

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	6
Podmienky Dobrodružnej Expedície	6
Druhy a príklady Dobrodružných Expedícií	7
POPIS OBLASTI DOBRODRUŽNÁ EXPEDÍCIA	8
POVINNOSTI ŠKOLITEĽA A HODNOTITEĽA DE	10
Povinnosti Školiteľa	10
Povinnosti Hodnotiteľa.....	10
PROCES PRÍPRAVY NA DOBRODRUŽNÚ EXPEDÍCIU	12
11 TÉM TRÉNINGU A PRÍPRAVY	15
VŠEOBECNÉ BEZPEČNOSTNÉ PRAVIDLÁ POBYTU V PRÍRODE	16
KOLBOV CYKLUS	17
REGISTRÁCIA A SCHVAĽOVANIE EXPEDÍCIÍ.....	18
Online účastnícka knižka (ORB)	18
Komunikácia Národnej kancelárie DofE s Miestnym centrom	18
PRÍLOHY.....	19
Čo so sebou na Dobrodružnú expedíciu	19
Plán trasy.....	19
20 podmienok Dobrodružnej expedície	19
Zoznam členov a garancií expedičného tímu	19
Správa Hodnotiteľa.....	19
Vyhodnotenie a manažovanie rizík Dobrodružnej expedície	19
Súhlas zákonného zástupcu účastníka Dobrodružnej expedície	19
Incident report	19
Príprava expedície sumár	19

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+) naplňať. Učiteľ alebo dobrovoľník v programe figuruje ako rovnocenný partner, ktorý účastníka vedie k naplňaniu 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 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 zvolí 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 trepezlivosti. Naučia sa byť zodpovednejší a užitoční pre spoločnosť.

Dobrodružná expedícia

Za hranice bežných zážitkov. Dobrodružná expedícia je výzva k prekonaniu obáv z neznáameho 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.

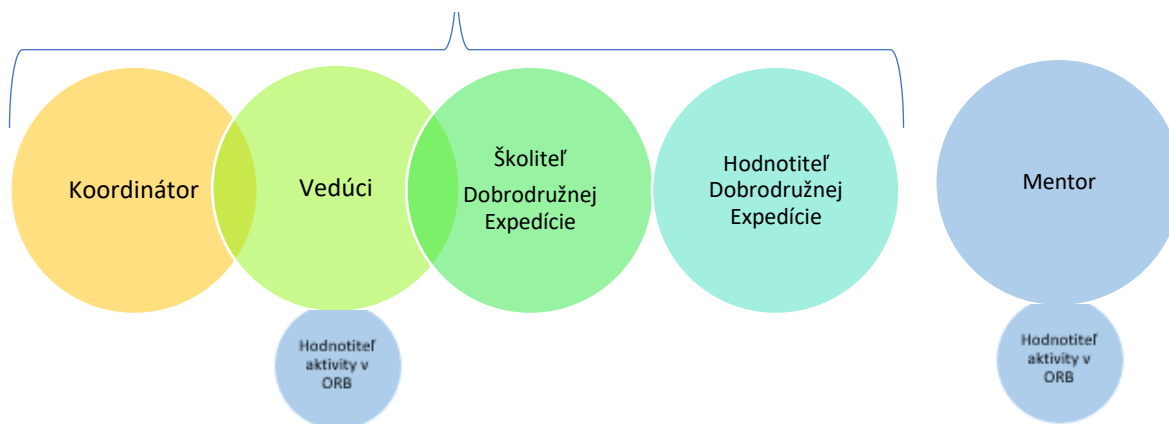
Na Zlatej úrovni musí účastník navyše absolvovať piatu aktivitu v oblasti:

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 vyškolení Národnou kanceláriou, pôsobiaci na Miestnom centre



