



MANUÁL EXPEDIČNÍHO VÝCVIKU



OBSAH

Co najdete v manuálu a jak s ním pracovat	3
Poznámky k manuálu a expediční přípravě	4
Pochopení smyslu expedice	5
Plánování trasy	7
Itinerář expedice	8
Orientace v terénu	9
Expediční vybavení a jeho používání	10
Tábornické dovednosti a vaření	12
Základy první pomoci	14
Jednání v krizových situacích	16
Krizový management / řízení rizik	17
Týmová spolupráce	19
Dovednosti specifické pro zvolený způsob přesunu	20
Způsoby pozorování a zaznamenávání	21
Chování s ohledem na přírodní prostředí a všímatost k druhým a okolí	22
Kontrolní list školitele expedic	23
Připravenost týmu	23
Kontrolní list expedičního výcviku	25
Shrnutí	27

Co najdete v manuálu a jak s ním pracovat

Cílem tohoto manuálu je poskytnout vám návody a tipy, které můžete využívat v distančních přípravách expedic a vést tak účastníky k samostudiu v oblastech expedic DofE. Manuál je rozdělen do 12 oblastí. Každé z nich byste měli věnovat přiměřené množství času, aby si mohli účastníci jednotlivé oblasti prostudovat a zároveň měli čas na zpracování případných úkolů, které jim zadáte.

K dispozici máte kromě tohoto manuálu také Expediční příručku účastníka. Účastníci v příručce naleznou informace k oblastem výcviku (orientace, vybavení, vaření apod.) a zároveň si do příručky mohou psát své poznatky či výstupy z jednotlivých oblastí. Během příprav a realizace expedice tak budou mít v rukou užitečného pomocníka.



Každá oblast v tomto manuálu je strukturována následujícím způsobem:

- **Cíl oblasti** - určuje to, v čem se mají účastníci zdokonalit.
- **Pedagogický cíl pro účastníky** - jde o znalosti, které by měli účastníci získat po absolvování dané oblasti.
- **Základní zdroje informací** - odkazy na videa, články, rady a tipy, které se týkají dané oblasti. Během výcviku byste měli od účastníků očekávat samostudium těchto materiálů.
- **Tipy na úkoly pro účastníky** - jedná se o úkoly, které vzájemně propojují zdroje informací a znalosti potřebné pro zvládnutí expedice. V průběhu výcviku si také můžete vytvářet úkoly vlastní. Doporučujeme, abyste si vytvořili sdílené úložiště, kam účastníci budou nahrávat své výstupy/vypracované úkoly.

Poznámka: Tento manuál nenahrazuje celou expediční přípravu. Slouží pouze jako doplněk k praktickému expedičnímu výcviku.

Doporučený postup práce s touto metodikou:

- Po vytvoření expedičního týmu seznámte účastníky s distanční formou výcviku, poskytněte jim (odkaz na) Příručku účastníka a dohodněte si s nimi způsob komunikace (e-mail, sociální sítě, online setkání atd.).

- Následně s účastníky procházejte jednotlivá témata a zadávejte jim úkoly k jednotlivým oblastem. Berte zároveň v potaz kapacity a schopnosti účastníků (některé oblasti lze propojit) a dohodněte si s nimi termín dodání úkolů nebo dokončení samostudia.
- Doporučujeme, abyste naplánovali minimálně 3 setkání, kde s účastníky proberete situaci ohledně výcviku a případně jim dáte prostor na otázky. Tato setkání mohou proběhnout také online pomocí videokonference. V rámci setkání můžete zadat účastníkům i skupinové úkoly, které podpoří budování týmové spolupráce (např. účastníci mohou společně plánovat trasu či jídelníček expedice).

