

Tipy a aktivity pro zážitkový expediční výcvik



Tipy a aktivity pro zážitkový expediční výcvik	1
Úvod	5
Seznamovací hry	7
Přívlastky a jména	7
Pravda nebo lež	7
Písmena za jména	8
Házení míče	8
Hovořící kruh	8
Jména s pohybem	9
Provaz	9
Otázky veselé i vážné	10
Doprostřed jdou poklábosit	10
Jména, dřepnutí, vstávání	11
Icebreakers - ledolamky	12
Kruh důvěry	12
Závin	12
Gordický uzel	13
Vespolný pozdrav	13
Pokládání tyčky	13
Podobnosti	14
Energizery	15
Tři kruhy	15
Kdo je tu šéf	15
Tučňáci a plameňáci	16
Hypnóza dlaněmi	16
Mexická vlna	16
Podlézaná honička	17
Chytni botu	17
Bloky expedičního výcviku	18
Týmová práce	18
Pavučina	18
Létající koberec	19
Čtverec poslepu	19
Lego	20

Čára	22
Očekávání od expedice	23
Já a expedice	23
Podmínky expedice	25
Běhací pexeso	25
Expediční vybavení	27
Kolik váží můj batoh	27
Za jak dlouho to vybalím	27
Jak dlouho se balí batoh?	28
Co s sebou na expedici	28
Co do batohu nepatří	30
K čemu jsou popruhy na batohu?	30
Strava a vaření na expedici	31
Jak dlouho trvá uvařit 1l vody?	31
Za jak dlouho si uvaříme polévku	31
Jídlo na expedici	32
Kuchařská soutěž	33
Založte ohniště a (na tři sirky) rozdělejte oheň	33
Spaní v přírodě	35
Najděte vhodné tábořiště	35
Postavte stan I.	35
Postavte přístřešek	36
Postavte stan II.	36
První pomoc a jednání v krizových situacích	39
Zásady správné hygieny v přírodě	39
Vybavení naší lékárničky	39
Jak volat první pomoc	40
Poskytování první pomoci	41
Krizový management	42
Navigace a plánování trasy	43
Naplánujte záchrannou akci	43
Dopad na životní prostředí	44
Jak dlouho se rozkládají	44
Zásady správné hygieny	47

Pozorovací dovednosti	50
Badatelský deník	50

Úvod

Jedním ze zakladatelů programu Mezinárodní cena vévody z Edinburghu (DofE) byl německý pedagog Kurt Hahn, velký propagátor zážitkového učení. Od samotného počátku fungování DofE měly Hahnovy inovativní myšlenky a nadšení pro zážitkovou pedagogiku velký vliv na přístup ke vzdělávání účastníků programu, který se otiskává i do dnešní podoby fungování DofE.

Kurt Hahn věřil v to, že síla charakteru je důležitější než faktografické znalosti. Jeho přístup ke vzdělávání je založen na všestranném rozvoji charakteru a lidského potenciálu spočívající na několika pilířích. Jedním z nejdůležitějších je služba druhým, která rozvíjí empatii a lidského ducha. Neméně důležitá byla dle Hahna i fyzická zdatnost, protože zdravé tělo je schopno lépe zdolávat překážky. Proto kladl velký důraz na expedice odehrávající se v přírodě, kde se účastníci musí spolehnout jenom sami na sebe a svoji skupinu. Motto, kterým se Hahn řídil je, že v každém z nás je víc, než si myslíme.

Dokument, který máte k dispozici, si klade za cíl navázat na zážitkovou pedagogiku a poskytnout vám aktivity, které můžete využívat během expedičního výcviku a cvičné expedice. Aktivity jsou tvořeny tak, aby účastníky vtáhly do dění a zážitkovou formou je buď učíly novým dovednostem nebo zafungovaly jako “oslí můstek” k propojení zdánlivě nesouvisejícího tématu dané aktivity s tématem expedičního výcviku.

Další podporou pro zapojené organizace do programu DofE je [Expediční příručka pro účastníky](#), kterou lze využít v procesu přípravy a plánování expedice. Příručka je rozdělena na dvě části. První z nich je věnována informacím vztaženým k tábornickým dovednostem. Účastníci si zde mohou přečíst mnoho užitečných postupů, návodů a rad, jak pobývat v přírodě. Druhá část příručky pak slouží k samotnému plánování expedice. Do této části si účastníci mohou zapisovat například itinerář trasy, své vybavení a jeho váhu, jídelníček atd.

V neposlední řadě máte k dispozici také [Manuál expedičního výcviku](#). Manuál přehledně shrnuje, jaké by měly být výstupy z jednotlivých oblastí a také slouží školitelům expedice jako zdroj informací. Obsahuje mnoho videí a aktivit, které lze zadávat na dálku účastníkům. Školitelé tak mohou provázet účastníky expedičními přípravami i distanční formou.

Pevně věříme, že všechny zmíněné dokumenty budou užitečnými pomocníky a usnadní vám práci s plánováním a realizací expedic.

Co najdete v manuálu a jak s ním pracovat

Manuál obsahuje soubor aktivit, které jsou rozděleny podle oblastí. Všechny aktivity jsou koncipovány tak, aby je bylo možné realizovat v přírodě během expedičního výcviku. Některé lze se stejnou efektivitou realizovat i v interiéru, popřípadě předpokládají kombinaci obou prostředí.

Každá aktivita v tomto manuálu je strukturovaná následujícím způsobem:

Cíl aktivity - určuje to, co je cílem dané aktivity

Obtížnost - určuje stupeň náročnosti pro skupinu

Skupina - definuje minimální počet účastníků pro aktivitu

Čas - určuje odhad času potřebného pro aktivitu

Místo - určuje vhodné prostředí k realizaci aktivity

Zdroje - vyjmenovává potřebné pomůcky a materiál k realizaci aktivity

Popis aktivity - podrobně popisuje postup realizace aktivity

Reflexe - příklad možných otázek ke skupinové reflexi. Reflexe aktivity by měla mít přesah do fungování týmu na expedici. To znamená, že v první části reflexe se můžete zaměřit na reflektování samotné aktivity a postupně přenést témata otázek na fungování týmu a jeho efektivitu - jak a co mohou vytěžit ze své zkušenosti z aktivity, aby jejich práce v týmu měla pozitivní vliv na realizaci expedice.

Během expedičních příprav, výcviku a cvičné expedice doporučujeme školitelům a účastníkům využívat [Expediční příručku účastníka](#), která může sloužit jako užitečný pomocník při celém procesu expedice. Účastníci naleznou v příručce informace k oblastem výcviku (orientace v přírodě, vybavení, vaření ...), a zároveň si do příručky mohou psát své poznámky či výstupy z jednotlivých oblastí.

Poznámky k manuálu

- Po vytvoření expedičního týmu seznámte účastníky s formou výcviku, poskytněte jim [Expediční příručku účastníka](#) a dohodněte si s nimi termín expedičního výcviku, cvičnou expedici a termín expedice ostré. Vše zaznamenejte do ORB.
- Expediční výcvik lze spojit s cvičnou expedicí. Skupina si tak nově získané znalosti a dovednosti může vyzkoušet v terénu.
- Je důležité, aby účastníci na expediční výcvik přišli s veškerým vybavením, které si s sebou budou brát na ostrou expedici, a to včetně vybavení týmového.
- Pořadí probíraných oblastí je na školiteli expedice. Oblasti by však na sebe měly logicky navazovat. Některé z nich lze spojit do jednoho výcvikového bloku.
- Po každé aktivitě doporučujeme provádět skupinovou reflexi, která vede účastníky k získávání nových zkušeností. V případě seznamovacích her, "icebreakerů" (ledolamek) a "enegizerů" (krátkých aktivit na rozproudění energie) se reflexe neprovádí.

Seznamovací hry

Jedná se o aktivity, které mají za cíl seznámit účastníky expedice mezi sebou navzájem a vybudovat důvěru. Ve fázi seznamování bývají účastníci nesmělí. Volte tedy aktivity, které nevyžadují přílišný kontakt. Blízkost mezi účastníky budujte postupně s využitím icebreakerů, které naleznete v dalším bloku. Ve skupinách, kde se mezi sebou účastníci již znají, není třeba tyto aktivity realizovat. Seznamovací aktivity se obecně nereflektují.

Přívlastky a jména

Cíl: seznámit účastníky mezi sebou

Obtížnost: jednoduchá

Skupina: minimálně 4 účastníků

Čas: 5 minut a více

Místo: venku, uvnitř

Zdroje (materiální, lidské): žádné

Popis aktivity:

Skupina stojí v kruhu. První začíná a řekne své křestní jméno doplněné přívlastkem začínajícím na stejné písmeno jako jeho jméno. Přívlastek má jednu podmínku, musí k němu sedět - např. toulavý Tomáš, rychlý Robert, aktivní Anežka. Další v kruhu pokračuje tak, že zopakuje jméno a přívlastek předchozího a přidá svůj vlastní přívlastek a jméno. A tak to pokračuje, než poslední v kruhu zopakuje jména a přívlastky všech lidí.

Pravda nebo lež

Cíl: seznámit účastníky mezi sebou

Obtížnost: jednoduchá

Skupina: minimálně 4 účastníků

Čas: 15 minut

Místo: venku, uvnitř

Zdroje: papír a propiska pro každého účastníka

Popis aktivity:

Každý účastník aktivity o sobě napíše na papír čtyři výroky, přičemž tři musejí být pravdivé a jeden lživý. Papíry se jménem odevzdají vedoucímu aktivity. Ten čte výroky a přitom ukazuje, ke kterému rohu místnosti se ten který výrok vztahuje. Ostatní hráči se postaví do toho rohu, o kterém si myslí, že je s ním spojen nepravdivý výrok. Až všichni zaujmou svá místa, účastník, jehož výroky se čtou, prozradí,

kdo se postavil správně, a kdo ne. Vysvětlí též zbylé tři výroky (příhody s nimi spojené, případně věk, místo apod.).

Písmena za jména

Cíl: seznámit účastníky mezi sebou

Obtížnost: jednoduchá

Skupina: minimálně 4 účastníci

Čas: 10 minut

Místo: venku, uvnitř

Zdroje: papíry, fixy

Popis aktivity:

Hráči dostanou papír a fixy. Jejich úlohou je vymyslet na jednotlivá písmena konkrétního jména charakteristické vlastnosti a znaky. Například: Jmenuji se Eva, E jako energická, V jako veselá a A jako atypická, atp. Pak se volně prochází a sdílí s náhodnými partnery to, co o sobě napsali.

Házení míče

Cíl: seznámit účastníky mezi sebou

Obtížnost: jednoduchá

Skupina: minimálně 8 účastníků

Čas: 5 minut a více

Místo: venku, uvnitř

Zdroje: míček

Popis aktivity:

Hráči stojí v kruhu. Házejí si míč a sdělují jména podle pokynů vedoucího hry.

Variace: každý hráč sdělí své jméno dřív, než hodí míč; hráč řekne jméno toho, komu hází míč; hráč vysloví jméno toho, komu hodí míč ten, kterému jej právě hází (například Jana hází Petrovi, ale řekne „Tomáš“, tzn., že Petr bude házet míč Tomášovi, ale ještě předtím řekne jméno dalšího hráče, kterému bude házet míč Tomáš)

Hovořící kruh

Cíl: seznámit účastníky mezi sebou

Obtížnost: jednoduchá

Skupina: minimálně 8 účastníků

Čas: 10 minut a více

Místo: venku, uvnitř

Zdroje: žádné

Popis aktivity:

Hráči vytvoří dva kruhy – vnější a vnitřní – tak, aby hráč z vnitřního kruhu měl partnera v kruhu vnějším. Vedoucí aktivity určuje témata, o kterých má spolu dvojice hovořit. Na každé téma vyčleňuje třicet vteřin, během nichž se musejí dostat ke slovu OBA partneři. Po skončení časového limitu se hráči vnějšího kruhu posouvají k dalšímu partnerovi. V tomto momentu se zadává nové téma. Aktivita trvá až do chvíle, kdy si všichni účastníci „povyprávěli“.

Tip pro vedoucího aktivity! Můžete vybírat témata, která jsou spojena s expedicí. Například: kdy naposledy jste spali v přírodě, co umíte uvařit za jídlo apod.

Jména s pohybem

Cíl: seznámit účastníky mezi sebou

Obtížnost: jednoduchá

Skupina: minimálně 8 účastníků

Čas: 10 minut

Místo: venku, uvnitř

Zdroje: žádné

Popis aktivity:

Hráči stojí v kruhu. Vedoucí hry sdělí své jméno a udělá přitom nějaký pohyb (například se poškrábe za uchem, tleskne, vyskočí). Hráč stojící vedle něho zopakuje jméno a pohyb vedoucího hry a přidá svoji část. Hra pokračuje dokola. Všichni musejí zopakovat jména a pohyby předcházejících hráčů.

Provaz

Cíl: seznámit účastníky mezi sebou

Obtížnost: jednoduchá

Skupina: minimálně 5 účastníků,

Čas: Příprava 5 minut, aktivita 10 minut a více

Místo: venku, uvnitř

Zdroje: lano dlouhé cca 5 metrů nebo provázek, lepicí páska

Popis aktivity:

Všichni účastníci se postaví na provaz přilepený na zemi, poté se oznámí jejich úloha – změnit pořadí na provazu tak, aby jednotlivci stáli v abecedním pořadí podle svých křestních jmen. Na provaze musejí stát po celou dobu alespoň jednou nohou. Při výměně míst si účastníci sdělují navzájem svá jména a pomáhají si, aby nikdo z provazu „nespadl“. Na závěr všichni řeknou svá jména, aby se mohlo zkontrolovat správné postavení každého jednotlivce. Dalším úkolem může být zadání: seřadte se podle výšky, podle data narození, velikosti nohy atd.