ROLA	TYP ŠKOLENIA KTORÉ MUSÍ ABSOLVOVAŤ		ĎALŠIE PODMIENKY
	<u>Po vstupe do programu</u>	<u>Po 1. roku v programe</u>	
Koordinátor	Školenie pre Vedúcich programu	Školenie pre Koordinátorov programu	Nominovaný vedením a schválený kolegami z tímu DofE na MC
Vedúci programu	Školenie pre Vedúcich programu	×	×
Školiteľ Dobrodružnej Expedície (DE)*	Školenie pre Školiteľov a Hodnotiteľov DE	×	×
Hodnotiteľ Dobrodružnej expedície (DE)*	Školenie pre Školiteľov a Hodnotiteľov DE	×	×
Mentor	×	×	Je odborníkom v oblasti stanoveného cieľa
Hodnotiteľ aktivity v ORB	×	×	Je odborníkom v oblasti stanoveného cieľa

***Na kvalifikačnej Dobrodružnej Expedícii Školiteľ a Hodnotiteľ Dobrodružnej expedície NESMIE byť jedna osoba**

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

DOBRODRUŽNÁ EXPEDÍCIA



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



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



- cvičná: 2 dni + 2 noci
- kvalifikačná: 4 dni + 3 noci
- cielené úsilie: 8 hodín / deň

Podmienky Dobrodružnej Expedície

- ✓ Expedičná skupina musí mať 4 – 7 členov (8 u tandemových aktivít) 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 byť plne sebestačný – k pohybu nesmú využívať motorizované vozidlá; všetko vybavenie a zásoby jedla si účastníci nesú sami; behom expedície si nesmú nič kupovať, nemali by byť závislí na modernej technológii (GPS či internet) a mobilné telefóny by mali 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 účel (vzdelávací cieľ).
- ✓ Každá expedičná skupina musí absolvovať expedičný výcvik 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 všetkých pravidiel má za úlohu kvalifikovaný Hodnotiteľ ktorému po dokončení expedície musia účastníci odovzdať záverečnú správu (blog, fotografie, prezentáciu), ktorá sa vzťahuje k účelu expedície.

Priestor na poznámky:

Druhy a príklady Dobrodružných Expedícií

BEŽNÁ EXPEDÍCIA

Cesta spojená s účelom, kde väčšina cieľového úsilia je venovaná presunom a menšia časť je venovaná prieskumu 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.)

PRIESKUMNÁ VÝPRAVA

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

Zásadné je tu pozorovanie a zbieranie informácií súvisiace s účelom cesty, ktorému je venovaná väčšina času. Netreba zabúdať na zážitok z cestovania. Na presunoch tím stále musí stráviť aspoň 1/3 času cieľového 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 nie úplne zodpovedá všetkým podmienkam 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 EXPEDÍCIU:

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, príprav a výcviku.

Hodnotiteľ expedície má za úlohu zhodnotenie výpravy a udelenie potvrdení, či expedícia bola v súlade s 20 základnými podmienkami. Pri bronzovej a striebornej expedícii môže byť Hodnotiteľom osoba z daného Miestneho centra. Pri Zlatej expedícii to za účelom zachovania medzinárodných štandardov musí byť externá osoba. Inštitúcie si externého Hodnotiteľa môžu nájsť samé, prípadne im s tým môže pomôcť NK. V oboch prípadoch je však za náklady externého Hodnotiteľa zodpovedná inštitúcia, ktorá expedíciu organizuje.

NEZABUDNITE:

- Hodnotiteľ expedície počas Dobrodružnej expedície nemôže byť tá istá osoba ako Školiteľ expedície
- Zlatá expedícia je hodnotená externým Hodnotiteľom – ak nemáte externého Hodnotiteľa, kontaktujte NK so žiadosťou o jeho zabezpečenie
- Náklady na účasť Školiteľa a Hodnotiteľa (aj externého) sú hradené Miestnym centrom, ktoré expedíciu v rámci programu organizuje
- Účelom expedície je vzdelávací cieľ členov expedičného tímu, t.j. čo sa chcú oni na tejto expedícii dozvedieť
- Expedície je dobré realizovať kvôli počasiu v mesiacoch máj – október