Poznámky k manuálu a expediční přípravě

- U každé oblasti je vždy přiloženo několik odkazů na zdroje, které jsou **označeny modře**. Jedná se o videa, články, obrázkové návody apod. Některá videa jsou v angličtině - v případě, že účastníci neovládají angličtinu, mohou u videa zvolit automatický překlad titulků do češtiny.
- Oblasti v manuálu můžete s účastníky probírat v libovolném pořadí. Je tedy na vás, jakou strukturu zvolíte.
- Po absolvování každé oblasti výcviku připomeňte účastníkům, aby si do aplikace ORB zapsali datum dokončení.
- Při plánování lokality cvičné a ostré expedice vycházejte z vašich možností (školitele, hodnotitele). Podle toho specifikujte rozsah výběru míst expedičnímu týmu.
- Je velmi důležité zopakovat a procvičit praktické činnosti před ostrou expedicí tak, aby účastníci neměli jen teoretický základ. Praktický výcvik se může odehrát během cvičné expedice.

Pochopení smyslu expedice

CÍL OBLASTI

Představit účastníkům průběh výcviku a samotné expedice DofE, seznámit je s typy a pravidly expedic a představit jim Příručku pro účastníky expedic DofE.



Účastníci po tomto bloku:

- mají určený typ expedice,
- znají oblasti výcviku a jsou seznámeni s jejím průběhem (oblasti, termíny, výstupy),
- znají 15 podmínek expedice a řídí se jimi,
- v příručce pro účastníky mají vyplněné osobní údaje, cíle učení a co by chtěli zažít.



Zdroje k výcviku účastníků:

- [O čem je DofE](#)
- [Jak může probíhat expedice DofE](#)
- [15 podmínek expedice DofE](#)

(Online) Setkání s týmem:

Na začátku expedičního výcviku si dohodněte s týmem (online) setkání, na kterém:

- představíte jednotlivé oblasti výcviku a předáte jim (zašlete) Účastnickou příručku,
- představíte 15 podmínek expedice DofE,
- domluvíte si typ expedice (pěší, cyklo, vodácká),
- začnete si domlouvat účel (cíl) expedice,
- ptejte se účastníků na jejich zkušenosti s pobytem v přírodě, co by se chtěli díky expedici naučit, jaké mají potřeby atd.

Tipy na první schůzku:

(z těchto otázek si rovněž můžete vytvořit online dotazník a zaslat jej účastníkům)

1. Expedice

- a. Co byste chtěli zažít?
- b. Co byste se chtěli naučit?
- c. Jakému cíli byste se chtěli věnovat?
- d. Kam byste nejraději chtěli vyrazit na expedici?

2. Jaké máte zkušenosti?

- a. Jaké máte zkušenosti s pobytem v přírodě?
- b. Jaká je vaše fyzická kondice?
- c. Jaké tábornické dovednosti ovládáte? Umíte rozdělat oheň, zacházet s vaříčem? Umíte postavit stan/přístřešek? Umíte pracovat s mapou a dokážete naplánovat výlet? Ovládáte první pomoc?
- d. Jaké dovednosti spojené s pobytem v přírodě byste se chtěli naučit?

3. Zdravotní informace

- a. Jak hodnotíte svůj zdravotní stav?
- b. Trpíte nějakou nemocí či alergií? Jakou?
- c. Berete pravidelně léky? Jaké?
- d. Máte nějaká stravovací omezení? Jaká?

Tipy na úkoly pro účastníky po (online) setkání:

- Požádejte účastníky, aby si do Příručky pro účastníky expedic DofE zapsali, jaké mají zkušenosti s pobytem v přírodě, co by se chtěli naučit během expedičního výcviku a expedice a co by chtěli zažít.
- Požádejte účastníky, aby si v příručce vyplnili osobní údaje. Místo a datum konání expedice si vyplní v momentu, kdy budou mít v týmu vše domluvené.

Osobní poznámky:

Plánování trasy

CÍL OBLASTI

Naučit účastníky vytyčit cíle expedice, naplánovat trasu expedice. Představit jim itinerář trasy a probrat s nimi všechny důležité informace, které by měl itinerář obsahovat.



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).



