

PRÍPRAVA NA EXPEDÍCIU – SUMÁR

Školiteľ expedície zabezpečí pre účastníkov vzdelávanie v nasledovných témach buď sám, s využitím [Tréningovej metodiky Školiteľa a Hodnotiteľa Dobrodružných expedícií](#), [Bezpečnostného manuálu](#) (skrátene aj BM), [Príloh k expedíciám](#) a [Digitálnej metodiky](#) 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.

Plánovanie a príprava kvalifikačnej expedície: Účastníci musia mať ukončený výcvik vo všetkých 11 oblastiach Tréningu a 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 / 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.

Školiteľ si po cvičnej expedícii archivuje nasledujúce dokumenty:

- podpísané a správne vyplnené *Vyhodnotenie a manažovaniu rizík trasy*
- vyplnený a schválený *Plán trasy* kvalifikačnej expedície

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, **dohodne krízovú komunikáciu** a 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 mieste stretnú s tímom, ubezpečia sa, že tím je v bezpečí a 20 podmienok DE bude splnených.

Prezentácia a vyhodnotenie expedície: Expedičný tím pred Školiteľom/Hodnotiteľom (prípadne pred triedou,...) zosumarizuje zážitky a poznanie z expedície. Hodnotiteľ dá účastníkom po prezentácii spätnú väzbu, či sa im podarilo naplniť 20 podmienok a splniť/nesplniť podmienky absolvovania Dobrodružnej expedície.

11 TÉM TRÉNINGU A PRÍPRAVY PRED DOBRODRUŽNOU EXPEDÍCIOU

1. POROZUMENIE DOBRODRUŽNEJ EXPEDÍCIU

- Sformujte tím/y
- Zvoľte si druh expedície (bežná, prieskumná, výnimočná)
- Stanovíte účel DE
- Oboznámete 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

Prvá pomoc:

- znalosť lekárníčky a jej obsahu
- Informácie o resuscitácii, dýchaní z úst do úst
- podchladenie a úpal/prehriatie
- zastavenie krvácania
- otlaky, škrabance, štipance, ľahšie popáleniny
- vyvrtnuté kĺby, zlomeniny
- alergie

Krízový manažment a núdzové situácie

- 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 (blesk atď.)

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, varič)
- zistíte prípadné nedostatky a vysporiadajte sa s nimi, určite kto čo zoženie

4. PLÁNOVANIE TRASY

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

5. NAVIGÁCIA

- 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

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

7. BUDOVANIE TÍMU A TRÉNING V LÍDERSTVE

- Pripravte si s účastníkmi zopár aktivít a simulácií zameraných na rozvoj tímu a komunikáciu
- rozhodovanie v tíme - ako tím bude rozhodovať
- Určite si garancie v tíme
- rozhodovanie v tíme a príprava na krízový manažment – nahradenie člena iným, zdieľanie zručností, ak jeden z tímu vypadne a pod.

8. KOMPETENCIE PRI PRESUNE A PREPRAVE PROSTREDÍM

- predstavte ako správne zbalíť 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

- 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

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

11. OCEŇOVANIE KULTÚRY V PROSTREDÍ EXPEDÍCIE

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

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 vyplnený dokument **Incident na Dobrodružnej expedícii (DE) programu DofE.**

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