Otázky veselé i vážné

Cíl: seznámit účastníky mezi sebou

Obtížnost: jednoduchá

Skupina: minimálně 5 účastníků, všechny úrovně DofE

Čas: příprava 15 minut, aktivita 20 minut

Místo: venku, uvnitř

Zdroje: klobouk/hrnek, nastříhaná sada otázek

Popis aktivity:

Do hrnku, klobouku nebo kšiltovky nastříháme předem připravené otázky. Klobouk koluje a jednotliví účastníci si vybírají otázky, a pokud chtějí, tak na ně odpovídají. Vybrané otázky se do klobouku nevrací. Volba okruhu otázek je na vás.

Doprostřed jdou poklábosit

Cíl: seznámit účastníky mezi sebou

Obtížnost: jednoduchá

Skupina: minimálně 8 účastníků

Čas: příprava 5 minut, aktivita 5 minut a více

Místo: venku, uvnitř

Zdroje: otázky k aktivitě

Popis aktivity:

Skupina stojí v kruhu, vedoucí pak postupně pokládá několik otázek. Pokud si na ně nějaký účastník může odpovědět kladně, jde si na minutu o tématu poklábosit doprostřed kruhu s těmi, kteří tam přišli také. Každá debata je ukončena potleskem okolo stojících účastníků. Příklad otázek: Kdo rád cestuje? Kdo rád chodí po horách? Kdo má doma psa? Kdo hraje na hudební nástroj? Apod.

Jména, dřepnutí, vstávání

Cíl: seznámit účastníky mezi sebou

Obtížnost: jednoduchá

Skupina: minimálně 8 účastníků

Čas: aktivita 5 minut

Místo: venku, uvnitř

Zdroje: nic

Popis aktivity:

Členové skupiny stojí v kruhu. Hra začíná tím, že jeden účastník vysloví jméno jiného hráče. Ten si ve chvíli, kdy uslyší své jméno, dřepne a řekne jméno dalšího člena skupiny, který ještě stojí. V okamžiku, kdy celá skupina dřepí, tak ten, co si sedl poslední, opět vyvolá jméno libovolného člena skupiny. Ten si hned stoupne a řekne jméno dalšího hráče, který ještě sedí ve dřepu. Hra končí v okamžiku, kdy všichni stojí.

Icebreakers - ledolamky

Jde o krátké aktivity, jejichž cílem je odbourat ostych mezi účastníky a aktivizovat mezi nimi interakci. Většinou jde o aktivity, při kterých jsou účastníci v přímém fyzickém nebo verbálním kontaktu. Jako vedoucí se můžete setkat s nepříjemnými pocity a následným odmítnutím aktivity ze strany účastníků nebo s názory, že jde o „infantilní hru“. Proto je důležité zvážit konkrétní výběr aktivit s ohledem na stav dané skupiny. Aktivity se obecně nereflektují.

Kruh důvěry

Cíl: vybudovat důvěru a osobní kontakt

Obtížnost: složitá

Skupina: minimálně 6 účastníků

Čas: maximálně 5 minut

Místo: venku, uvnitř

Zdroje: nic

Popis aktivity:

Skupina se postaví do kruhu, všichni se chytou za ruce. Na odpočítání se všichni začnou naklánět lehce dozadu. Pokud to udělají všichni současně a budou stát pevně, kruh vydrží. Pokud se někde někdo převáží, kruh se rozpadne. Ve druhé fázi je možné se rozpočítat na sudé a liché. Na odpočítání se pak všichni sudí vykloní vně kruhu, všichni liší dovnitř. Takto lze několikrát prostřídat. Při soustředění a pevném držení bude kruh fungovat.

Závin

Cíl: vybudovat důvěru a osobní kontakt

Obtížnost: jednoduchá

Skupina: minimálně 10 účastníků

Čas: maximálně 5 minutu

Místo: venku, uvnitř

Zdroje: nic

Popis aktivity:

Účastníci se drží pevně za ruce a vytvoří kruh. V jednom místě kruh rozpojíme a určíme prvního a posledního. První zůstane pevně stát a řada, vedená posledním, začne kolem prvního obíhat. Poloměr obíhání se zmenšuje. Nakonec vznikne útvar, který můžeme nazvat závinem.

Gordický uzel

Cíl: prohloubit osobní kontakt

Obtížnost: složitá

Skupina: minimálně 8 účastníků

Čas: maximálně 5 minutu

Místo: venku, uvnitř

Zdroje: nic

Popis aktivity:

Účastníci vytvoří kruh tak, aby se dotýkali ramen. Potom každý předpaží levou ruku a uchopí ruku svého spoluhráče. Nesmí chytit za ruku svého souseda. Totéž s pravou rukou. Cílem hry je rozplést uzel, který vznikl. Selžou-li všechny pokusy o rozpletení, může vedoucí uvolnit jedno spojení, o kterém si skupina myslí, že je klíčové.

Vespolný pozdrav

Cíl: prohloubit osobní kontakt

Obtížnost: jednoduchá

Skupina: minimálně 6 účastníků

Čas: maximálně 5 minut

Místo: venku, uvnitř

Zdroje: nic

Popis aktivity:

Účastníci volně chodí po prostoru a vzájemně si podávají ruce (čímž vytvářejí dvojice). Stisknutou dlaň však nesmí pustit, dokud oba z dvojice nenajdou druhou volnou ruku někoho jiného. Během aktivity se tedy musí držet alespoň jedné ruky někoho jiného. Hrají všichni současně, a tak vzniká vespolný pozdrav.

Pokládání tyčky

Cíl: iniciovat spolupráci, naslouchání, sladění skupiny, soustředění, rovnoměrné zapojení všech členů, koordinaci.

Obtížnost: jednoduchá

Skupina: minimálně 4 účastníci

Čas: 5 - 10 minut

Místo: venku, uvnitř

The Duke of Edinburgh's International Award Czech Republic Foundation, o.p.s.

Poděbradská 540/26, 190 00 Praha 9 – Vysočany

E-mail: info@dofe.cz | Web: www.dofe.cz | IČO: 29143462

Zdroje: lehká tyčka v délce cca 2 m (v závislosti na počtu účastníků)

Popis aktivity:

Účastníci stojí ve dvou řadách proti sobě, mají tyčku položenou na svých ukazováčcích (ukazováčky jsou uspořádané jako zip) a jejich úkolem je položit ji na zem, aniž by kdokoli v kteroukoli chvíli ztratil s tyčkou kontakt. Tyčka ležící pouze na ukazováčcích a prsty každého člena týmu musí být neustále v kontaktu s tyčkou - jakmile je kontakt přerušen, začíná se znovu. Na začátku instruktor položí tyčku na připravené prsty a drží ji, dokud s ní nejsou všichni v kontaktu. Jakmile ji uvolní, tyčka většinou vylétne nahoru. Úkolem je položit tyčku na zem. Vždy, když skupina začíná znovu, je třeba tyčku přidržet a zajistit tak kontakt všech členů.

Podobnosti

Cíl: prohloubit osobní kontakt

Obtížnost: jednoduchá

Skupina: minimálně 8 účastníků

Čas: aktivita 5 minut

Místo: venku, uvnitř

Zdroje: nic

Popis aktivity:

Hra začíná ve dvojicích. Každý si najde partnera a společně se snaží najít tři věci (události, zájmy, vlastnosti), které mají v životě společné. Cení se originalita a co největší míra detailu. Tedy nikoliv pouze to, že oba mají rádi psy, ale to, že oba mají doma černého voříška s bílou skvrnou na uchu a rádi mu hází oříšky. Podobně, pokud například oba rádi čtou, je nutné hledat hlouběji a podívat se na autory, jednotlivé knihy apod. Jakmile oba najdou tři společné věci, zvednou ruce na znamení, že jsou hotovi, a najdou si další dvojici, která již dokončila první úkol. Nyní je úkolem čtveřice najít obdobným způsobem dvě společné věci pro celou skupinu. Opět se cení detailnost a originalita. Nelze však použít věci z prvního kola. Nakonec se čtveřice sdruží do skupin po osmi a snaží se najít jednu společnou věc (aktivitu, zájem, událost) pro celou skupinu. Opět nelze využít věci z předchozích kol. Na závěr jsou nalezené věci prezentovány všem účastníkům.

Energizery

Energizery se používají v situacích, kdy chceme skupinu „probudit“ nebo aktivizovat. Můžete je zařadit během psychicky náročných částí programu, kdy klesá pozornost zúčastněných a všichni potřebují znovu „nastartovat“. Energizery můžete rovněž použít po delší přestávce, než začnete s dalším programem.

Tři kruhy

Cíl: rozproudit energii

Obtížnost: jednoduchá

Skupina: minimálně 4 účastníků

Čas: maximálně 1 minutu

Místo: venku, uvnitř

Zdroje: nic

Popis aktivity:

Hráči chodí po místnosti. Na pokyn vedoucího má každý za úkol vybrat si nenápadně jednoho člověka, kterého třikrát oběhne.

Kdo je tu šéf

Cíl: rozproudit energii

Skupina: minimálně 5 účastníků

Čas: maximálně 10 minut

Místo: venku, uvnitř

Zdroje: nic

Popis aktivity:

Hráči stojí v kruhu připraveni k tanci. Jeden z nich jde za dveře. Mezi účastníky se vybere „šéf“, tj. hráč, který určuje taneční kombinace. Všichni mají za úkol nenápadně kopírovat „šefovy“ taneční figury. Ten je musí během tance několikrát změnit. Změny jsou však jen minimální (poklepávání nohou, kývání boky doleva nebo doprava) a zásadně se dělají za zády středového hráče, který je před začátkem tance přivolán z chodby. Úlohou přivolaného hráče je uhodnout, kdo je „šéf“. Po splnění úlohy jde dosavadní „šéf“ za dveře a hra pokračuje.

Tučňáci a plameňáci

Cíl: rozproudit energii

Obtížnost: jednoduchá

Skupina: minimálně 8 účastníků

Čas: maximálně 10 minut

Místo: venku, uvnitř

Zdroje: nic

Popis aktivity:

Předem se stanoví velikost hrací plochy. Všichni účastníci kromě jednoho jsou tučňáci a mohou dělat jen malé krůčky. Ruce mají u těla, dlaně jsou vodorovně protažené. Jeden člověk je plameňák, ten dělá jenom velké kroky (ale neběží) a protaženýma rukama otvírá a zavírá velký zobák (jako čáp). Plameňák honí tučňáky, a když některého chytí, lapený tučňák se změní v plameňáka. Obvykle se hra opakuje vícekrát za sebou. V každém kole je na začátku jiný člověk plameňákem.

Hypnóza dlaněmi

Cíl: rozproudit energii

Skupina: minimálně 4 účastníci

Čas: maximálně 5 minut

Místo: venku, uvnitř

Zdroje: nic

Popis aktivity:

Hráči vytvoří trojice. Jeden z ní je hypnotizér, ostatní dva jsou hypnotizováni. Ti upřeně hledí na hypnotizérovu dlaň, která se nachází ve vzdálenosti asi patnáct centimetrů od jejich očí. Tuto vzdálenost se hráči snaží po celou dobu hry udržet. Když dá hypnotizér ruku k zemi, hypnotizovaní též směřují k zemi. Pohybem kopírují hypnotizérův oblouk ruky ve vzduchu. Po určité době se skupina vystřídá tak, aby si každý mohl vyzkoušet obě role.

Mexická vlna

Cíl: rozproudit energii

Skupina: minimálně 4 účastníci

Čas: maximálně 3 minuty

Místo: venku, uvnitř

Zdroje: nic

Popis aktivity:

Hráči stojí v kruhu. První předvede jednoduchý pohyb a ostatní ho po něm opakují („mexická vlna“). Až vlna dojde k hráči, který pohyb předváděl – následuje hráč po jeho pravé ruce se svou figurou, kterou předvede. Hráčům vysvětlíme, že jde o jednoduché pohyby víceméně pro uvolnění a rozehrání těla.

Podlézaná honička

Cíl: rozproudít energii

Skupina: minimálně 10 účastníci

Čas: maximálně 10 minut

Místo: venku, v tělocvičně

Zdroje: nic

Popis aktivity:

Jeden z hráčů je kouzelník, který se snaží dotknout všech ostatních, a tak je zkamenět. Zasažený hráč zkamení a nesmí se hnout z místa. Zachránit ho může kterýkoliv hráč, jenž mu podleze mezi nohama. Tím zkamenění končí a zkamenělý hráč je opět volný. Je tedy jasné, že zkameněliny mohou měnit polohu nohou, aby se mezi nimi dalo prolézt. Pokud je kouzelníkem zasažen prolézající hráč, postaví se před zkamenělého, kterého zachraňoval, a rovněž zkamení. Hraje se na časový limit. Role kouzelníků se mohou střídat, přičemž vyhrává ten kouzelník, kterému se během časového limitu podaří zkamenět všechny hráče nebo jich zkamení nejvíce. Při velkém počtu hráčů lze určit několik kouzelníků.