POPIS OBLASTI DOBRODRUŽNÁ EXPEDÍCIA

Dobrodružná expedícia

Táto súčasť programu DofE má za úlohu podporiť zmysel pre dobrodružstvo a objavovanie počas expedície podniknutej v skupine. 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 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
- 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 podchytiť svoje pocity a pokroky.
- Expedičný tím bude na expedíciu riadne pripravený prostredníctvom série školení na 11 tém (kapitol tejto publikácie) 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 dospelšej osoby, iba so vzdialeným dohľadom Školiteľa expedície.
- Dohľad Školiteľa môže byť:
 - **priamy** – nasleduje tím
 - **vzdialený** – s odstupom (desiatky - stovky metrov) sleduje skupinu, jej prácu a dynamiku
 - **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 cieľi, Vedúci/Školiteľ môže aj neskôr v súvislosti s predávaním záverečnej správy či uzatvorením úrovne.

Účel expedície - Tu je pre inšpiráciu niekoľko nápadov na účel expedície:

Vedomosti o prostredí

- Analýza vplyvu ľudskej aktivity na les, hory, zver (resp. faunu a flóru)
- Tvorba vlastnej mapy pohoria a jej následné porovnaní 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
- Sledovanie, zaznamenávanie, skúmanie lesného hospodárstva

Tímová spolupráca

- Zaznamenávanie incidentov, ktoré náš tím stretnú, a následne vymysleniu spôsobov, ktoré by sa dali použiť ako efektívnejšie riešenie
- Zaznamenávanie prekážok, ktoré preverili našu súdržnosť a tímovú spoluprácu, a navrhnutie, ako by sa dalo v budúcnosti postupovať lepšie
- Sledovanie problémov s komunikáciou počas pochodu a vymyslenie spôsobov, ako ich vyriešiť

Kreativita

- Vytvorenie vlajky, na základe toho, čo cestou uvidíme a zažijeme
- Zaznamenávanie nášho dobrodružstva a následná tvorba krátkeho filmu o ňom
- Zaznamenávanie spoločných zážitkov a následné vytvorenie koláže na ich základe
- Zloženie vlastných piesní a ich použitie počas prezentácie expedície

Rozvoj zručností

- Lepšie porozumenie toho ako vytvoriť rôzne typy uzlov, ktoré sa pre expedíciu hodia, a vytvorenie materiálu, zobrazujúceho ich využitie
- Zlepšenie schopnosti orientácie pri ceste (schopnosť kedykoľvek určiť smer a polohu na mape, čas potrebný pre zdolanie ďalšieho úseku)

Priestor na poznámky:

POVINNOSTI ŠKOLITEĽA A HODNOTITEĽA DE

Povinnosti Školiteľa

- Zoznámiť všetkých účastníkov s Bezpečnostným manuálom a zabezpečiť vhodné podmienky pre bezpečnú prípravu a odvedenie DE.
- **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.**
- Komunikovať s Hodnotiteľom vo fáze prípravy a realizácie expedície. Riešiť vzniknuté situácie spoločne s Hodnotiteľom DE.
- **Skontrolovať tesne pred expedíciou (pri štarte alebo deň pred štartom)** vhodnosť expedičného materiálu, osobného aj skupinového. Tento materiál zahŕňa okrem iného aj vhodne vybavené lekárníčky. 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 neploletých účastníkov
- Nakladať diskretne so zdravotnou dokumentáciou a po skončení programu ju odovzdať účastníkom, alebo skartovať.
- Zúčastniť sa prezentácie výstupu z účelu expedície
- Rozhodnúť o type dohľadu – priamy, blízky, vzdialený.