Zdroje k výcviku účastníků:

- [Jak si plánovat túry \(článek\)](#)
- [Plánování túry \(video\)](#)
- [Plánování tras pomocí aplikace Mapy.cz](#)
- [10 zásad plánování horských túr](#)
- [Předpověď počasí](#)
- [Plán trasy expedice DofE](#)

Tipy na úkoly pro účastníky:

- V aplikaci Mapy.cz vytvořte krátký turistický okruh/cestu v libovolné lokalitě. Odkaz na trasu zašlete účastníkům a dejte jim za úkol zapsat trasu do itineráře. Výstupy vám mohou účastníci nasdílet. Ověříte si tak, že pochopili využití itineráře pro plánování tras expedice.
- Navrhněte účastníkům, že si mohou naplánovat svoji zkušební túru. Do itineráře a v aplikaci mapy.cz vyznačí počáteční bod, pauzy, zdroje vody, tábořiště, pokud by chtěli v přírodě přespát, a nakonec vyznačí cílový bod. Svůj plán s vámi mohou taktéž sdílet.
- Vytvořte si dotazník s otázkami k plánování. Například: Co musíme vědět před tím, než vyrazíme na cestu? Jaká vzdálenost mezi tábořišti je ideální? Kolik kilometrů za hodinu jsme schopni ujít ve skupině?
- Ve chvíli, kdy bude mít tým stanovenou lokalitu, termín, počáteční a cílový bod expedice, požádejte účastníky, aby si našli spojení na / z expedice v aplikaci idos.cz a detaily spoje si zapsali do příručky účastníka.

(Online) setkání s týmem:

Vzhledem tomu, že příprava a plánování trasy je jednou z nejdůležitějších součástí expedičního výcviku, doporučujeme po absolvování tohoto bloku naplánovat (online) setkání s týmem, kde si společně naplánujete trasu expedice v aplikaci [Mapy.cz](https://www.mapy.cz). Navigátor či zvolený člen týmu pak může trasu přenést do itineráře. Poté, co bude mít tým naplánovanou finální podobu trasy expedice, mohou si ji všichni přepsat do své účastnické příručky.

Osobní poznámky:

Itinerář expedice

PLÁN TRASY DOBRODRUŽNÉ EXPEDICE Doře										
Den v týdnu a datum:					Den výpravy:		Jména účastníků expedice:			
Výchozí místo a čas zahájení expedice:						Důležité kontakty:				
Etap	Směr	Vzdálenost (km)	Převýšení (+,- m)	Čas na přesun (min)	Čas na odpočinek a zastávky (min)	Čas na plnění cíle (min)	Celkový čas na úsek (min)	Předpokládaný čas příchodu a odchodu	Pozn. (orientační body, únikové trasy atd.)	
1 do:										
2 do:										
3 do:										
4 do:										
5 do:										
6 do:										
7 do:										
8 do:										
9 do:										

Orientace v terénu

CÍL OBLASTI

Seznámit účastníky se základy orientace v terénu za pomoci mapy a buzoly. Práci s mapou a buzolou by měl ovládat každý člen skupiny před zahájením ostré expedice.



Účastníci po tomto bloku:

- 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.



Zdroje k výcviku účastníků:

- [Práce s mapou a buzolou I.](#)
- [Práce s mapou a buzolou II.](#)
- [Co je to buzola](#)
- [Měřítko mapy](#)
- [Jak zjistíme azimut na mapě](#)
- [Vrstevnice na mapě](#)
- [Navigace v přírodě](#)

Tipy na úkoly pro účastníky:

- Pokud má některý účastník doma buzolu, navrhněte mu, aby ji vyfotil a pro ostatní vytvořili k fotografii popisky, kde vysvětlí, co lze na buzole najít (měřítko, lupa, štelka atd.).
- Navrhněte účastníkům, aby vytvořili video, kde ukážou, jak zorientovat mapu na sever. Mohou použít buzolu, kompas v chytrých hodinkách, jiný chytrý telefon, který má elektronický kompas (lze stáhnout v [Play Store](#)).
- Účastníkům můžete poslat fotku legendy z papírové mapy (lze [stáhnout na webu](#)), aby si ji účastníci prostudovali a věděli, co lze na mapě najít za značky.
- Vytvořte několik příkladů na přepočet vzdáleností z mapy do skutečnosti a dejte účastníkům za úkol měřítko přepočítat. Například: Jaká je skutečná vzdálenost 4,5 cm na mapě, kde měřítko mapy je 1:50 000?