Chytní botu

Cíl: rozproudít energii

Skupina: minimálně 4 účastníci

Čas: maximálně 5 minut

Místo: venku, uvnitř

Zdroje: nic

Popis aktivity:

Účastníci stojí ve dvojicích naproti sobě. Mezi sebou mají na zemi položenou 1 botu, kterou si jeden z dvojice sundá. Instruktor říká části těla, kterých se účastníci musí dotknout (hlava, ramena, kolena, palce). Když řekne „bota“, účastníci musí co nejrychleji chytit botu, která leží mezi nimi. Kdo ji chytne, má bod. Hra se může opakovat několikrát za sebou..

Bloky expedičního výcviku

Týmová práce

Během expedičních příprav i samotné ostré expedice mají všichni účastníci vynikající možnost poznat nejen sebe sama, ale také své kolegy, a to v situacích, do kterých by se běžně nedostali. Během celého procesu, počínaje plánováním expedice, se z běžné skupiny stává tým, který si musí pomáhat, spolupracovat a komunikovat. Na základě rozdělení odpovědností se vytváří určitá struktura skupiny, kde každý přebírá zodpovědnost za něco jiného. Skupina by se od samého začátku měla začít učit fungovat sama za sebe a řešit aktuální výzvy. Úkolem školitele je vytvářet prostředí plné příležitostí k učení a pomáhat skupině výzvy přijímat a překonávat. Během expedičních příprav a cvičné expedice by školitel měl skupině i jednotlivým účastníkům poskytovat zpětnou vazbu, aby se mohli průběžně zlepšovat. Níže uvádíme několik aktivit, které mají za cíl rozvíjet týmového ducha.

Účastníci po tomto bloku:

- si jsou vědomi důležitosti spolupráce a jasné komunikace ve skupině
- spolupracují dle svých schopností

Pavučina

Cíl: rozvoj kooperace a komunikace v týmu

Obtížnost: složitá

Skupina: minimálně 5 účastníků

Čas: příprava 15 minut, aktivita 20 minut a více

Místo: venku, kde jsou 2 vzrostlé stromy cca 3 m od sebe

Zdroje: 2 lana (nebo jedno dlouhé), provázek cca 20 metrů

Popis aktivity:

Mezi dva stromy nebo pevně zabudované tyče natáhneme pevná lana. Spodní lano je ve výšce asi 50 cm, horní lano napneme do takové výšky, aby na něj alespoň některý účastník dosáhl. Mezi tato dvě lana propleteme provázek. Jednotlivá oka musí být tak velká, aby se jimi bez potíží protáhli účastníci. V případě, že je ve skupině více účastníků, můžeme skupinu rozdělit na více týmů. Dbáme však na to, aby byly co nejvyrovnanější vzhledem k velikosti a fyzické síle. Úkolem každého týmu je, aby se na druhou stranu sítě dostali všichni členové a to tak, aby se nedotkli provazu. Mohou si jakkoli pomáhat. Pokud chceme, aby týmy mezi sebou soutěžily v tom, kdo to dokáže s co nejmenším počtem doteků a v co nejkratším čase splnit úkol, je nutné, aby týmy na sebe navzájem neviděly a nemohly okoukat taktiku.

Reflexe: v první části skupinové reflexe se zaměřte na samotnou aktivitu. V diskuzi s účastníky můžete probírat její řešení a to jak k aktivitě přistupovali skupinově i individuálně. V druhé části doporučujeme, abyste se zaměřili obecně na spolupráci v týmu a komunikaci. Účastníky byste měli podněcovat v tom,

aby přemýšleli nad tím, jak jim spolupráce v týmu a efektivní komunikace může být prospěšná během expedice DofE.

1. Jak byste na prstech jedné ruky ohodnotili vaši spolupráci v týmu? Můžete vaši volbu okomentovat? S čím jste byli spokojeni? Co by naopak bylo potřeba zlepšit? Jak jste vy osobně přispěli do vyřešení problému? Jak se odrazilo na fungování v týmu? Jak jste vnímali komunikaci v týmu? A jak jste vnímali úroveň spolupráce v týmu?
2. Spolupráce v týmu - Co si osobně myslíte o spolupráci v týmu? V čem může být prospěšná spolupráce během expedice? V čem může být naopak omezující? Jak to máte vy se spoluprací? Jste týmový hráč, nebo sólista? Nakolik vnímáte důležitost spolupracovat? Jak poznáte, že se vám spolupráce v týmu daří? Co pro to můžete vy osobně udělat?

Komunikace v týmu - Jak podle vás probíhá efektivní komunikace? Viděli jste během aktivity nějaké známky, které odpovídají efektivní komunikaci? Co by se mělo v týmu dít, aby docházelo k efektivní komunikaci? Jak k tomu může přispět každý z vás? Jak poznáte, že efektivně komunikujete v týmu?

Létající koberec

Cíl: rozvoj kooperace a komunikace v týmu

Obtížnost: jednoduchá

Skupina: minimálně 4 účastníků

Čas: příprava 5 minut, aktivita min. 10 minut

Místo: venku na rovné ploše, ve třídě, v tělocvičně

Zdroje: koberec, plachta, žíněnka

Popis aktivity:

Účastníci se postaví na kus koberce, igelitu či plachty. Měla by být téměř celá zaplněna účastníky. Vedoucí sdělí, že koberec se pokazil a že je nutno jej obrátit tak, že strana, na které účastníci stojí, musí být otočená k zemi. Přitom však nikdo nesmí z koberce sestoupit. Skupina musí najít způsob jak uvolnit část podložky, aby ji šlo otočit. Pokud máte mnoho účastníků, můžete vytvořit týmy, které budou hrát proti sobě na čas.

Hra podporuje komunikaci a kooperaci mezi hráči. (Zároveň z ní lze velmi dobře vyčíst postavení jednotlivých lidí ve skupině - kdo je velitel, kdo oportunist a atd.)

Reflexe: k reflexi můžete využít stejnou strukturu jako u aktivity Pavučina, která je uvedena výše.

Čtverec poslepu

Cíl: rozvoj komunikace v týmu

Obtížnost: složitá

Skupina: minimálně 6 účastníků

The Duke of Edinburgh's International Award Czech Republic Foundation, o.p.s.

Poděbradská 540/26, 190 00 Praha 9 – Vysočany

E-mail: info@dofe.cz | Web: www.dofe.cz | IČO: 29143462

Čas: příprava 5 minut, aktivita 15 minut

Místo: na louce, na hřišti, v tělocvičně

Zdroje: Lano dlouhé cca 15 metrů, šátek pro každého hráče

Popis aktivity:

Všichni účastníci se postaví do řady a zaváží si oči. Pak se chytanou lana, které leží před nimi, oběma rukama. Je důležité, aby každý konec lana držel některý z účastníků. Účastníci se po celou dobu hry nesmí ani jednou rukou lana pustit. Mohou se po lanu posunovat, ale nesmí se ho pustit ani na vteřinu. Všichni jsou němí, takže se nemohou nijak zvukově dorozumívat. Postupně jsou jim zadávány úkoly. Například: "Vytvořte z lana čtverec." Pokud to zvládnou, lze tvořit i jiné tvary. Hranaté tvary jsou na tvorbu a přesnost daleko jednodušší než oválné. Pokud chcete hru ztížit, nechte nejprve všechny v hloučku zavázat si oči a pak jim sami přiložte ruce na lano tak, že nikdo nebude přesně vědět, v které části provazu se nachází. Pokud máte poblíž strom, je možné nechat účastníky uvázat kolem stromu tkaničkový uzel.

Reflexe: k reflexi můžete využít stejnou strukturu jako u aktivity Pavučina, která je uvedena výše.

Lego

Cíl: rozvoj komunikace v týmu

Obtížnost: složitá

Skupina: minimálně 4 účastníci

Čas: Příprava 15 minut, aktivita 30 - 60 minut

Místo: kdekoliv

Zdroje: Stavebnice LEGO, lano na vyznačení kruhu, šátky na oči. Lego kostičky: 2x velmi dlouhé (mají 8 nebo 10 či více čudlíků), pak od každé barvy (tj. červená, modrá, žlutá, zelená) 4x středně dlouhá kostka (tj. s 8 čudlíky) a od každé barvy 6x malá krychličková (tj. se 4 čudlíky), případně tyto poslední malé tam mohou být od každé barvy 8x

Popis aktivity:

Zadání: Vaším úkolem je vytvořit identickou kopii sochy z kostiček LEGA umístěnou v kruhu. Až budete připraveni, tato socha bude rozebrána. Dělníci jsou během aktivity v kruhu, mohou mluvit, ale jsou slepí. Inženýři, jsou vně kruhu, ale jsou němí, tj. nesmí komunikovat verbálně - žádný zvuk nesmí být vydáván ústy. Hranice kruhu není možné překračovat. Inženýři se nesmí jakkoliv dotýkat dělníků ani kostiček lega. Kdo je dělník a kdo inženýr a kolik jich bude si zvolí tým sám.

Plánování:

Rozvržení času na plánování a stavbu je na nich. Během plánování nikdo nesmí vkročit do vnitřního kruhu, ve kterém je socha, což znamená, že plánování proběhne mimo vnitřní kruh a na sochu je možné se jen dívat. Není dovoleno používat žádné tužky, papíry, kresby ani modely. Během plánování si

instruktor postaví identickou sochu, aby měl s čím porovnávat a vyhnul se případným dohadům na závěr aktivity hlavně v případě, že by socha skupiny vypadala jinak.

Realizace (začíná po skončení plánovacího času):

Dělníci vstupující do kruhu si zavážou oči, vidící přestanou verbálně komunikovat. Instruktor rozloží sochu a jednotlivé díly rozloží po celém kruhu. Žádná součást sochy nesmí opustit vnitřní kruh. Nevidící se přesunou dovnitř kruhu a zůstanou v něm během celé realizace. Vidící jsou okolo kruhu a nevčkročí dovnitř kruhu během celé realizace. Vidící komunikují mezi sebou verbálně, vidící komunikují jen neverbálně ať už s nevidícími nebo mezi sebou. Během celé aktivity se vidící nesmí dotýkat nevidících a naopak

Varianty:

- během plánování účastníci nevědí, kdo bude vidící a kdo nevidící při realizaci
- Sochu si sestaví sami - každý má jeden kousek stavebnice a je na něm, jakým způsobem svůj díl k soše přiloží.
- limit na realizaci
- socha může být postavená z přírodního materiálu (šišky, větvičky, mech...)
- nikdo nekomunikuje verbálně
- v případě, že si nevytvoří "back up"; plán, je možné při rozebírání sochy přidat ještě jednu kostičku lega

Nechte to skupinu udělat dvakrát za sebou. V prvním kole jim dejte stavbu, kterou lze snadno rozdělit na dvě části (dva sloupky propojené nějakou "stříškou"). V druhém kole udělejte stavbičku takovou, aby nešla takto snadno "rozsekat na menší". Dá se předpokládat, že v druhém kole, ač mají za sebou předchozí zkušenost, budou mít větší problémy.

Závěr=ponaučení: U složitějších úkolů je dobré je rozdělit na části a řešit postupně, případně jejich řešení delegovat na různé skupiny či jednotlivce. Pokud je úkol jasně strukturován (první kolo), lze to realizovat poměrně snadno. Skupiny mohou pracovat samostatně, nezávisle na sobě. Tím se proces výrazně zrychlí. Dokonce si může každá skupina zvolit jí vyhovující postup řešení, různý od skupiny druhé. Někdo ale musí být zodpovědný za propojení dílčích výstupů do celku. U složitě strukturovaných úkolů (viz druhé kolo), je to o dost složitější a úskalí řešení často spočívá už v primární analýze úkolu, strukturování, definování dílčích úkolů a v koordinaci práce resp. propojování výstupů jednotlivých skupin.

Reflexe: Aktivitu můžete s týmem reflektovat podobně jako aktivitu Pavučina, která je uvedena výše. V první části skupinové reflexe se zaměřte na průběh a výsledek z aktivity. V diskuzi s účastníky můžete probírat její řešení a to, jak k aktivitě přistupovali skupinově i individuálně. Můžete se zaměřit na role, které v aktivitě měli. Můžete se zaměřit na plánování a řešení krizových situací a podobně. V druhé části doporučujeme, abyste se zaměřili obecně na spolupráci v týmu a komunikaci. Účastníky byste měli podněcovat v tom, aby přemýšleli nad tím, jak jim zkušenost z této aktivity může pomoci spolupracovat v týmu efektivněji.

- Jak byste na prstech jedné ruky ohodnotili vaši spolupráci v týmu? Můžete vaši volbu okomentovat? S čím jste byli spokojeni? Co by naopak bylo potřeba zlepšit? Jak jste vy osobně přispěli do vyřešení problému? Jak se odrazilo na fungování v týmu? Jak jste vnímali komunikaci v týmu? A jak jste vnímali úroveň spolupráce v týmu?

The Duke of Edinburgh's International Award Czech Republic Foundation, o.p.s.