Povinnosti Hodnotiteľa

- 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.**
- Komunikovať so Školiteľom vo fáze prípravy a realizácie expedície. Riešiť vzniknuté situácie spoločne so Školiteľom DE
- Zastupuje záujmy Národnej kancelárie programu a teda **dohliada na plnenie 20 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. Účastníci by mali mať pred ním rešpekt a snažiť sa lepšie dodržiavať 20 podmienok Dobrodružnej expedície.
- **Je férový a nestranný** tak, aby zabezpečil čo najviac kvalitných učiacich sa momentov pre účastníkov.
- 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 spraviť so skupinou stretnutie a vyhodnotenie expedície. Dať účastníkom spätnú väzbu na ich spoločné fungovanie, prípadne aj jednotlivcom podľa uváženia.
- Vyplniť správu hodnotiteľa a potvrdiť splnenie oblasti dobrodružná expedícia
- Zúčastniť sa prezentácie výstupu z účelu expedície

Prideluje Školiteľa expedície expedičnému tímu účastníkov.	<input type="checkbox"/>	Slovenská Národná kancelária	Koordinátor v miestnom centre	Hodnotiteľ Dobrodružnej expedície	Školiteľ Dobrodružnej expedície	Vedúci programu v Miestnom centre
Definuje požiadavky oblasti Dobrodružná expedícia. (ďalej aj DE)						
Informuje účastníkov o možnosti poistiť sa ohľadom úrazov/zásahu vysokohorskej služby. Zaisťuje, že tím naplánuje svoju Dobrodružnú expedíciu v súlade s požiadavkami oblasti DE.						
Stretnete 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 20 podmienok a povzbudí skupinu						
Riadne preškolí Hodnotiteľa a Školiteľa DE.						
Zaisťí prevenciu rizík na DE.						
Zaisťí, že tím je pred DE preškolený a má všetky potrebné znalosti a zručnosti.						
Je zodpovedný za bezpečnosť tímu počas ich kvalifikačnej aj cvičnej expedície.						
Dohlada na kvalitatívnu stránku DE a splnenie 20 podmienok.						
Podporuje tím pri plánovaní ich DE.						
Vyberie Hodnotiteľa pre DE						
Na záver expedície dáva tímu spätnú väzbu na ich počínanie – plnenie 20 podmienok a ich fungovanie v rámci skupiny. Vedie záverečný rozhovor o prínosoch expedície pre členov expedičnej skupiny						
Zaisťí potvrdenie splnenia oblasti DE do ORB						

Prosím zaškrtnite štvorček 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 DE. Niektoré podrobné informácie nájdete v tejto 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 – 7 členov. (výnimka: 8 pre tandemové športy – napr. kanoe)

Pomôcka: ZOZNAM ČLENOV A GARANCIÍ EXPEDIČNÉHO TÍMU

2. Voľba typu expedície, cieľa, účelu, 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.

3. Tréning a príprava: Účastníci absolvujú primeraný tréning a 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, ČO SO SEBOU NA DOBRODRUŽNÚ EXPEDÍCIU, PLÁN TRASY DOBRODRUŽNEJ EXPEDÍCE DOFE

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

Pomôcka: Súhlas zákonného zástupcu s účasťou na expedícii 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 má mať rovnakú trvanie ako kvalifikačná, mala by byť v inej lokalite no 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 Tréningu a prípravy na expedície. Pokiaľ je to potrebné, účastníci upravia 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.

Pomôcka: Vyhodnotenie a manažovanie rizík; Súhlas zákonného zástupcu s účasťou na expedícii a zdravotný dotazník;

Pre účastníkov: ZOZNAM ČLENOV A GARANCIÍ EXPEDIČNÉHO TÍMU; - PLÁN TRASY DOBRODRUŽNEJ EXPEDÍCE DOFE

7. 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, môže poradiť miestne detaily a schváli trasu DE. Hodnotiteľ sa stretne s tímom deň pred začiatkom, alebo prvý deň ráno. 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 20 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.

10. Zaslanie výstupov z expedície Národnej kancelárii – Školiteľ alebo koordinátor môže zaslať do Národnej kancelárie videá, fotky a zaujímavé výstupy z expedície. V prípade akéhokoľvek incidentu vyplní formulár Incident report a zašle Národnej kancelárii

11. Prezentácia: Po absolvovaní DE urobia všetky tímy vlastnú prezentáciu/správu, ktorá bude pripravená dohodnutým spôsobom a spomenie naplnenie účelu, skúsenosti a výsledky DE. Účastníci nahrajú túto správu/prezentáciu do ORB.