Osobní poznámky:

Expediční vybavení a jeho používání

CÍL OBLASTI

Seznámit účastníky s nezbytným vybavením pro tým i osobní použití a naučit je, jak si správně sbalit batoh.



Účastníci po tomto bloku:

- mají přehled o základním osobním vybavení,
- mají přehled o základním týmovém vybavení,
- vědí, jaké vybavení (osobní a týmové) mají doma k dispozici a jaké vybavení si budou potřebovat na expedici zapůjčit,
- vědí, jak si správně zabalit batoh.



Zdroje k výcviku účastníků:

- [Jak si zabalit batoh na expedici](#)
- [Tipy na vybavení](#)
- [Jak si nastavit popruhy na batohu](#)
- [Jak si vybrat pohorky](#)
- [Správné vrstvení oblečení](#)
- [Vhodné oblečení](#)
- [Jak si vybrat batoh](#)
- [Vhodný batoh na expedici](#)
- [Jak si vybrat spacák](#)
- [Jak si vybrat karimatku](#)
- [Jak si vybrat stan](#)

Tipy na úkoly pro účastníky:

- Navrhněte účastníkům, aby si (osobní) vybavení, které mají doma, vyskládali na zem a udělali si fotografii (alternativou pro kreativce může být ručně nakreslený obrázek v příručce). Následně si k fotografii mohou vytvořit popisky, kde mohou popsat, co to je za věc, z jakého je to materiál, k čemu slouží atd. Vytištěnou fotografii si následně mohou vložit do příručky.
- Protože je váha batohu důležitá, navrhněte účastníkům, aby si zvážili na kuchyňské váze jednotlivé vybavení a vše si napsali do příručky. Zjistí tak, kolik bude vážit jejich batoh (bez vody a jídla).

- Zadejte účastníkům úkol, aby si doma naplnili svůj batoh věcmi na expedici (mohou použít i jiné věci) a podle videonávodu (viz výše - [Jak si nastavit popruhy u batohu](#)) si na batohu dobře nastavit popruhy.
- Účastníci by si měli podle seznamu vybavení zaškrtnout, které vybavení mají doma a které si potřebují půjčit. To samé by měl udělat celý tým v případě týmového vybavení. Seznam by s vámi měli konzultovat, aby měli všichni na expedici domluvené vybavení. V případě, že jim něco schází, mohou si to poznamenat do příručky. Před expedicí si tak mohou udělat kontrolu, zda si vybavení sehnali a berou si ho s sebou.
- Zadejte výzvu účastníkům - kdo nejrychleji sbalí batoh podle videonávodu (viz [Jak sbalit batoh](#)). Svůj výkon mohou natočit na video a sdílet ho mezi členy.

Osobní poznámky:

Tábornické dovednosti a vaření

CÍL OBLASTI

Seznámit účastníky s vybranými tábornickými dovednostmi (výběr tábořiště, základy rozdělávání ohně, strava, hygiena v přírodě atd.). Pomoc účastníkům s plánováním expediční stravy. Tábornické dovednosti se nejlépe nacvičují během cvičné expedice.



Účastníci po tomto bloku:

- vědí, jak si vybrat vhodné tábořiště,
- znají teoretické základy rozdělávání ohně a manipulace s vařičem,
- znají různé druhy přístřešků, které mohou použít na expedici,
- znají potraviny vhodné na expedici,
- mají naplánovanou expediční stravu.



Zdroje k výcviku účastníků:

- [Jak si vybrat tábořiště](#)
- [Pravidla pro pobyt v přírodě](#)
- [Jak si rozdělávat oheň](#)
- [Jak si postavit stan](#)
- [Jak si vybrat tábořiště](#)
- [Spaní na expedici](#)
- [Jak si uvařit v přírodě](#)
- [3 druhy přístřešků z plachty](#)
- [Recepty na vaření v přírodě](#)
- [Jak si zvolit odpovídající jídlo do hor](#)
- [Hygiena v přírodě](#)
- [Jak se chránit před hmyzem](#)
- [Zacházení s nožem](#)
- [Různé druhy vařičů](#)
- [Základní druhy uzlů](#)
- [Filtrace vody](#)