Poděbradská 540/26, 190 00 Praha 9 – Vysočany

E-mail: info@dofe.cz | Web: www.dofe.cz | IČO: 29143462

1. Spolupráce v týmu - Co si osobně myslíte o spolupráci v týmu? V čem může být prospěšná spolupráce během expedice? V čem může být naopak omezující? Jak to máte vy se spoluprací? Jste týmový hráč, nebo sólista? Nakolik vnímáte důležitost spolupracovat? Jak poznáte, že se vám spolupráce v týmu daří? Co pro to můžete vy osobně udělat?
2. Komunikace v týmu - Jak podle vás probíhá efektivní komunikace? Viděli jste během aktivity nějaké známky, které odpovídají efektivní komunikaci? Co by se mělo v týmu dít, aby docházelo k efektivní komunikaci? Jak k tomu může přispět každý z vás? Jak poznáte, že efektivně komunikujete v týmu?
3. Plánování - Nakolik je pro vás důležité plánování? Nakolik si myslíte, že je důležité plánování během expedičních příprav? Co můžete udělat, abyste efektivně plánovali? Jak poznáte, že efektivně plánujete? Jak vám to může pomoci?
4. Role v týmu - Jaká role v týmu by vám byla nejbližší? Jakou roli byste naopak nechtěli během expedice vykonávat? Proč? Jaké osobní schopnosti při vykonávání vaší oblíbené role využijete? Jak to bude prospěšné týmu?

Čára

Cíl: komunikační skupinové cvičení, které může napovědět o způsobu uvažování účastníků.

Obtížnost: jednoduchá

Skupina: minimálně 4 účastníci

Čas: příprava 5 minut, aktivita 15 minut

Místo: na louce, na hřišti, v tělocvičně

Zdroje: krátké lano

Popis aktivity:

Rozdělte účastníky do dvou stejně velkých skupin a oddělte je lanem nebo čarou na zemi, aby byla jasně oddělená dvě území. Jedné skupině sdělte (tak, aby druhá skupina neslyšela): "VAŠÍM ÚKOLEM JE DOSTAT TAMTU SKUPINU NA TUTO STRANU" (pozor, důsledně používejte zájmena ukazovací TATO, TAMTA a nikoli přivlastňovací). Totéž udělejte v druhé skupině. Nyní mohou začít.

Pozn. úkol se dá vyřešit velice rychle a nenásilně - skupiny si vymění místa. Většinou to ale nikoho nenapadne a i pokud ano, zbytek skupiny většinou tuto variantu ignoruje.

Reflexe: k reflexi můžete využít stejnou strukturu jako u aktivity Pavučina nebo Lego, které jsou uvedeny výše. Zároveň můžete v týmu diskutovat téma řešení krizových situací.

- způsoby vyjednávání
- i když někdo přišel na nekonfliktní řešení, podařilo se mu přesvědčit ostatní?

Očekávání od expedice

Nedílnou součástí expedice DofE je i proces učení. Během expedičních příprav, cvičné a ostré expedice mají účastníci mnoho příležitostí naučit se nejen novým dovednostem vztaženým k pobytu v přírodě, ale mají také příležitost poznat sami sebe a navázat nová přátelství. Před samotným začátkem celého procesu je tedy vhodné zařadit tento blok a s účastníky rozvinout diskuzi o jejich očekáváních, příležitostech a případně i o obavách, které mohou před expedicí mít. Jednak poznáte potřeby účastníků a také s nimi můžete pokračovat v budování vztahu.

Já a expedice

Cíl: zjistit očekávání, příležitosti a obavy účastníků expedice DofE

Obtížnost: jednoduchá

Skupina: na počtu účastníků nezáleží

Čas: 40 minut

Místo: venku, uvnitř

Zdroje: flipchart, papíry typu post-it, psací potřeby, [Expediční příručka účastníka](#)

Popis aktivity:

Na flipchart nakreslete 3 kružnice (stejně jako na straně 7 v [Expediční příručce účastníka](#)). Vyzvěte účastníky, aby během 5 minut zapsali na papírek co nejvíce dovedností, které se vztahují k pobytu v přírodě a bezpečně ovládají. Po pěti minutách nechte každého účastníka prezentovat své dovednosti. Papír post-it následně nalepujete do středu kružnice.

V další části nechte během 5 minut zapsat účastníky na papír post-it věci, které by se během expedičního výcviku chtěli naučit a v čem by se chtěli zdokonalit. Na papír mohou přidat i věci, které by chtěli zažít. Po uplynutí času své zápisky opět prezentují skupině. V poslední fázi aktivity nechte účastníky napsat na post-ity jejich obavy a co by nechtěli na expedici zažít. Účastníci v této fázi opět prezentují své zápisky.

Varianta: Tři kružnice můžete prezentovat jako zónu komfortu (nejmenší), zónu učení (střední) a zónu paniky (největší kružnice). Vyzvěte účastníky, aby zapsali, v čem se cítí bezpečně, co je pro ně výzva a co absolutní panika, nejlépe ve vztahu k expedici.

Účastníci tak uvidí, že každý se bojí něčeho jiného a je to tak v pořádku. Zároveň jim můžete vysvětlit, že během expedice by se měli držet v zóně učení a vyvarovat se zóně paniky, při které dochází k přepnutí mozku do nouzového režimu a nepřijímá žádné nové informace.

Takto vám vznikne jakási mapa skupiny. Vy a účastníci získáte přehled o tom, co každý ze skupiny ovládá a jak může svými dovednostmi do týmu přispět. Budete vědět, co se chtějí účastníci během expedičního výcviku naučit, a v neposlední řadě budete vědět, čeho se účastníci obávají. Se všemi výstupy tak můžete pracovat v celém procesu expedičních příprav - zaměřit se na získávání dovedností; plánování řešení krizových situací atd.

Reflexe: Je vhodné během celé aktivity řídit proces sdílení a reflektování výstupů. Například: Jakým způsobem chcete na sobě pracovat? Co vás bude motivovat? Jak poznáte, že to umíte? Má ještě někdo podobné obavy? Co můžeme dělat, aby se nestalo nic nebezpečného?

Taktéž je dobré poukázat na to, pokud se překrývají někoho obavy a někoho silné stránky (například někdo se bojí těžkého batohu a někdo je fyzicky silný, nebo zvyknutý batoh nosit, může tak vzít více týmového vybavení). Účastníci mohou začít uvažovat nad tím, jak si navzájem v náročnějších situacích pomáhat.

Individuální výstupy z této aktivity si mohou účastníci zaznamenat do svých expedičních příruček na stranu 7.

Podmínky expedice

Účastníci po tomto bloku:

- znají 15 podmínek expedice a řídí se jimi

Běhací pexeso

Cíl: seznámit účastníky s 15 podmínkami DofE expedice

Obtížnost: jednoduchá

Skupina: minimálně 4 účastníci (vhodný je sudý počet hráčů)

Čas: příprava 10 minut, aktivita 15 minut

Místo: venku, v tělocvičně, ve dvou místnostech

Zdroje: vytištěné kartičky s podmínkami expedice (každá podmínka je 2x)

Popis aktivity:

Aktivitu lze pojmut jako soutěž mezi dvěma týmy nebo závod s časem (podle počtu účastníků). Každý tým má před sebou rozloženou jednu sadu kartiček, aby nebylo vidět na podmínky expedice. Na konci tělocvičny, v druhé místnosti nebo na vzdáleném konci hřiště se nachází druhý pár kartiček, který je taktéž otočen textem/ symbolem dolů. Tým si určí pořadí běžců, kteří budou během hry otáčet kartičky na vzdáleném konci. Tým začne na znamení s aktivitou tím, že otočí jednu z kartiček, kterou mají u sebe. Domluvený člen týmu vybíhá otáčet kartičku z druhé sady. Pokud se netrefí do stejné kartičky, vrací se a tým otáčí karty znovu (stejně jako u pexesa). Hra končí v okamžiku, kdy má tým otočené všechny kartičky. Během aktivity se mohou účastníci v týmu radit a sdělovat si, kde je jaká kartička.

Všechny expedice mají jasně stanovený cíl cesty	Expediční tým má 4 - 7 členů (8 členů je povoleno v případě párové aktivity).	Všichni účastníci mají splněný požadovaný expediční výcvik, který je zaměřen na způsob cestování a obsahuje příslušné dovednosti ke zvládnutí expedice	Všichni členové týmu se podílejí na plánování a přípravě cvičné i ostré expedice.	Všichni účastníci se musí zúčastnit nejméně jedné cvičné expedice na každé úrovni.
---	---	--	---	--

Všechny expedice se musí uskutečnit na zemi nebo na vodě. Jsou plněny vlastní fyzickou námahou účastníků bez motorizované nebo jiné vnější asistence.	Expedice probíhá v oblasti, která je pro všechny členy týmu nová.	Překonaná vzdálenost během expedice závisí na terénu, počasí a schopnostech expedičního týmu. Všichni účastníci expedice musí splnit minimální počet hodin cíleného úsilí za den (bronz 6 hodin, stříbro 7 hodin, zlato 8 hodin).	Během běžné expedice se tým věnuje minimálně 2/3 času cíleného úsilí přesunu, zbytek času se zaměřuje na plnění účelu expedice	Během průzkumné expedice se tým věnuje minimálně 1/3 času cíleného úsilí pochodu, zbytek času se zaměřuje na plnění účelu expedice.
Na všech expedicích je přítomen kvalifikovaný školitel a hodnotitel DofE.	Ubytování je v přenosných stanech, které si tým sám přenáší. Je možné také využít jednoduché ubytování (hostely, chaty), ale účastníci expedice se musí sami stravovat.	Všichni účastníci expedice jsou patřičně vybaveni, mají dostatek jídla a vody, aby byli během expedice zcela nezávislí.	Tým si uvaří alespoň jedno teplé jídlo denně.	Po dobrodružné expedici tým připraví a prezentuje závěrečnou zprávu o cestě.

Reflexe: Jaká z podmínek vám zůstala v paměti? Proč? Myslíte si, že bude pro vás těžké podmínky splnit? Máte na mysli nějakou konkrétní podmínku? Jak si v týmu ověříte, že splníte všechny podmínky? Bude to někdo kontrolovat? Proč si myslíte, že podmínky existují?

Expediční vybavení

Účastníci po tomto bloku:

- mají přehled o základním osobním vybavení
- mají přehled o základním týmovém vybavení
- vědí, jak si správně zabalit batoh

Kolik váží můj batoh

Cíl: seznámit účastníky s expedičním vybavením

Obtížnost: jednoduchá

Skupina: na počtu účastníků nezáleží

Čas: 20 minut

Místo: uvnitř, venku

Zdroje: osobní expediční vybavení každého účastníka expedice, kuchyňská váha

Popis aktivity:

Účastníci mají za úkol vybalit si své věci z batohu na zem/ plachtu a postupně si zvážit veškeré vybavení, které s sebou ponesou na ostrou expedici. Při vážení musí započítat i váhu batohu a skupinové vybavení. Váhu jednotlivého vybavení si mohou účastníci zapisovat do [Expediční příručky pro účastníky](#). Pokud zjistí, že některá věc váží příliš mnoho a vědí, že existuje nějaká alternativa, mají možnost si do ostré expedice sehnat lehčí kus onoho vybavení a snížit si tak celkovou hmotnost batohu, což se odrazí na pohodlí během expedice.

Reflexe: Co říkáte celkové váze vašeho vybavení? Překvapilo vás něco? Chtěli byste na svém vybavení něco změnit? Co vnímáte jako vychytávku? Je tu něco, co si na ostrou expedici nevezmete a zjistili jste to až teď? Nebo vám něco schází? Co byste doporučili jinému týmu ohledně vybavení?

Za jak dlouho to vybalím

Obtížnost: jednoduchá

Cíl: naučit účastníky správně zabalit batoh

Skupina (počet, charakteristika): na počtu účastníků nezáleží

Čas: 20 minut

Místo: uvnitř, venku

Zdroje: osobní expediční vybavení každého účastníka expedice, hodinky

Popis aktivity:

Aktivita je koncipována jako úvod do správného balení batohu. Během zastavení můžete účastníkům dát instrukci, že si mají co nejrychleji vybalit lékárničku/ nepromokavou bundu/ suché ponožky/

The Duke of Edinburgh's International Award Czech Republic Foundation, o.p.s.

Poděbradská 540/26, 190 00 Praha 9 – Vysočany

E-mail: info@dofe.cz | Web: www.dofe.cz | IČO: 29143462

človku. Čas jim stopujete (instrukce můžete zaobalit do smyšlené situace - Někdo se zraní a vy potřebujete co nejrychleji vybalit lékárničku, jak dlouho vám to bude trvat? Začalo pršet amuseté co nejrychleji vybalit nepromokavou bundu, jinak budete promočený. Jak dlouho vám to bude trvat?).
Vyhrává nejrychlejší.

Po této aktivitě představte účastníkům správné balení batohu a vysvětlete jim, proč je to takto nejlepší. Následně si účastníci mohou vyzkoušet zabalit batoh podle vašeho doporučení.

Tip: tuto aktivitu můžete uvést při krátkém orientačním pochodu.

Článek o správném balení batohu naleznete například zde:

https://www.4camping.cz/clanky/poradna/jak-spravne-sbalit-batoh/?gclid=CjwKCAjwkun1BRAIEiwA2mJRWdTxdWNxFpcK1ctjVUblDW_jQCND2Gb8iO0CY1UKwotwdUnIUe9ORoCRLQQA_vD_BwE

Reflexe: Překvapil vás čas, který jste strávili nad balením a vybalením batohu? Co můžete udělat jinak, abyste byli efektivnější? Myslíte si, že je důležité správné rozložení věcí v batohu? Proč? Co byste doporučili někomu jinému, aby si efektivně zabalil batoh?

Jak dlouho se balí batoh?