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

Priestor na poznámky:

Deň 1. Dravce – Levočská dolina

Deň v týždni streda	Dátum 8.8.2018	Deň výpravy Prvý		Mená:					Dôležité kontakty:
START (miesto a čas) : Dravce 10:00	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: Vlkovce	<u>Modrá</u> značka	3,4	+70/-95	1:00	0:10	1:10	12:20-12:30	Obec Vlkovce	
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	Voliarna	
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

Vyhodnotenie a manažovanie rizík Dobrodružnej expedície

Miestne centrum: **Gymnázium C.D. Vranov nad Topľou**

Dátum expedície: **8.8- 10.8.2018**

Riziko	Možný dopad rizika	Pravdepodobnosť	Prevenícia	Krizový manažment	Čo potrebujem ešte urobiť pred začiatkom DE?
Počasié - blesk	zranenie/smŕť	stredná	Plánovanie DE	Zvoliť ústupovú trasu	Pozrieť si aktuálnu predpoveď počasia, skontrolovať možné únikové trasy pri plánovaní DE, dodržiavať správne zásady pohybu v teréne počas bleskov, vypnutý mobil, nezdržiavať sa na vyvýšených plochách a pod.
Počasié - zima/chlad	znížená kognitívna funkcia mozgu podchladenie/smŕť	stredná	Plánovanie DE, vybavenie a výstroj	sucho/teplo/prvá pomoc/termofólia/tepľá šľadkéná pole	Skontrolovať vybavenie v tíme, aktuálnu predpoveď počasia a prispôbiť tomu oblečenie, vybavenie, výstroj, dodržiavať pravidelný pitný režim, prestávky
Počasié - vysoké teploty	prehriatie/úpal v extrémnych prípadoch smŕť	stredná	Plánovanie DE, vybavenie a výstroj	voda/teplý kľud/prvá pomoc	Doplniť dostatočné množstvo tekutín, pravidelné dodržiavanie prestávok na oddych, pozrieť si zásady poskytovania prvej pomoci
Dehydratácia	znížená kognitívna funkcia mozgu v extrémnych prípadoch smŕť	vysoká	Dostatok a priebežné dopĺňanie tekutín, pokrývka hlavy, vyhýbať sa horúčavam	Kľudový režim, dostatok vody, oddych	Skontrolovať dostatok tekutín a pravidelne priebežne dopĺňať počas cesty z možných zdrojov pitnej vody, skontrolovať si vybavenie, dodržiavanie oddychových prestávok a pitný režim
Medveď	zranenie/smŕť	nízka	Plánovanie DE, stopy, pozomost', smetí/jedlo	vydialit sa, neutekať, neprovokovať, upozorniť na seba	Zabezpečiť dostatok vriec na odpadky a neskonsumované potraviny
Zmija	zranenie/smŕť	nízka	Plánovanie DE	klud, zabrániť pohybu, zavolať pomoc	Prejsť si základy poskytovania prvej pomoci, zvolenie terénu, kde nehrozí veľké riziko výskytu
Dopravná premávka	zranenie/smŕť	vysoká	Zdravý rozum a najmä pozomost', reflexné pásky, alternatívny a trasa po ceste bez dopravnej premávky	Prvá pomoc	Preštudovanie a oboznámenie všetkých s plánom trasy DE a alternatívnych trás, upozorniť na výskyt dopravných komunikácií a možných rizík, príp. zvoliť reflexné prvky na oblečení, vybavení
Otrava	zranenie/smŕť	nízka	Nejesť čo nepoznáme, neriskovať plesnivé jedlo	Kľudový režim, čierne uhlie, doplnenie tekutín	Skontrolovať skupinovú lekárníčku, zabezpečiť dostatok čierneho uhlika a tekutín v tíme, ak si nie sme istý druhom plodov, radšej nekonzumovať, prípadne prekonzultovať s tímom, skontrolovať dátum spotreby jednotlivých potravín a teplotné odporúčania skladovania
Náročný terén	zranenie/smŕť	stredná	Prispôbiť trasu expedície pripravenosti skupiny, na rizikových miestach je prítomný Školiteľ a/alebo Hodnotiteľ	Prvá pomoc	Plánovanie a prispôbenie trasy DE s prihliadnutím na individuálne schopnosti jednotlivcov, naštudovanie si základov poskytovania prvej pomoci, dodržiavanie trasy a prestávok
Ďalšie podľa druhu expedície ľudské obydlia	zranenie	nízka	Plánovanie DE	Účelná komunikácia v tíme, s obyvateľmi	Prekonzultovanie trasy DE, eliminovať stretnutie s nebezpečnými živočíchmi