Tipy na úkoly pro účastníky:

- Navrhněte, aby si účastníci vytvořili seznam potravin, které považují za vhodné na expedici. Mohou přidat popis, kde uvedou, proč je potravina vhodná. Pokud mají dané potraviny doma, mohou je vyfotit a přidat k nim popisky.
- Navrhněte jednotlivcům, aby vytvořili seznam jídel, ze kterého by chtěli vařit na expedici. Mohou odůvodnit, proč si vybrali dané jídlo. Z návrhů pak mohou účastníci vytvořit expediční jídelníček.
- Pokud má některý z účastníků doma kempingový vaříč, může natočit instruktážní video, jak s ním vhodně zacházet.
- Účastníkům můžete navrhnout, aby někdo z nich vytvořil [seznam](#), kde vypíše doporučení na vhodné tábořiště (jak by mělo vypadat).
- Pokud má některý z účastníků doma stan/přístřešek a může ho postavit na zahradě či jiném místě (v lese, na louce, chatě, apod.), může pro tým vytvořit instruktážní video, kde ostatním poradí, jak postavit stan/přístřešek.
- Pokud je to v možnostech účastníků, mohou si doma (na sporáku nebo kempingovém vaříči) vyzkoušet uvařit expediční jídla, která si chtějí připravovat během expedice. Zjistí tak náročnost jejich přípravy.
- Navrhněte účastníkům, aby si udělali zdravý neškodný [repelent na přírodní bázi](#). Mohou k tomu použít videonávod, který najdou na internetu. Návod si mohou zapsat do účastnické příručky (například do sekce poznámek).
- Navrhněte účastníkům, aby si do příručky vypsali body základních postupů správné hygieny v přírodě.

Online setkání s týmem:

Jednou z podmínek pro splnění expedice je uvařit si jedno teplé jídlo denně. Doporučujeme si v této fázi výcviku dohodnout (online) setkání s účastníky, kde probere expediční stravu a pomůžete jim případně s její skladbou. Tým by si měl rovněž rozdělit úkoly pro nákup potravin. Vybraná jídla a jednotlivé suroviny si následně účastníci zapíší do své příručky.

Osobní poznámky:

Základy první pomoci

CÍL OBLASTI

Seznámit účastníky s lékárníčkou a základy první pomoci. Vysvětlit jim základní postupy při ošetřování lehčích zranění. První pomoc je nezbytná dovednost, kterou by měl ovládat každý účastník před ostrou expedicí. Tato kapitola nenahrazuje kurz první pomoci, jen jmenuje oblasti, které by měli účastníci ovládat. Za vyškolení účastníků odpovídá Místní centrum / školitel expedice / koordinátor.



Účastníci po tomto bloku:

- znají vybavení lékárníčky a vědí, jak ji použít,
- znají základy první pomoci,
- znají telefonní čísla na IZS a vědí, jak postupovat při nouzovém volání.



Zdroje k výcviku účastníků:

- [Lékárnička a její obsah](#)
- [Základy resuscitace](#)
- [Podchlazení](#)
- [Bezvědomí](#)
- [Úpal, úžeh](#)
- [Krvácení](#)
- [Opaření](#)
- [Popálení](#)
- [Poranění prstů](#)
- [Rány a odřenin](#)
- [Zlomeniny I.](#)
- [Zlomeniny II.](#)
- [Ošetření při šoku](#)
- [Epileptický záchvat](#)
- [Astmatický záchvat](#)
- [Vdechnutí cizího tělesa](#)

Úkoly pro účastníky:

- Účastníci mají ve své příručce seznam vybavení lékárníčky. Navrhněte jim, aby si k jednotlivému vybavení a lékům zapsali, na co daná věc slouží. Budou tak mít před expedicí jasno na co danou věc použít.
- Pokud mají účastníci doma osobní lékárníčku, mohou si její vybavení rozložené na zemi vyfotit a k fotce si pak vytvořit popisky jednotlivého vybavení. Vytisknutou fotografii si mohou nalepit do příručky (alternativou může být kreslený obrázek vybavení s popisy).
- Navrhněte účastníkům, aby si vyzkoušeli některé postupy ošetření zranění (modelové situace). Například: jak ošetřit popáleninu, drobné řeznutí do ruky, zlomenou ruku. Figurantem jim může být kamarád nebo rodinný příslušník. Postup mohou natočit na mobilní telefon nebo vyfotit výsledek svého snažení a poslat vám ho.
- Můžete také účastníkům zadat úkol, díky kterému se naučí používat mobilní aplikaci Záchranka. To udělají tak, že si do mobilního telefonu nainstalují výukovou verzi aplikace a nacvičí si díky ní její používání. Zde je odkaz na aplikaci na návod na instalaci.