Cíl: naučit účastníky správně zabalit batoh

Obtížnost: jednoduchá

Skupina: libovolný počet

Čas: 20 minut

Místo: uvnitř, venku

Zdroje: osobní expediční vybavení každého účastníka expedice, hodinky

Popis aktivity:

Sdělte účastníkům, že včasný a předem plánovaný odchod z tábořiště je důležitá dovednost k tomu, aby skupina nenabírala zpoždění. V momentu, kdy budou mít účastníci rozložené své vybavení venku z batohu (například při kontrole vybavení), sdělte jim, aby si co nejrychleji zabalili své věci do batohu. Můžete jim měřit čas, za jak dlouho to zvládnou jako skupina. Aktivitu můžete uvést nějakým příkladem z praxe - například, že se blíží velká bouřka, nebo musíte stihnout jediný vlak/autobus.

Reflexe: K reflexi můžete využít podobné otázky jako v předchozí aktivitě [Za jak dlouho to vybalím](#).

Co s sebou na expedici

Cíl: seznámit účastníky s expedičním vybavením

Obtížnost: složitá

Skupina: na počtu účastníků nezáleží

Čas: 20 minut

The Duke of Edinburgh's International Award Czech Republic Foundation, o.p.s.

Poděbradská 540/26, 190 00 Praha 9 – Vysočany

E-mail: info@dofe.cz | Web: www.dofe.cz | IČO: 29143462

Místo: uvnitř, venku

Zdroje: kartičky, na kterých jsou zobrazeny nebo napsané různé věci

Popis aktivity:

Před aktivitou si připravte kartičky, na kterých jsou zobrazeny nebo nadepsány jednotlivé části doporučeného vybavení na expedici. Mezi kartičky vmíchejte i věci, které nikterak nesouvisí s vybavením nebo nejsou vhodné k expedici (notebook, rádio, skleněná láhev na vodu apod.). Úkolem účastníků je jednotlivé kartičky s vybavením rozdělit na vhodné a nevhodné vybavení, a zároveň vhodné kartičky rozdělit na vybavení pro jednotlivce a skupinu. Účastníky nechte odůvodnit jejich volbu. Na konci aktivity představte účastníkům seznam doporučeného vybavení a proberte ho s nimi. Účastníci si mohou v [Expediční příručce pro účastníky](#) poznamenat k jednotlivému vybavení, k čemu slouží. V případě, že některé z vybavení nemají, mohou si danou věc zapsat a pokusit se ji někde půjčit nebo koupit.

boty na chování	rolák, mikina	oblečení na noc	stany + rezervní kolíky/celta	potraviny	mapa	nabitý mobilní telefon	žehlička	lékárnička
kvalitní ponožky	kraťasy, legíny	čepice, rukavice	kempingové nádobí	igelitové pytle	váha	knihy	alkohol	notebook
termoprádlo	sportovní kalhoty	pláštěnka	vařič a palivo	toaletní papír	desková hra	kytara	moka konvička	fén na vlasy
tričko s krátkým rukávem	nepromokavé kalhoty a bunda	ekologický saponát	deštník	gril	reproduktor	lopata	mačeta	sněžnice
sluneční brýle	láhev na vodu (1-2 litry)	Zyrtec	ručník	antibakter. gel	Paralen	dezinfekce	zdravotnické rukavice	sterilní obvazy

Reflexe: Jak hodnotíte svůj výběr? Je něco, co byste si s odstupem času na expedici nevzali? Nebo naopak, co byste si do vybavení přidali? Znáte doporučené osobní vybavení na expedici? A co skupinové vybavení? Víte, co byste s sebou měli mít? Jak si vybavení rozdělíte mezi sebe? Co si ještě musíte obstarat? Víte, kde to vybavení seženete? Jakým způsobem si ověříte, že máte vybavení na expedici připravené?

The Duke of Edinburgh's International Award Czech Republic Foundation, o.p.s.

Poděbradská 540/26, 190 00 Praha 9 – Vysočany

E-mail: info@dofe.cz | Web: www.dofe.cz | IČO: 29143462

Co do batohu nepatří

Cíl: seznámit účastníky s expedičním vybavením

Obtížnost: složitá

Skupina: na počtu účastníků nezáleží

Čas: 15 minut

Místo: uvnitř, venku

Zdroje: batoh, ve kterém je zabaleno jak expediční vybavení, tak nevhodné věci na expedici

Popis aktivity:

Účastníkům sdělte, že jste účastník expedice a dejte jim vámi zabalený batoh (může to být ten, který si nesete během expedičních příprav či cvičné expedice). Řekněte jim, že máte v batohu věci, které je třeba roztřídit. Můžete nechat na účastnících, jak si se zadáním poradí. V momentu, kdy vám řeknou, že mají hotovo, výsledek jejich práce s nimi proberte. Co třídili? Jak to třídili? Co v batohu našli? Co tam chybělo? Po aktivitě s účastníky prodiskutujte seznam doporučeného vybavení na expedici. Účastníci si mohou v [Expediční příručce pro účastníky](#) poznamenat k jednotlivému vybavení, k čemu slouží. V případě, že některé z vybavení nemají, mohou si danou věc zapsat a někde si ji půjčit nebo koupit.

Reflexe: K reflexi můžete využít podobné otázky jako u aktivity *Co si vezmeme s sebou na expedici*.

K čemu jsou popruhy na batohu?

Cíl: naučit účastníky správně nastavit batoh na zádech

Obtížnost: jednoduchá

Skupina: libovolný počet

Čas: 15 minut

Místo: uvnitř, venku

Zdroje: zabalené osobní expediční vybavení každého účastníka expedice,

Popis aktivity:

Kromě správného zabalení batohu je velice důležité také správné nastavení popruhů. Nechte účastníky chvíli s plně zabaleným batohem kráčet a pak jim vysvětlíte, jak si ho nastavit, aby to pro ně bylo jednodušší. Další z variant je, že si můžou vyměnit batohy na chvíli mezi sebou, aby poznali, jaké to je, když jim batoh nesedí nebo je nastavený na někoho jiného.

Reflexe: Cítili jste rozdíl? Proč je důležité mít správně nastavený batoh? Kde byste měli nosit nejvíc váhy (na bedrech)?

Tábornické dovednosti

Tábornické dovednosti jsou nedílnou součástí expedice. Jedná se především o dovednost vaření v přírodě, výběru tábořiště a spaní v přírodě. Místo na táboření by mělo být vhodně vybrané, stejně tak by účastníci měli mít nalezené i vhodné místo pro případ nouze. Dobře naplánovaný jídelníček přispívá k psychické pohodě skupiny a může ušetřit zbytečné kilogramy v batohu a starosti při vaření.

Účastníci po tomto bloku:

- vědí, jak si vybrat vhodné tábořiště
- dovedou rozdělat ohně a manipulovat s vařičem
- znají různé druhy přístřešků, které mohou použít na expedici
- znají potraviny vhodné na expedici
- mají naplánovanou expediční stravu

Strava a vaření na expedici

Jak dlouho trvá uvařit 1l vody?

Cíl: účastníci se naučí zacházet s vařičem a zjistí si, jaké to je vařit na vařiči

Obtížnost: jednoduchá

Skupina: na počtu účastníků nezáleží

Čas: 20 minut

Místo: venku

Zdroje: voda, vařič (můžete využít více druhů vařičů - lihový, plynový, benzinový atd.), ešus

Popis aktivity:

Před začátkem aktivity nechte účastníky odhadnout, za jak dlouho se podle nich uvaří voda v ešusu. Ten, kdo bude nejbližší, vyhrává. Pokud máte k dispozici více druhů vařičů, můžete je porovnat, který z nich rychleji uvaří vodu, který je nejvíce skladný, levný atd. Na základě své zkušenosti se může tým rozhodnout, jaký typ vařiče bude využívat na expedici.

Reflexe: Jak jste si poradili s úkolem? Jak dlouho vám trvalo uvařit vodu? Je tu něco, co vás překvapilo? Jak se vaše zkušenost odrazí na vaření v přírodě? Máte představu o tom, jaké bude vaření si jídla v přírodě? Kdo by se chtěl starat o stavu, kdo by chtěl vařit? Máte představu o tom, jaké jídlo si budete vařit během expedice? Kdo koupí a ponese jednotlivé ingredience? Máte v týmu odpovídající vybavení na vaření?

Za jak dlouho si uvaříme polévku

Cíl: naučit účastníky zacházet s vařičem a vařit na něm

Obtížnost: jednoduchá

Skupina: na počtu účastníků nezáleží

The Duke of Edinburgh's International Award Czech Republic Foundation, o.p.s.

Poděbradská 540/26, 190 00 Praha 9 – Vysočany

E-mail: info@dofe.cz | Web: www.dofe.cz | IČO: 29143462

Čas: 40 minut

Místo: venku

Zdroje: polévka z pytlíku, popřípadě jiné jídlo, vaříč, ešus nebo kotlík, sirky, plynová kartuše, voda

Popis aktivity:

Účastníkům zadejte úkol uvařit na vaříči polévku (vámi vybrané jídlo). Během procesu by žáci měli v bodech zapisovat jejich postup, a to od samého začátku až do uvaření. Po aktivitě s nimi postup proberte: Co dělali? Jak dlouho jim trvalo polévku uvařit? Jak se naučili ovládat vaříč? V čem si nejsou jisti? Po krátké reflexi s účastníky ještě jednou proberte postup zašroubování plynové kartuše do hořáku a zapálení. Nezapomeňte s účastníky probrat bezpečnostní pravidla:

- vaříč ovládá vždy jeden dohodnutý účastník
- před našroubováním plynové kartuše zkontrolujte, zda je otevřený přívod plynu
- po uvaření nechte vaříč vychladnout
- nikdy nevařte ve stanu či v blízkosti hořlavých materiálů
- nikdy si s vaříčem netopte v stanu, hrozí nebezpečí udušením nebo vzplanutí stanu

Reflexe: k reflexi můžete využít podobné otázky jako u aktivity Jak dlouho trvá uvařit 1l vody

Jídlo na expedici

Cíl: účastníci se naučí vybírat vhodné potraviny na expedici a zároveň si sestaví expediční jídelníček

Obtížnost: složitá

Skupina: na počtu účastníků nezáleží

Čas: 40 minut

Místo: venku, uvnitř

Zdroje: výstřižky potravin z letáků obchodních řetězců, papíry A4, lepidlo

Popis aktivity:

Sežňte si letáky z obchodních řetězců, ze kterých si vystříhejte potraviny, které jsou podle vás vhodné i nevhodné na expedici. Můžete u výstřižků nechat i uvedenou cenu potraviny (viz níže). Účastníkům zadejte úkol, aby si vybrali suroviny, ze kterých budou vařit na expedici. Vybrané suroviny si nalepí na jeden papír A4, který bude například znázorňovat oběd, a takto postupují u všech jídel na každý den expedice. V případě, že jim některá ingredience schází, mohou ji na papír napsat slovem. Na konci aktivity budou mít papíry, které budou znázorňovat jednotlivá expediční jídla (podle počtu dnů expedice). Během aktivity nechte komentovat účastníky jejich výběr surovin. V případě, že vyberou nevhodnou potravinu, můžete jim to zmínit, nebo to reflektovat na konci aktivity a následně nechat účastníky dané jídlo zaměnit. Pokud u výstřižků necháte cenu, mohou si rovnou účastníci zapsat přibližný rozpočet na expediční stravu. Finální jídla a cenu si mohou účastníci následně zapsat do svých [expedičních příruček](#).

The Duke of Edinburgh's International Award Czech Republic Foundation, o.p.s.

Poděbradská 540/26, 190 00 Praha 9 – Vysočany

E-mail: info@dofe.cz | Web: www.dofe.cz | IČO: 29143462

Reflexe: Jak jste si poradili s úkolem? Je tu něco, co vás překvapilo? Jak se vaše zkušenost odrazí na plánování stravy? Máte představu o tom, jaké to bude vařit si jídlo v přírodě? Kdo by se chtěl starat o stavu, kdo by chtěl vařit? Kdo koupí a ponese jednotlivé ingredience? Máte v týmu odpovídající vybavení na vaření?

Kuchařská soutěž

Cíl: účastníci se naučí vařit na vařiči z předem vybraných surovin složitější jídlo

Obtížnost: složitá

Skupina: na počtu účastníků nezáleží

Čas: 40 minut

Místo: venku

Zdroje: základní suroviny na jídlo (dle vašeho výběru), vařiče, plynové kartuše, ešus, voda

Popis aktivity:

Dejte týmu/týmům suroviny, které jste nakoupili a zadejte jim úkol, že mají z daných surovin uvařit co nejchutnější jídlo. Aktivitu můžete použít jako soutěž mezi dvěma týmy. Po aktivitě proberte s týmem expediční stravu a podobu jídelníčku na expedici. Po aktivitě se může tým věnovat tvorbě jídelníčku. Jeho finální podobu si účastníci mohou zapsat společně se surovinami do [expediční příručky pro účastníky](#) na str. 40. Zároveň si mohou rozdělit úkoly, kdo co koupí.

Alternativou může být vaření ze surovin, které si tým přinese na expediční výcvik / cvičnou expedici. Tuto variantu je však nutné předem plánovat a sdělit týmu, že má za úkol si nějaké jídlo předem připravit (koupit suroviny).

Reflexe: Jak jste si poradili s úkolem? Je tu něco, co vás překvapilo? Jak se vaše zkušenost odrazí na plánování stravy? Kdo by se chtěl starat o stavu, kdo by chtěl vařit? Kdo koupí a ponese jednotlivé ingredience? Máte v týmu odpovídající vybavení na vaření?