Vyhodnotenie rizík

11 TÉM TRÉNINGU A PRÍPRAVY

- 1. POROZUMENIE DOBRODRUŽNEJ EXPEDÍCII**

- 2. PRVÁ POMOC A POSTUPY V NÚDZOVÝCH SITUÁCIÁCH**

- 3. NEVYHNUTNÉ VYBAVENIE A JEHO POUŽÍVANIE**

- 4. PLÁNOVANIE TRASY**

- 5. NAVIGÁCIA**

- 6. STAVANIE TÁBORA, VRÁTANE VÝBERU A PRÍPRAVY JEDLA**

- 7. BUDOVANIE TÍMU A TRÉNING V LÍDERSTVE**

- 8. KOMPETENCIE PRI PRESUNE A PREPRAVE PROSTREDÍM**

- 9. POZOROVACIE ZRUČNOSTI A SCHOPNOSŤ ZAZNAMENÁVANIA**

- 10. POROZUMENIE DOPADU EXPEDÍCIE NA PROSTREDIE**

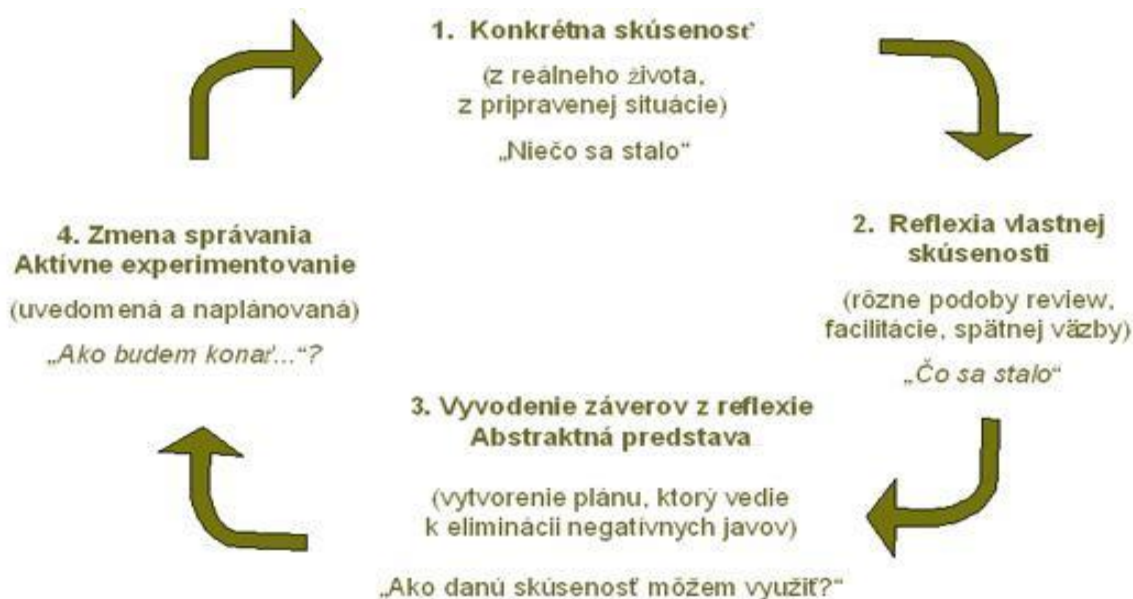
- 11. OCEŇOVANIE KULTÚRY V PROSTREDÍ EXPEDÍCIE**

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 súčasťou 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 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). 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 lekárníčku 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.