Výuková verze aplikace Záchranka: <https://www.youtube.com/watch?v=TWtqMgQq-ul>
www.zachrankaapp.cz/vyuka

POZOR! Před expedicí by se měli účastníci ujistit, že v mobilních telefonech mají nainstalovanou originální verzi aplikace pro případ nouze.

(Online) setkání s týmem:

Ohledně první pomoci a jednání v krizových situacích doporučujeme uskutečnit (online) setkání. Více naleznete v další kapitole (Jednání v krizových situacích).

Osobní poznámky:

Jednání v krizových situacích

CÍL OBLASTI

Seznámit účastníky s možnými riziky během expedice a navrhnout jejich možná řešení. Krizový management vyjmenovává a popisuje možné komplikace, s nimiž se mohou účastníci během expedice setkat, např. ztracení člena týmu, nedostatek vody apod.



Účastníci po tomto bloku:

- znají účel krizového managementu,
- mají seznam možných rizik,
- znají postupy řešení v krizových situacích.



Zdroje k výcviku účastníků

- [Správné volání na ZZS](#)
- [Aplikace Záchranka](#)
- [Co dělat, když se ztratíte v přírodě](#)
- [Co dělat, když se ztratí jeden člen týmu](#)
- [Nouzová filtrace vody](#)
- [Různé druhy filtrace vody](#)
- [Co dělat v případě, že vás zastihne bouřka](#)
- [Formulář krizového managementu / řízení rizik](#)

Úkoly pro účastníky

- Navrhněte účastníkům, aby si doma sepsali možná rizika, která by mohla vzniknout během expedice. Jejich situace pak procházejte během (online) setkání a nacházejte společná řešení. Jeden z účastníků může řešení krizových situací zapisovat do tabulky krizového managementu pro celou skupinu. Ostatní si následně tabulku přepíší do svých příruček.
- Navrhněte účastníkům, aby si vytvořili seznam několika bodů, ve kterých budou mít popsány všeobecné postupy řešení krizových situací. [Zdroje mohou najít na internetu.](#)
- Pokud má některý z účastníků doma vodní filtr, tablety na dezinfekci vody nebo podobné vychytávky, může natočit instruktážní video jak dezinfikovat/filtrovat vodu a následně ho poslat týmu.
- Provéřit znalosti účastníků můžete i pomocí krátkého online testu Horské služby: <https://www.horskasluzba.cz/cz/test-bezpecne-na-horach>

(Online) setkání s týmem:

V tomto okamžiku doporučujeme (online) setkání s týmem, abyste mohli jednak probrat základy první pomoci a také krizový management. Ujistěte se, že každý účastník zná k danému tématu co nejvíce informací.

Krizový management / řízení rizik

Tabulka krizového managementu slouží k sepsání nástrah a problémů, která mohou čekat na tým během jejich expedice. Je více než žádoucí, aby si tým byl vědom těchto potenciálně nebezpečných situací, a dokázal v případě potřeb riziku zamezit nebo omezit jejich dopad. V případě, že bude tým důkladný v přípravách krizového managementu, nemůže je během expedice takřka nic překvapit. V tabulce je uvedeno několik příkladů, aby účastníci věděli, co mají dělat.