Založte ohniště a (na tři sirky) rozdělejte oheň

Cíl: účastníci se naučí rozdělat oheň (mohou si i vyzkoušet uvařit jídlo na ohni)

Obtížnost: složitá

Skupina: na počtu účastníků nezáleží

Čas: 30 minut

Místo: venku

Zdroje: sirky / zapalovač, vhodné místo na oheň, dřevo v okolí, voda na uhašení ohně

Popis aktivity:

The Duke of Edinburgh's International Award Czech Republic Foundation, o.p.s.

Poděbradská 540/26, 190 00 Praha 9 – Vysočany

E-mail: info@dofe.cz | Web: www.dofe.cz | IČO: 29143462

Ještě než vyjdete na expediční výcvik / cvičnou expedici, najděte si v okolí trasy místo, kde víte, že se může legálně a bezpečně rozdělávat oheň. Během výcviku pak na místě navrhnete účastníkům, že se mohou naučit rozdělávat oheň (případně si na něm i uvařit). Zadání je takové, že si mají založit ohniště (pokud již na místě není) a pokusit se zapálit oheň na 3 sirky. Pokud se jim to nepodaří, nevadí. Důležitá je zkušenost. S rozděláváním ohně jim můžete kdykoliv pomoci. V případě, že do procesu nechcete příliš zasahovat svojí účastí, můžete pomáhat týmu takzvanou reflexí v akci. Tzn., že účastníkům předkládáte otázky, na které když si odpoví, vědí, co mají dělat. Otázky pro tým mohou být následující: Jak by mělo podle vás vypadat ideální tábořiště? Co by mělo splňovat? Jak vypadá ideálně připravené ohniště? Co potřebujete pro rozdělání ohně (teplo, hořlavinu a kyslík)? Jak správně udržovat oheň? Jak ho uhasit? Jak upravit místo, aby nešlo poznat, že byl na místě rozdělán oheň? Atd.

Reflexe: Jak hodnotíte splnění úkolu? Je tu něco, co se vám povedlo? Co byste naopak udělali jinak? Znáte podmínky, za jakých můžete rozdělávat oheň? Kde můžete rozdělávat oheň? Kdo by si chtěl tuto činnost vzít na starosti?

Spaní v přírodě

Najděte vhodné tábořiště

Cíl: účastníci se naučí vybrat vhodné tábořiště a znají základní atributy správného tábořiště

Obtížnost: jednoduchá (podle vybrané varianty)

Skupina: na počtu účastníků nezáleží

Čas: 10 minut

Místo: venku, uvnitř

Zdroje:

Popis aktivity:

Po cestě zadejte účastníkům, aby našli vhodné tábořiště k přespání (nezáleží na denní době - jde jen o nácvik). Poté co skupina označí nějaké místo, ptejte se jich na důvod jejich volby a diskutujte s nimi jejich volbu. Tato aktivita poslouží k diskuzi o volbě vhodného a hlavně legálního tábořiště. Se skupinou proberte atributy vhodného tábořiště. Výstupy si pak účastníci mohou zapsat do [Expediční příručky pro účastníky](#) expedic DofE na str. 44.

Reflexe: Co vás vedlo k výběru tohoto místa? Jaké výhody v tomto místě spatřujete? Máte místo i nějaké nevýhody? Znáte pravidla, která upravují bivakování a táboření v přírodě? Jaká to jsou? Jak budete postupovat při hledání tábořiště pro vaši ostrou expedici? Kde byste chtěli nocovat? Co budete muset zajistit? Na co budete muset dát pozor?

Postavte stan I.

Cíl: účastníci se naučí stavět stan

Obtížnost: jednoduchá (podle vybrané varianty)

Skupina: na počtu účastníků nezáleží

Čas: 10 minut

Místo: venku

Zdroje: stan a jeho příslušenství, šátky, provaz, stopky

Popis aktivity:

Během expedičního výcviku nechte účastníky, aby si několikrát vyzkoušeli stavbu stanu. Seznámí se tak s jeho konstrukcí a specifikami. V případě, že skupina zvládá postavit stan bez větších problémů, můžete týmu postavit různé výzvy, které jim stavbu ztíží. Pro příklad uvádíme několik možností:

- **stavba stanu na čas** - nechce skupinu postavit stan a nenápadně jim změřte čas. V momentu, kdy budou mít stan postaven, sdělte jim výsledný čas a navrhněte jim, aby ho v dalším kole překonali. Takto můžete činnost opakovat několikrát.
- **stavba stanu s hendikepem I.** - jeden až dva účastníci mají zavázané oči a ostatní členové týmu jsou navigátoři, kteří dávají instrukce "slepým", aby postavili stan. Role se mohou prostřídat.

The Duke of Edinburgh's International Award Czech Republic Foundation, o.p.s.

Poděbradská 540/26, 190 00 Praha 9 – Vysočany

E-mail: info@dofe.cz | Web: www.dofe.cz | IČO: 29143462

- **stavba stanu s hendikepem II.** - vytvořte v týmu dvojice, každá z dvojic je k sobě přivázána tím způsobem, že pravá ruka jednoho hráče je svázaná s levou rukou hráče druhého. Při stavbě stanu tak musí dvojice velmi dobře kooperovat, aby stan postavili.

Aktivitu se stavbou stanu/ přístřešku můžete spojit s aktivitou výběru vhodného tábořiště. Nejdříve nechte účastníky, aby po cestě našli vhodné tábořiště a poté pokračujte s aktivitami na procvičení stavby stanu/přístřešku.

Reflexe: Jak jste si poradili s úkolem? Je tu něco, co vám nešlo? Nebo pro vás bylo velmi snadné? Víte, jaké stany budete používat během expedice? Jaké jsou jeho/jejich specifika (váha, velikost)? Máte rozdělené skupiny na spaní? Kdo ponese stan? Pokud ještě stan nemáte, víte, kde si ho půjčit?

Postavte přístřešek

Cíl: účastníci se naučí stavět přístřešek (několik variant přístřešku)

Obtížnost: složitá

Skupina: na počtu účastníků nezáleží

Čas: 20 minut

Místo (indoor/outdoor): venku

Zdroje: přístřešek, provázek, trekové hůlky (nejsou povinné - dají se použít větve nebo stromy).

Popis aktivity:

Pokud účastníci nikdy stavěli přístřešek z plachty, bude pro ně úkol sám o sobě výzvou. Není třeba jim dávat podobné hendikepy, jako v předešlé aktivitě - stavba stanu. Účastníci mají v této aktivitě za úkol postavit přístřešek libovolného tvaru. Na konci aktivity udělejte se skupinou reflexi a ptejte se jich na výběr tvar, co by ještě mohli zlepšit atd. Také se jich ptejte na výhody a nevýhody použití přístřešku oproti stanu a naopak. Jaké má výhody stan oproti přístřešku. Pokud účastníci nevědí, jak postavit přístřešek z plachty, jako předloha jim může sloužit obrázek z [expediční příručky pro účastníky](#) na straně 19. Pokud skupina zvládá postavit přístřešek bez větších obtíží, můžete týmu zadat úkol, aby postavili více typů přístřešků.

Reflexe: k reflexi můžete využít podobné otázky jako v předchozí aktivitě Postavte stan.

Postavte stan II.

Cíl: účastníci se naučí stavět stan

Obtížnost: jednoduchá (podle vybrané varianty)

Skupina: na počtu účastníků nezáleží

Čas: 10 minut

Místo: venku

Zdroje: stan a jeho příslušenství, šátky, provaz, stopky

The Duke of Edinburgh's International Award Czech Republic Foundation, o.p.s.

Poděbradská 540/26, 190 00 Praha 9 – Vysočany

E-mail: info@dofe.cz | Web: www.dofe.cz | IČO: 29143462

Popis aktivity:

Jsou potřeba dva zabalené stany. Každý z obou týmů (více týmů, více stanů) je vyzván k zvolení vedoucího. Každého vedoucího odvedete stranou, dáte mu zadání a návod ke stavbě - viz dále. Zadání si musí přečíst mimo svou skupinu. Je vhodné ustanovit pozorovatele. Pro každý tým je třeba jednoho instruktora pro počítání penalizací.

OD: Výkonný ředitel týmu

PRO: Generální ředitel, Výkonná rada, Náměstek ředitele (něco v tomto duchu)

PŘEDMĚT: Zadání úkolu

Toto je soutěžní úloha na čas. Vaší prací, jako "project managera", je zabezpečit plnění úkolu vašeho týmu v nejkratším možném termínu a přesně v souladu se všemi podmínkami a upřesněními, jak jsou popsány níže. Jestliže vaše skupina prohraje, budete muset, jako zodpovědný vedoucí, vstojte na židli zcela přezpívat jednu z následujících písní: - Ovčáci, čtveráci - Červený šátečku - Kolíne, Kolíne Čas již běží. Projektem je stavba stanu. Bohužel, váš tým, jako ostatně většina jiných týmů, má svá určitá silná a slabá místa. Polovina týmu (ta větší, je-li skupina lichá) nesmí mluvit a ta samá skupinka smí užívat jen jednu ruku. Druhá polovina týmu, stejně tak jako vy, se nesmí dotknout stanu ani žádné jeho části. Než se bude dít cokoliv dalšího, váš tým musí být rozdělen do těchto dvou skupinek. Za každé porušení pravidel soutěže budete penalizováni, tj.: za dotek, užívání obou rukou, atd. Jestliže vy (nebo člen vašeho týmu), nás upozorníte na porušení pravidel, budete penalizováni patnácti vteřinami. Jestliže instruktor zpozoruje porušení pravidel sám, budete penalizováni třiceti vteřinami. Stan musí být orientován na jihovýchod (abychom mohli pozorovat západ slunce a spát dlouho do rána). Zadní (menší) vchod stanu musí být otevřen, přední vchod musí být uzavřen. Kvalita a péče o vybavení jsou nejvyšší prioritou. Jakékoliv protržení materiálu, zlomení tyček, přetržení šňůrek atd., bude ohodnoceno dvou minutovou penalizací. Po dokončení musí dva lidé sedět zutí uvnitř stanu. Tito dva lidé musí být ti, jejichž narozeniny (dny a měsíce, ne roky) jsou nejbližší dnešnímu datu. Zbytek skupiny musí stát v kruhu kolem dokončeného stanu, držet se za ruce a opakovat pětkrát, velmi rychle: "tři sta třicet tři stříkaček stříkalo přes tři sta třicet tři stříbrných stanů."

Pokyny pro stavbu stanu

1. Toto je stan s kapacitou cca 3 osoby, z venku vyztužený třemi oblouky. Tyto oblouky jsou tvořeny spojenými sklolaminátovými tyčemi, které, po složení, jsou dlouhé a přiměřeně pružné. Tyče jsou složeny ze sekcí, spojených elastickou šňůrkou protaženo uvnitř tyčí. (přizpůsobte stanu, který máte k dispozici)
2. Stan má dva vchody, zavřené zipem. Navíc, stan má separátní tropiko, přetažené přes stan.
3. K sestavení stanu, nejdříve zcela rozprostřete stan, s podlahou k zemi. Opatrně sestavte tři tyče tak, že přiložíte konce tyčí k sobě a necháte je zaklapnout do sebe. Tyče jsou různé délky, ověřte si, která kam patří.
4. Protáhněte každou tyč tunýlky na stanu. Tyč tlačte; netahejte za ní, jinak se opět rozdělí.
5. Počínaje od poslední vložené tyče, zasadte ji do zesílených ok u podlahy stanu na obou stranách, takže vytvoří oblouk.
6. Opakujte krok číslo 5 i u zbývajících dvou tyčí.
7. Natáhněte tropiko přes stan a upevněte.
8. Dveře a tropiko lze otevřít a zavřít zipem.

The Duke of Edinburgh's International Award Czech Republic Foundation, o.p.s.

Poděbradská 540/26, 190 00 Praha 9 – Vysočany

E-mail: info@dofe.cz | Web: www.dofe.cz | IČO: 29143462

Reflexe:

Co udělal manažer pro motivaci týmu? Jak podporoval tým? Vyzval k podání návrhů na vylepšení? Proč ne? Kdo měl konečnou zodpovědnost za vykonání práce? Byla někomu nepohodlná jeho role? Být manažerem, bylo to lehké nebo těžké? Jak moc byly skupiny motivovány? Jak se skupinám dařilo? Co udělaly, aby splnily úkol? Která byla úspěšnější? Použily skupiny různé styly? Proč? Jaká byla role manažerů? Kdo měl autoritu? Vznikly rozdílné nápady, podněty? Byly slyšeny? Probíhaly experimenty s nápady?

Víte, jaké stany budete používat během expedice? Jaké jsou jeho/jejich specifika (váha, velikost)? Máte rozdělené skupiny na spaní? Kdo ponese stan? Pokud ještě stan nemáte, víte, kde si ho půjčit?

První pomoc a jednání v krizových situacích

Bezpečnost účastníků je na prvním místě. Doporučujeme tedy tématu první pomoci a jednání v krizových situacích věnovat dostatek času. Výuku první pomoci můžete svěřit vyškolenému odborníkovi či lékaři. Zároveň je vhodné se skupinou vypracovat risk management, ve kterém si skupina naplánuje postupy v případě krizových situací. Účastníci expedice by měli mít na mysli, že expedice není závod a její členové nezodpovídají jen za sebe, ale i další členy týmu.

