s pomocou externých organizácií/expertov v daných oblastiach (Červený kríž, Kluby orientačných športovcov, kolega venujúci sa geografii či telesnej výchove,...). Čas venovaný príprave je na zväžení Školiteľa, môže sa jednať o viacero 1-2 hodinových stretnutí alebo o celodenné stretnutia. Odporúčame venovať sa príprave expedičného tímu kontinuálne niekoľko mesiacov pred expedíciou, aby sa tím účastníkov stihol spoznať.

### Prahľad tém pre prípravu na expedíciu:

#### 1. POROZUMENIE DOBRODRUŽNEJ EXPEDÍCII – [Tréningová met. str. 7](#)

- Sformujte tím/y
- Zvoľte si druh expedície (bežná, prieskumná, výnimočná)
- Stanoviť účel DE
- Oboznámte účastníkov s [20 podmienkami](#) Dobrodružnej expedície
- Vysvetlite účastníkom role Školiteľ – Hodnotiteľ – [Bezpečnostný manuál str. 3](#)
- Vyberte si predbežne miesto a dátum cvičnej a kvalifikačnej expedície. Ideálne aj náhradný termín.

#### 2. PRVÁ POMOC A POSTUPY V NÚDZOVÝCH SITUÁCIÁCH: Tréningová met str. [8-11](#) a [31 – 33](#) Bezpečnostný man. str. [5 – 10](#)

##### Prvá pomoc:

- znalosť lekárničky a jej obsahu
- Informácie o resuscitácii podchladenie a úpal/prehriatie
- zastavenie krvácania
- otlaky, škrabance, štípance, ľahšie popáleniny
- vyvrtnuté kĺby, zlomeniny
- alergie

##### Krízový manažment

- telefónne čísla na Školiteľa/Hodnotiteľa, Horskú záchrannú službu (ďalej aj skrátene - HZS) a iné záchranné zložky
- precvičený telefonát o pomoc
- ako odhaliť riziká – pochod, táborenie
- stratenie člena
- stratenie sa celej skupiny
- nedostatok vody
- zmena trasy – vonkajšie faktory

#### 3. NEVYHNUTNÉ VYBAVENIE A JEHO POUŽÍVANIE: Tréningová met. str. [12-13](#) a [33-35](#) + [Príloha č. 1](#) Bezpečnostný man. str. [10](#)

- predstavte a odskúšajte si nevyhnutnú výstroj (topánky, ponožky, batoh, varič)
- zistite prípadné nedostatky a vysporiadajte sa s nimi, určite kto čo zoženie

#### 4. PLÁNOVANIE TRASY: Tréningová met. str. [14 – 15](#) + [Príloha č. 3 a č. 4](#)

- stanovte splniteľný cieľ / účel - [TM str. 3-4](#)
- označte a pripravte sa na možné riziká (skalný zráz, divoká rieka a pod.)
- detailne preštudujte trasu pochodu (ideálne ak ju máte prejdenu) / táboriská / zdroje vody
- oboznámte iných ľudí o vašej polohe, trase, ciele
- plánujte núdzové riešenia - náhradné trasy (počasie)

**5. NAVIGÁCIA:** Tréningová met. str. [16 - 20](#) a [35 - 37](#)

- správna orientácia mapy
- legenda (čo to je a aké legendy je dobré poznať)
- mierka a vzdialenosti na mape v realite
- určovanie smeru v teréne – azimut
- cestovanie podľa azimutu
- vrstevnice – reliéf
- odhad času pochodu
- slovne opísať trasu podľa mapy
- určiť vlastnú polohu

**6. STAVANIE TÁBORA, VRÁTANE VÝBERU A PRÍPRAVY JEDLA:** Tréningová met. str. [21](#) a [37 - 39](#)

- správny výber táboriska – voda, prístrešok
- postavenie prístrešku/stanu
- varenie na ohni, variči, zaobchádzanie s odpadom
- jednoduché varenie
- latrína

**7. BUDOVANIE TÍMU A TRÉNING V LÍDERSTVE:** Tréningová met. str. [22 – 25](#) + [Príloha č. 6 a 7.](#)

- Pripravte si s účastníkmi zopár aktivít a simulácií zameraných na rozvoj tímu a komunikáciu
- Určite si zodpovednosti v tíme
  - zodpovednosť navigácia/dodržiavanie času
  - zodpovednosť za materiál
  - zodpovednosť za jedlo/vodu
  - zodpovednosť za bezpečnosť
- príprava na krízový manažment – nahradenie člena iným, zdieľanie zručností, ak jeden z tímu vypadne a pod.