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?“



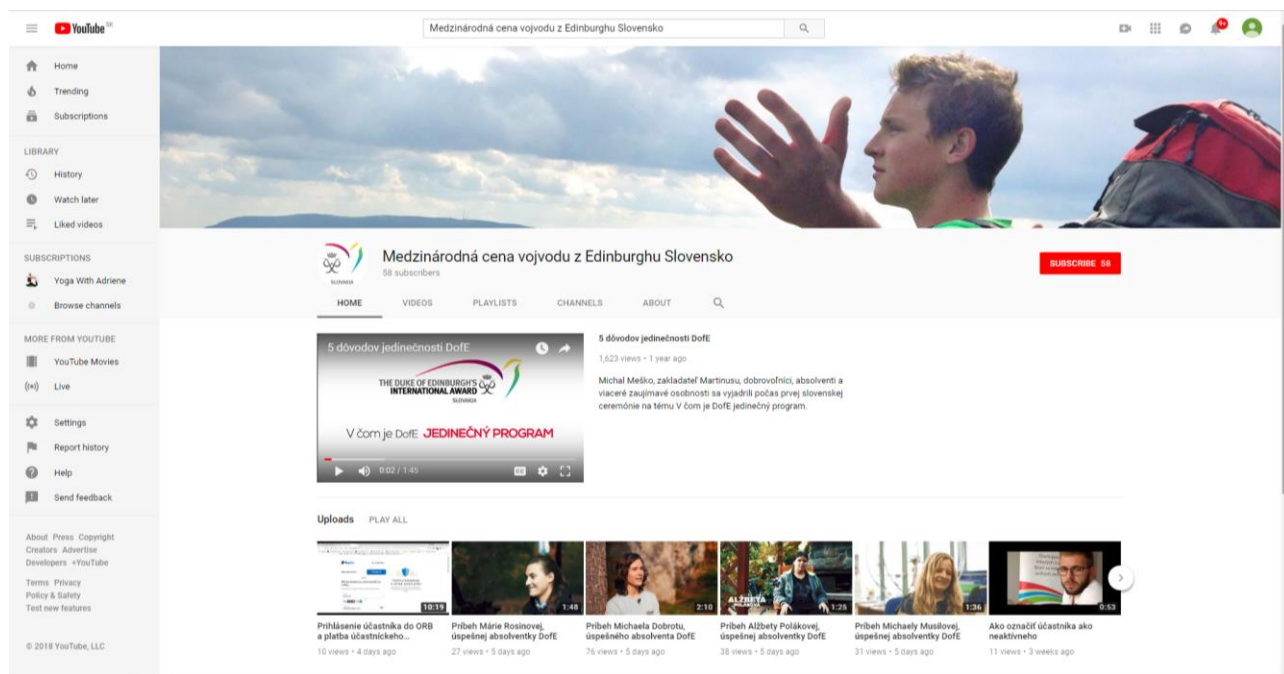
Zdroj: <http://www.outwardbound.sk/>

Priestor na poznámky:

REGISTRÁCIA A SCHVAĽOVANIE EXPEDÍCIÍ

Online účastnícka knižka (ORB)

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 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 matierály, 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 pomocou tzv. **newslettra**. 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 **Vedúci programu DofE - nápady, skúsenosti, spolupráca**, kde si medzi sebou môžete zdieľať rôzne novinky či tipy. Určite vám odporúčame stať sa členom tejto skupiny. <https://www.facebook.com/groups/876692815732638/>.

PRÍLOHY

Čo so sebou na Dobrodružnú expedíciu

Plán trasy

20 podmienok Dobrodružnej expedície

Zoznam členov a garancií expedičného tímu

Správa Hodnotiteľa

Vyhodnotenie a manažovanie rizík Dobrodružnej expedície

Súhlas zákonného zástupcu účastníka Dobrodružnej expedície

Incident report

Príprava expedície sumár

Tieto prílohy vám budú zaslané po absolvovaní tréningu na vašu emailovú adresu.
Ďakujeme, že ste DofE.