Účastníci po tomto bloku:

- znají vybavení lékárničky a vědí, jak ji použít
- znají základy první pomoci
- znají telefonní čísla na IZS a vědí, jak postupovat při nouzovém volání
- znají účel krizového managementu
- mají seznam možných rizik
- znají postupy řešení v krizových situacích

Zásady správné hygieny v přírodě

Cíl: účastníci znají zásady správné hygieny v přírodě

Obtížnost: jednoduchá

Skupina: na počtu účastníků nezáleží

Čas: 20 minut

Místo: uvnitř, venku

Zdroje: papír A3, psací potřeby

Popis aktivity:

Požádejte účastníky, aby papír velikosti A3 rozdělili na dvě poloviny. V první části budou účastníci do levé části během 5 minut zaznamenávat situace, které mohou být potenciálně nebezpečné z hlediska hygieny. Například špatně umytá lžíce, nemyté ruce atd. Cílem je, aby účastníci vymysleli co nejvíce podobných situací. Po uplynutí 5 minut pak účastníci do levé poloviny papíru zapisují postupy, které mohou zamezit vzniku nebezpečných situací. Například: důkladné mytí nádobí, pravidelná dezinfekce rukou, pravidelné mytí vlhčenými ubrousky atd. Na konci aktivity, pak účastníci mohou několik nejdůležitějších zásad zapsat do svých [expedičních příruček pro účastníky](#) na str. 45.

Reflexe: Je tu něco nového, co jste si během aktivity uvědomili? Jaká hygienická pravidla budete dodržovat během expedice? Jakým způsobem je bude dodržovat? Bude je někdo kontrolovat?

Vybavení naší lékárničky

Cíl: účastníci se seznámí s doporučeným vybavením lékárničky

Obtížnost: jednoduchá

The Duke of Edinburgh's International Award Czech Republic Foundation, o.p.s.

Poděbradská 540/26, 190 00 Praha 9 – Vysočany

E-mail: info@dofe.cz | Web: www.dofe.cz | IČO: 29143462

Skupina: na počtu účastníků nezáleží

Čas: 30 minut

Místo: uvnitř, venku

Zdroje: seznam vybavení lékárničky - každá položka na jednom papírku (rozstříhané proužky)+ místo na psaní účelu materiálu, jednotlivé části lékárničky

Popis aktivity:

Na zem vyskládejte obsah lékárničky a dejte účastníkům rozstříhané proužky papírů, na kterých je napsáno jednotlivé vybavení lékárničky (můžete přidat i papírky s vybavením, které nebudete mít v lékárničce - bude navíc) s místem pro popis účelu daného materiálu. Úkolem účastníků je přiřadit jednotlivé papírky k danému vybavení a zapsat účel k čemu daný materiál slouží. Například Ibuprofen 400 - tlumení bolesti atd. V případě, že u některého vybavení/materiálu účastníci nevědí účel, mohou si přečíst příbalovou informaci, nebo jim předáte informace o použití vy. Na konci aktivity si mohou účastníci výstup z aktivity zapsat do svých [expedičních příruček](#) na str. 24.

Reflexe: Jak zpětně hodnotíte vaše znalosti použití jednotlivého vybavení lékárničky. Je tu něco, co jste se dozvěděli nového? Už jste někdy museli ošetřit zranění? Čím jste to udělali? Je tu ještě něco, co se musíte naučit? Kdo z týmu bude mít na starosti lékárničku? Kdo bude zdravotníkem?

Jak volat první pomoc

Cíl: nacvičit si správné volání o pomoc na linku 155 (112)

Obtížnost: složitá

Skupina: minimálně 2 účastníci

Čas: 20 minut

Místo: uvnitř, venku

Zdroje: záznam z volání na linku 155 (není to nutné), struktura informací, které je nutné při volání oznámit, telefonní čísla IZS, aplikace záchranka (cvičná verze)

Popis aktivity:

Na začátek se účastníků zeptejte, jaký znají čísla IZS a kam by volali jako první. Také je požádejte, aby vám na papír v bodech sepsali, co by říkali během volání o pomoc na IZS. V momentu, kdy budou mít vše zapsané. Zadejte jim modelovou situaci. Na příklad: kamarádka během expedice bodla včela a ten začal mít velmi silnou alergickou reakci a dříve nevěděl, že je na včelí bodnutí alergický. Úkolem týmu je zavolat IZS. Postup kontrolujte a dělejte si případně poznámky. Po aktivitě s týmem celou situaci ještě jednou projděte a dejte týmu či konkrétním účastníkům zpětnou vazbu. Ještě než aktivitu ukončíte, přehrajte jim jednu či dva reálné záznamy z volání IZS, které najdete zde:

<https://www.ppomoc.cz/nahravky-155/mp3/01-Lenko-dejchej.mp3>

<https://www.ppomoc.cz/nahravky-155/mp3/02-Sestry-u-DN.mp3>

The Duke of Edinburgh's International Award Czech Republic Foundation, o.p.s.

Poděbradská 540/26, 190 00 Praha 9 – Vysočany

E-mail: info@dofe.cz | Web: www.dofe.cz | IČO: 29143462

<https://www.ppomoc.cz/nahravky-155/mp3/04-Infarkt-myokardu-oznameni.mp3>

<https://www.ppomoc.cz/nahravky-155/mp3/05-Infarkt-myokardu-resuscitace.mp3>

Celý postup volání první pomoci najdou účastníci na straně 25 v [Expediční příručce účastníka](#).

Reflexe: Jak jste si poradili s aktivitou? Je tu něco, co vám šlo? Nebo naopak, co vám nešlo? Co jste se dozvěděli nového? Nakolik jste si jisti, že byste dokázali přivolat pomoc v krizové situaci? Co by vám ještě pomohlo?

Poskytování první pomoci

Cíl: naučit účastníky poskytovat první pomoc v situacích, které mohou nastat při expedici

Obtížnost: složitá

Skupina: na počtu účastníků nezáleží

Čas: 60 minut

Místo: uvnitř, venku

Zdroje: lístečky s modelovými situacemi, lékárničku

Popis aktivity:

Rozdělte skupinu na dvojice. Jeden z páru bude zachránce a druhý zachraňovaný. Papírky s popisy modelových situací dejte do krabice/čepice a dejte zachráncům vybrat jednu modelovou situaci. Po vylosování nechte účastníkům 3 minuty na rozmyšlenou a na znamení nechte zachránce, aby se vypořádali se situací. K ošetření zachraňovaného mohou používat vyřazený zdravotnický materiál. Poté proveďte skupinovou reflexi, po které může dojít na vystřídání rolí. Reflexi provádějte vždy po aktivitě.

Další varianta aktivity může spočívat v tom, že si z krabice losuje kartičku s modelovou situací zachraňovaný. Zachránce má za úkol přijít na to, co zachraňovanému je, a podle toho se zachovat - ošetřit ho.

Reflexe: Jak hodnotíte řešení vaší situace/ošetření zranění? Co jste udělali dobře? Co by bylo třeba ještě zlepšit? Kde cítíte nejistotu? V čem si jste naopak jisti? Uměli byste ošetřit všechna zranění zmíněná na papírcích? Co byste se ještě potřebovali doučit? Kdo by vám s tím mohl pomoci? Kdo na expedici bude zastávat roli zdravotníka? Kdo ponese lékárničku?

Možné modelové situace

Při vaření se jeden z účastníků polije vařící vodou na čaj. Co uděláte?	Jeden z účastníků během pochodu špatně došlápne a zvrtné si kotník. Co uděláte?	Po dlouhém pochodu na slunci má půlka týmu popáleniny od slunce. Co uděláte?	Při krájení se jeden z vás řízne do prstu. Rána a krvácení není vážné. Co uděláte?
Při sekání dříví se	Jeden z účastníků vidí	Jednoho z účastníků	Po dlouhém pochodu

The Duke of Edinburgh's International Award Czech Republic Foundation, o.p.s.

Poděbradská 540/26, 190 00 Praha 9 – Vysočany

E-mail: info@dofe.cz | Web: www.dofe.cz | IČO: 29143462

účastník sekne do nohy sekerou a začne masivně krvácet z nohy. Co uděláte?	zraněného, který si právě sekl do nohy sekerou a začíná upadat do šoku. Co uděláte?	bodla včela. On je na včelí bodnutí alergický. Co uděláte?	se dvěma účastníkům udělal velký puchýř na noze. Co uděláte?
Jeden z účastníků lezl na skálu a spadl z ní. Zjistíte, že si zlomil ruku. Co uděláte?	Jeden z účastníků si stěžuje na bolest hlavy a velké vedro. Co uděláte?	Při neopatrném řezání si jeden z účastníků uřízne prst. Dojde k amputaci. Co uděláte?	Při neopatrném zacházení s nožem si jeden z účastníků propíchne dlaň nožem. Zranění nekrvácí, ale nůž má pořád v dlani. Co uděláte?

Krizový management

Cíl: účastníci si vytvoří přehled možných krizových situací, které mohou na expedici nastat a vytvoří si plán, jak budou v těchto situacích postupovat

Obtížnost: složitá

Skupina: na počtu účastníků nezáleží

Čas: 60 minut

Místo: uvnitř, venku

Zdroje: tabulka krizového managementu - řízení rizik ([tabulka určená pro školitele](#)), papír A3, psací potřeby, [Expediční příručka účastníka](#)

Popis aktivity:

Vyzvěte účastníky, aby v týmu na papír A3 napsali všechny situace, které si myslí, že je mohou potkat během expedice (mělo by se jednat o situace krizové - bouřka, nedostatek vody, ztracení se). V okamžiku, kdy má tým sepsané situace, seznamte účastníky s tabulkou krizového managementu - řízení rizik, kterou účastníci najdou v [Expediční příručce účastníka](#) na straně 46. Poté, co účastníky seznámíte s touto tabulkou, vyzvěte je, aby postupně odpovídali na otázky v jednotlivých kolonkách. Takto jim bude vznikat plán na krizové situace. V případě, že zjistíte, že tým zapomněl na nějakou situaci, kterou vy považujete za ohrožující, zmiňte jim danou situaci. Účastníci by ji měli vzít v potaz a zapsat si ji rovněž do tabulky.

Reflexe: Je tu něco, co jste si během aktivity uvědomili? Když se podíváte na krizové situace, které jste si sepsali, z jaké/jakých máte největší respekt, obavu? Jste spokojeni s řešením situace/situací? Co ještě potřebujete, abyste odstranili obavy, které případně ještě máte? Myslíte, že jste dostatečně naplánovali řešení všech situací? Co byste ještě potřebovali dokončit? S čím jste naopak spokojeni? Kdo bude mít v týmu na starost dohlížení na bezpečnost během expedice?

The Duke of Edinburgh's International Award Czech Republic Foundation, o.p.s.

Poděbradská 540/26, 190 00 Praha 9 – Vysočany

E-mail: info@dofe.cz | Web: www.dofe.cz | IČO: 29143462

Navigace a plánování trasy

Účastníci po tomto bloku:

- vědí, co je to itinerář trasy
- vědí, jaké informace do něj vyplňovat
- umí ho použít k plánování
- dovednou v týmu naplánovat jednotlivé úseky expedice (podle mapy nebo aplikace mapy.cz)
- vědí, co mohou na mapě najít (značky, vrstevnice, kóty, souřadnice, legenda)
- vědí, k čemu slouží buzola a co na ni mohou najít
- umí přepočítat měřítko mapy do skutečné vzdálenosti
- vědí, jak zorientovat mapu na sever podle buzoly

Aktivita:

- Navigační WS
- Plánování krátké trasy v okolí s odhadem převýšení/času a následným změřením reálného času/převýšení

Naplánujte záchrannou akci

Cíl: naučit účastníky, jak pracovat s papírovou mapou

Obtížnost: vysoká

Skupina: na počtu účastníků nezáleží

Čas: 30 – 60 min

Místo: uvnitř, venku

Zdroje: papírová mapa, připravená trasa

Popis aktivity:

Dejte účastníkům předpřipravenou trasu na jeden až dva dny expedice, s definovaným tábořištěm. Představte jim situaci, že nastane špatné počasí anebo se jeden účastník zraní tak, že může chodit, ale jen velmi pomalu (nebo si zranil ruku). Můžete jim dát další informace, jako že například v dané oblasti není signál. Situaci si můžete libovolně upravit podle toho, na co se chcete při plánování zaměřit. Nechte účastníky naplánovat, jak by na danou situaci zareagovali a nechte je na papírové mapě vyznačit náhradní trasu, zdroj vody, tábořiště. Nedovolte jim používat chytré telefony a aplikaci mapy.cz, aby se připravili na to, že mohou mít vybité telefony. Můžete spojit s obecnější diskusí o tom, jak se dá expedice změnit a zároveň dodržet stanovený účel.

Reflexe:

Co je dobré si na mapě všimnout, když si vybírám tábořiště? Jaká je rychlost chůze? Jak do toho vstupuje převýšení? Jak poznám zdroj vody? Jaké jsou zásady táboření v bouřce? Jak se zachovat, když se úplně ztratíte a netušíte, kde se na mapě nacházíte? Dle čeho se dá alespoň přibližně určit, kde jste?

Dopad na životní prostředí

Účastníci by se také měli během expedičních příprav zaměřit na dopad jimi organizované expedice. Její minimální či žádný dopad na životní prostředí je jednou z hlavních priorit programu DofE.