Místní centrum:

Datum expedice:

Lokalita:

Oblast	Co se může stát?	Riziko	Co může incident způsobit?	Jak zmírnit riziko?	Co budeme dělat v případě nouze?
Putování	Skupinu zastihne silný vítr, vydatný déšť, bouřka.	Střední	Zpanikaříme, můžeme se pohádat, promočí se naše oblečení a vybavení.	Alespoň dvakrát denně (ráno a večer) zkontrolovat předpověď počasí.	Najdeme úkryt a počkáme až přejde bouřka.
	Nedostatek paliva				
Jídlo	Nedostatek pitné vody	Vysoké (v období sucha)	Budeme dehydrovaní, nebudeme si moc uvařit.	Dobře si naplánujeme místa k doplnění vody.	Přefiltrujeme si vodu z potoka. Požádáme o vodu někoho místního.
	Skupině se ztratí jeden člen.				
	Člen / tým je vyčerpaný				

Osobní poznámky:

Týmová spolupráce

CÍL OBLASTI

Představit a sdílet mezi sebou navzájem výhody a přínosy spolupráce v týmu. Vedte účastníky k výběru expedičních rolí. Příprava a samotná expedice by měla přinášet výzvy pro účastníky a potažmo celý tým, aby rozvíjela týmového ducha a efektivní spolupráci.



Účastníci po tomto bloku:

- jsou si vědomi důležitosti spolupráce ve skupině,
- mají rozdělené role ve skupině.



Zdroje k výcviku účastníků

- [Co dokáže tým](#)
- [Týmové role](#)

Úkoly pro účastníky

- Představte účastníkům některé role, které mohou během expedice zastávat (navigátor, kontrolor času, kuchař atd.) a navrhněte jim, aby si je rozdělili mezi sebou a stanovili si, co má jednotlivá role na starosti během expedice. Účastníci si rovněž mohou vymyslet role své nebo si je mohou v průběhu expedice střídát.

Osobní poznámky:

Dovednosti specifické pro zvolený způsob přesunu

CÍL OBLASTI

Seznámit účastníky se specifiky cestování podle zvoleného typu expedice a připravit účastníky na putování z praktického hlediska. Tato příručka je určena především pro pěší expedice. Pokud by Místní centrum mělo zájem o jiný typ expedice, jako je například: na koni, kole nebo na vodě, je třeba tomu přizpůsobit plánování a instruktáž účastníků.



Účastníci po tomto bloku:

- vědí, že musejí průběžně pracovat na dovednostech spojených s vybraným způsobem cestování (např. zlepšení fyzické kondice).



Zdroje k výcviku účastníků:

- [Fyzická příprava na putování](#)
- [Příprava na cyklo expedici](#)
- [Fyzická příprava na vodní expedici](#)
- [5 mobilních aplikací na domácí cvičení](#)

Úkoly pro účastníky:

- Navrhněte účastníkům, aby se mezi sebou dohodli na plánu cvičení. Mohou také společně podstoupit některou z 30 denních výzev, které lze najít na internetu. V Play Store lze rovněž stáhnout mnoho aplikací, podle kterých mohou účastníci cvičit doma bez použití činek. Své výkony si pak mohou zapisovat do příručky. U účastníků spíše podporujte překonávání sama sebe než soutěžení mezi sebou.

Osobní poznámky:

Způsoby pozorování a zaznamenávání

CÍL OBLASTI

Při plánování expedice si účastníci stanoví účel expedice, od kterého se budou odvíjet způsoby pozorování, zaznamenávání výstupů a plnění cílů expedice. Společně s účelem expedice by si měli účastníci při plánování vytvořit nebo důkladně připravit pomůcky k záznamům (formuláře, fotoaparáty, apod.), které jim budou sloužit ke tvorbě závěrečné zprávy v jimi preferované formě - výstava fotografií, prezentace, vědecký výzkum apod. Účastníci si mohou například zvolit za cíl pozorování rostlin, živočichů, sbírání minerálů, záznam historických památek, atd.



Účastníci po tomto bloku:

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



Zdroje k výcviku účastníků

- [Zajímavá aplikace na zaznamenávání vašeho pozorování přírody](#)
- [Aplikace na rozpoznávání názvu rostlin](#)
- [Aplikace na určování druhů hub](#)
- [Hrady a zámky v ČR](#)
- [Pozorování a určování hvězd](#)

Úkoly pro účastníky

- Nechte účastníky vymyslet (brainstormovat) způsob zaznamenávání výstupů během expedice. Účastníci by rovněž měli vymyslet i formu, kterou zpracují závěrečnou zprávu. Dohodnuté způsoby pozorování a formu zpracování závěrečné zprávy si zapíší do svých příruček.