**8. KOMPETENCIE PRI PRESUNE A PREPRAVE PROSTREDÍM:** Tréningová met. str. [26](#)

- predstavte ako správne zbaliť batoh a nastaviť si ho na chrbát
- zbalte sa čo najľahšie
- predstavte zaobchádzanie s varičom, povedzte si o bezpečnosti pri použití ohňa v prírode
- odporučte rozchodiť nové topánky
- povedzte si o núdzových opravách výstroja (stan, topánky a pod.)

**9. POZOROVACIE ZRUČNOSTI A SCHOPNOSŤ ZAZNAMENÁVANIA:** Tréningová met. str. [27](#)

- dohodnite sa na metodike „zaznamenávania“ (ako často a čo fotiť/robiť poznámky/skúmať...)
- zvolte formu zaznamenávania účelu (foto, video, písomné poznámky, rozhovory a pod.)
- dohodnite s účastníkmi spracovanie záznamu a čo bude výstupom (strih videa, spracovanie foto. a pod.)

**10. POROZUMENIE DOPADU EXPEDÍCIE NA PROSTREDIE:** Tréningová met. str. [28](#)

- znalosť právnych obmedzení (návšt. poriadok Nár. parku a pod., táborenie)
- precízne plánovanie stravy – čo s odpadom?
- pristupovať zodpovedne k ochrane ŽP

**11. OCEŇOVANIE KULTÚRY V PROSTREDÍ EXPEDÍCIE:** Tréningová met. str. [28 – 29](#)

- teoretická príprava o mieste, histórii a kultúre oblasti kde sa bude expedícia konať

**Cvičná expedícia:** Účastníci musia podstúpiť cvičnú/é expedície, aby boli schopní absolvovať Kvalifikačnú expedíciu. Nasledovať bude hodnotenie a možné doplnkové školenia / tréningy – v prípade ak treba zlepšiť určité chýbajúce zručnosti. Cvičná expedícia má mať rovnaké trvanie ako kvalifikačná, mala by byť v inej lokalite no podobnom prostredí ako Kvalifikačná expedícia. Každý tím musí absolvovať aspoň jednu cvičnú expedíciu.

**Plánovanie a príprava kvalifikačnej expedície:** Účastníci si samostatne pripravujú Plán trasy ([Príloha TM č. 3](#)) a konzultujú 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 Tréningu a prípravy na expedície. Školiteľ vyplní potrebné dokumenty k vyhodnoteniu a manažovaniu rizík trasy Kvalifikačnej expedície. Účastníci odovzdajú Školiteľovi všetky podklady o tíme. Školiteľ a Hodnotiteľ vyplnia Expedičný plán kontrol ([Príloha TM č. 4](#)) a dohodnú si spôsob komunikácie a postup v krízových situáciách.

**Predexpedičná kontrola Školiteľa a Hodnotiteľa:** Školiteľ skontroluje celý výstroj tímu a ubezpečí sa, že je dostatočný a správny. Hodnotiteľ odštartuje skupinu v úvode expedície, prediskutuje plánovanú trasu s tímom, odobrí trasu DE – môže dať posledné odporúčania k únikovým trasám a zaujímavým miestam na trase.

**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 20 podmienok DE bude splnených.

**UKONČENIE OBLASTI DOBRODRUŽNÁ EXPEDÍCIA:**

Tréningová met. str. [29](#)

**UKONČENIE OBLASTI DOBRODRUŽNÁ EXPEDÍCIA V ORB:** Bude prebiehať už v novom ORB. Návod k tomu zverejníme neskôr.

Školiteľ a Hodnotiteľ expedície sú povinní vyplniť pred expedíciou dokument [Vyhodnotenie a manažovanie rizík](#) aj na základe účastníkmi zvolenej trasy a od každého účastníka do 18 rokov získať [Súhlas zákonného zástupcu s účasťou na expedícii a zdravotný dotazník](#) (v prípade ak sú stále študentami školy je to na zväžení). Od účastníkov 18 získajte aspoň zdravotný dotazník.

Vždy keď dôjde k zraneniu účastníkov alebo Školiteľov/Hodnotiteľov alebo k poškodeniu materiálu, ale aj v situácii keď k tomu mohlo dôjsť, ale (náhodou /našťastie) nedošlo, v momente ako to bude možné kontaktujte Národnú kanceláriu programu na Slovensku. Do troch dní od vzniknutej situácie zašlite na [info@dofe.sk](mailto:info@dofe.sk) vyplnený dokument [Incident na Dobrodružnej expedícii \(DE\) programu DofE](#).

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