Účastníci si po tomto bloku:

- Uvědomují, proč je důležité chránit životní prostředí
- stanoví zásady správné hygieny v přírodě
- stanoví pravidla ochrany přírody během expedice

Jak dlouho se rozkládají

Cíl: seznámit účastníky s problematikou odpadu v přírodě

Obtížnost: jednoduchá

Skupina: na počtu účastníků nezáleží

Čas: 40 minut

Místo: venku/uvnitř

Zdroje: obrázek s jednotlivými druhy odpadu - bez délky rozložení, obrázek s jednotlivými druhy odpadu - s délkou rozložení (viz níže)

Popis aktivity:

Účastníkům předložte obrázek, na kterém jsou zobrazeny různé druhy odpadků bez délky jejich rozložení. Úkolem účastníků je zapsat časový horizont rozkladu daného odpadku. Poté, co účastníci mají zapsané své odhady. Ukažte jim obrázek, na kterém jsou znázorněná správná řešení, tedy čas rozpadu jednotlivých odpadků. Po skončení této aktivity zadejte účastníkům úkol, aby si stanovili svá pravidla pro ochranu přírody během expedice. Volbu pravidel nechte pouze na samotných účastnících. Poté, co bude mít tým pravidla stanovená, nechte účastníky, aby vám pravidla představili a odůvodnili jejich výběr. Účastníci si následně mohou pravidla ochrany přírody zapsat do [Expediční příručky pro účastníky](#) na stranu 47.

Reflexe:

Znali jste délky rozkladu odpadků? Kde jste se mylili? Kde jste se naopak trefili? Je tu něco, co vás překvapilo?

Jak jste spokojeni s vašimi pravidly ochrany přírody? Jak poznáte, že je dodržujete? Napadá vás nějaký způsob, jak zmírnit tvorbu odpadu během expedice? Jaký typ odpadu vám asi bude vznikat během expedice? Co uděláte s odpadem, který vznikne během expedice? Je tu ještě nějaké pravidlo, které byste doplnili?

Přílohy:

Jak dlouho se rozkládají odpadky?



ohryzek jablka/hrušky



papír



slupka od banánu



slupka od pomeranče



vlněná ponožka



krabice od nápoje
bez hliníkové fólie
(kefíry, čerstvá mléka)



nedopalek
cigarety
s filtrem



plechovka



igelitový sáček/taška



žvýkačka



plastový kelímek



PET láhev



alobal nebo tet-
ra-pak s hliníko-
vou fólií



jednorázové pleny



sklo



polystyren



struny do sekačky

Jak dlouho se rozkládají odpadky?

 ohryzek jablka/hrušky 16 dní	 papír 4 měsíce	 slupka od banánu 5 měsíců
 slupka od pomeranče 1 rok	 vlněná ponožka 1,5 roku	 krabice od nápoje bez hliníkové fólie (kefíry, čerstvá mléka) 7 let
 nedopalek cigarety s filtrem 15 let	 plechovka 15 let	 igelitový sáček/taška 25 let (nové ekologické tašky se samorozkládacím degra- dabilním plastem 1 rok)
 žvýkačka 50 let	 plastový kelímek 70 let	 PET láhev 100 let
 alobal nebo tet- ra-pak s hliníko- vou fólií 100 let	 jednorázové pleny 250 let	 sklo tisíce let (ale možná nikdy)
 polystyren desetitisíce let (ale možná nikdy)	 struny do sekačky pravděpodobně nikdy (nové bio struny do 10 let)	

Zásady správné hygieny

Cíl: účastníci vědí, proč dodržovat zásady správné hygieny v přírodě a stanoví si vlastní pravidla

Obtížnost: jednoduchá

Skupina: na počtu účastníků nezáleží

Čas: 20 minut

Místo: venku/uvnitř

Zdroje: text Zásady správné hygieny v přírodě pro účastníky a originální verze, psací potřeby, [Expediční příručka pro účastníky](#).

Popis aktivity:

Vytiskněte účastníkům níže přiložený text označený jako “Pozměněný text”. Účastníci mají za úkol najít v textu mylné informace, které byly v textu záměrně pozměněny. Jejich úkolem je zároveň uvést text do správné podoby. Aktivita slouží jako úvod do debaty o hygieně na expedici. Poté co provedete reflexi textu, nechte účastníky, aby si stanovili svá hygienická pravidla, která budou dodržovat během expedice. Pravidla, která si účastníci stanoví, si mohou zapsat do [Expediční příručky pro účastníky](#) na stranu 45.

Reflexe: Reflektujte s účastníky chybná tvrzení v textu a ptejte se jich na to, proč je důležité dodržovat hygienické zásady v přírodě. Co bylo v textu chybně? Co tam naopak bylo správně? Proč to tak je? Čemu můžete předcházet, když budete dodržovat hygienické zásady? Jak poznáte, že je dodržujete? Co pro to uděláte?

Přílohy:

Pozměněný text: Zásady správné hygieny v přírodě

Mytí rukou:

- časté a důkladné mytí v přírodě není třeba
- před jídlem a jeho přípravou je nutné
- po použití toalety, kýchání, smrkání je nezbytné
- teplou vodou a mýdlem je nezbytné
- studenou vodou a mýdlem se nic neumyje
- dezinfekční pěny, gely a roztoky škodí přírodě, na expedici je nenosíme

Poznámka I. : voda na mytí rukou by měla splňovat parametry pro vodu pitnou!

Poznámka II. : alkoholové dezinfekční gely a roztoky se aplikují na mokrou kůži. Jinak mají nižší účinnost a lepí!

Poznámka III. : pěny a gely jsou méně účinné než roztoky (delší a kvalitnější expozice dezinfekčnímu prostředku, u pěny ještě aktivní mechanické působení na dezinfikovaný povrch).

Čištění zubů

The Duke of Edinburgh's International Award Czech Republic Foundation, o.p.s.

Poděbradská 540/26, 190 00 Praha 9 – Vysočany

E-mail: info@dofe.cz | Web: www.dofe.cz | IČO: 29143462

- Na čištění zubů není třeba používat vodu splňující parametry pro vodu pitnou. Je zbytečné používat třeba i balenou vodu, sodovku, nebo neochucenou minerálku.
- Používejte výhradně vlastní zubní kartáček a nikomu jej nepůjčujte. To platí i o holících potřebách (nejen u mužů, ale i u žen).
- Dodržujte zažitá postupy a četnost dokud to jde (význam nejen hygienický, ale i psychický).
- Ústní vody, alkoholické nápoje apod. dostatečně nahradí čištění zubů.

Mytí těla, sprchování, koupání

- Voda pro sprchování nemusí splňovat parametry vody pitné. Při sprchování nehrozí, že částičky vody pozřete a vdechnete!
- Při mytí jinou, než prokazatelně pitnou vodou zabraňte jejímu pozření či vdechnutí.
- Koupejte se jen tam, kde je místo k tomu určené.
- Nepoužívejte ke koupání vodu zjevně znečištěnou, kontaminovanou, nebo protékající rizikovými místy (chov dobytka, velké aglomerace, továrny apod.).
- Po koupání ve stojaté vodě se raději osprchujte vodou pitnou, je-li to možné. Obsah sinic ve vodě lze zjistit po jejím nalití do průhledné nádoby (např. plastového kelímku). Pokud se v místě hladiny vytváří viditelný zelenkavý kruh na stěně nádoby, voda obsahuje sinice a může být ke koupání nevhodná.

Originální text (v textu jsou podtrženy ty věty, které jsou změněny ve verzi pro účastníky): Zásady správné hygieny v přírodě

Mytí rukou

- často a důkladně
- před jídlem a jeho přípravou
- po použití toalety, kýchání, smrkání
- nejlépe teplou vodou a mýdlem
- v krajním případě studenou vodou a mýdlem
- dezinfekční pěny, gely a roztoky

Poznámka I. : voda na mytí rukou by měla splňovat parametry pro vodu pitnou!

Poznámka II. : alkoholové dezinfekční gely a roztoky se aplikují na suchou kůži. Jinak mají nižší účinnost a lepí!

Poznámka III. : pěny a gely jsou účinnější než roztoky (delší a kvalitnější expozice dezinfekčnímu prostředku, u pěny ještě aktivní mechanické působení na dezinfikovaný povrch).

Čištění zubů

- Na čištění zubů používejte vodu splňující parametry pro vodu pitnou. Třeba i balenou vodu, sodovku, nebo neochucenou minerálku.
- Používejte výhradně vlastní zubní kartáček a nikomu jej nepůjčujte. To platí i o holících potřebách (nejen u mužů, ale i u žen).
- Dodržujte zažitý postup a četnost dokud to jde (význam nejen hygienický, ale i psychický).

The Duke of Edinburgh's International Award Czech Republic Foundation, o.p.s.

Poděbradská 540/26, 190 00 Praha 9 – Vysočany

E-mail: info@dofe.cz | Web: www.dofe.cz | IČO: 29143462

- *Ústní vody, alkoholické nápoje apod. jsou jen velmi nedokonalou náhražkou.*

Mytí těla, sprchování, koupání

- *Voda pro sprchování by měla splňovat parametry vody pitné. Při sprchování lze částičky vody nejen pozřít, ale i vdechnout!*
- *Při mytí jinou, než prokazatelně pitnou vodou zabraňte jejímu pozření či vdechnutí.*
- *Koupejte se jen tam, kde je místo k tomu určené.*
- *Nepoužívejte ke koupání vodu zjevně znečištěnou, kontaminovanou, nebo protékající rizikovými místy (chov dobytka, velké aglomerace, továrny apod.).*
- *Po koupání ve stojaté vodě se raději osprchujte vodou pitnou, je-li to možné. Obsah sinic ve vodě lze zjistit po jejím nalití do průhledné nádoby (např. plastového kelímku). Pokud se v místě hladiny vytváří viditelný zelenkavý kruh na stěně nádoby, voda obsahuje sinice a může být ke koupání nevhodná.*

Pozorovací dovednosti

Všechny expedice musí mít jasně stanovený účel. To nese určité nároky na dovednosti v pozorování a bádání. V rámci expedičního výcviku se tedy zaměřte na druh pozorování či bádání, který budou muset účastníci ovládat, aby splnili účel své expedice. Po výběru účelu dobrodružné expedice je důležité sestavit seznam potřebných pomůcek (fotoaparát, kamera, diktafon, pomůcky pro odběr vzorků půdy, záznamové archy, kreslicí pomůcky apod.) k jeho splnění. Je důležité si dopředu stanovit podobu závěrečné zprávy a na základě toho se věnovat studiu potřebných metod sběru dat a tvorby závěrečné zprávy (práce s programy na zpracování videí či fotografií, tvorba statistik, metody výzkumu apod.).

Účastníci po tomto bloku:

- vědí, jaké pomůcky budou potřebovat pro záznam a tvorbu výstupů z expedice
- vědí, jakou formou budou výstupy z expedice tvořit

Badatelský deník

Cíl: účastníci si vytvoří svůj badatelský deník

Obtížnost: jednoduchá

Skupina: na počtu účastníků nezáleží

Čas: 60 minut

Místo: venku/uvnitř

Zdroje: předloha pro badatelský deník ([návod](#), [vytisknuté listy deníku](#) - lze libovolně nahradit), jehly podle počtu účastníků, nit či provázek

Popis aktivity:

S účastníky můžete během expedičních příprav či expedičního výcviku začít v diskuzi rozvíjet téma cíleného úsilí, kterému se musí během expedice vykonávat. Ptejte se na jejich představu o tom, čemu by se chtěli věnovat, jak vše mohou prozkoumávat, jak budou své výsledky bádání zaznamenávat a jak by po skončení expedice chtěli výsledky prezentovat. Během diskuze můžete zmínit, že by bylo dobré si vypracovat nějaký badatelský deník/zápisník, do kterého budou výstupy zaznamenávat. Navrhněte jim tedy, že si mohou na zkoušku takový badatelský deník vyrobit.

Každému účastníkovi předejte vytisknuté [listy badatelského deníku](#). Pokud nebudete chtít využít předpřipravenou předlohu, můžete využít pouze čisté papíry velikosti A4. Do dvojice či čtveřice dejte jednu jehlu a několik špilek s nití či provázky a nechte účastníky, aby si [vytvořili svůj první badatelský deník](#).

Poté co budou mít deník vytvořený, zadejte jim úkol k pozorování. V případě, že budete v přírodě, může se jednat o úkol:

- na zemi si vyberte mravence, kterého budete 5 minut pozorovat. Kresbou můžete zachytit jeho tvar, přemýšlet nad tím, kam jde, co tam bude dělat atd.
- vyberte si list, květinu, nakreslete ji a pozorně prozkoumejte její tvary, umístění v trávě vůči ostatním rostlinám, zaměřte se na její specifika atd.

The Duke of Edinburgh's International Award Czech Republic Foundation, o.p.s.

Poděbradská 540/26, 190 00 Praha 9 – Vysočany

E-mail: info@dofe.cz | Web: www.dofe.cz | IČO: 29143462

- dále mohou účastníci pozorovat ptáky, stromy, hmyz atd.

Po uplynutí vámi stanoveného času s účastníky krátce diskutujte jejich výstupy z pozorování.

Reflexe: Jak vám šlo vaše pozorování? Jakým způsobem jste ho zaznamenávali? Máte představu o tom, jaký cíl byste si chtěli plnit během expedice? Jak to budete zaznamenávat? Jak zjistíte, že jste cíl naplnili? Jakou formou budete zpracovávat vaši závěrečnou zprávu? Jak a kde ji budete prezentovat?