Osobní poznámky:

Chování s ohledem na přírodní prostředí a všímavost k druhým a okolí

CÍL OBLASTI

Seznámit účastníky se zásadami ochrany přírody a naplánovat si minimální dopad na životní prostředí během expedice. Expedice DofE by měla mít minimální negativní dopad na životní prostředí. Předcházet dopadu našim pobytem v přírodě můžeme dobrou přípravou - metodickou, materiální, ale i přípravou trasy, tábořišť apod. Princip je jednoduchý, nikdo by si neměl všimnout, že na daném místě někdo pobýval.



Účastníci po tomto bloku:

- znají zásady ochrany životního prostředí,
- vědí, proč mají přírodu chránit,
- znají a sepíší si principy „Leave no trace“ do deníku.



Zdroje k výcviku účastníků

- [Nezanechávej po sobě stopu I.](#)
- [Nezanechávej po sobě stopu II.](#)
- [Jak dlouho se rozkládají odpadky](#)
- [7 principů Leave no trace \(obrázek\)](#)

Úkoly pro účastníky

- Navrhnete účastníkům, aby si prostudovali materiály k „Leave no trace“ principům a tyto zásady si zapsali do příručky. Ke každé zásadě si mohou napsat důvody, proč si myslí, že je onen princip důležitý dodržovat.
- Během plánování expedičního jídelníčku připomeňte účastníkům, že je také nutné myslet na odpad, který budou během expedice vytvářet. Důkladným plánováním jídelníčku tedy mohou vytvořený odpad ze spotřebovaných potravin minimalizovat.

Závěrečné (online) setkání s týmem:

V závěrečné fázi expediční přípravy doporučujeme, abyste si se skupinou dali před-expediční (online) setkání, ve kterém si ověříte připravenost týmu před expedicí. Účastníci by si měli zkontrolovat svoji připravenost podle listu před-expediční přípravy.

Kontrolní list školitele expedice

Připravenost týmu

CESTA

- ☐ Tým ví, jak se dostat na expedici
- ☐ Tým ví, jak se dostat z expedice
- ☐ Účastníci mají koupené jízdenky/rezervované jízdenky

EXPEDICE

- ☐ Tým ví, kde expedice DofE začíná a kde končí
- ☐ Tým ví, kde budeme spát v jednotlivé dny
- ☐ Tým ví, kde bude spát v jednotlivé dny
- ☐ Tým má vytvořený itinerář expedice DofE a ví, kudy bude procházet
- ☐ Tým má stanovený účel expedice DofE
- ☐ Tým má rozdělené role ve skupině a ví, kdo je za co zodpovědný
- ☐ Tým má určené alternativní trasy v případě nebezpečí/změny plánu
- ☐ Všichni účastníci předali všechny důležité kontakty a dokumenty (zdravotní prohlášení, bezinfekčnost, apod.)

JÍDLO

- ☐ Tým má vytvořený jídelníček
- ☐ Tým má sbalené suroviny na expedici DofE
- ☐ Tým má naplánované všechny přestávky na svačiny a obědy
- ☐ Tým má rozhodnuto, kde se bude vařit a kdo jídlo připraví.
- ☐ Tým ví, kde si po cestě bude doplňovat vodu
- ☐ Tým má vybavení k vaření

Tábořiště

- ☐ Tým ví, kde bude jednotlivé dny nocovat
- ☐ Tým má zařízené povolení/rezervaci na táboření
- ☐ Tým má dostatek stanů/přístřešků a ví, kdo je nese
- ☐ Tým ví, zda může v tábořišti rozdělávat oheň
- ☐ Tým ví, jak a kde bude vařit v případě špatného počasí
- ☐ Tým má určená alternativní tábořiště

Vybavení

- ☐ Účastníci mají připravené osobní vybavení na expedici DofE (viz seznam vybavení)
- ☐ Účastníci mají v týmu rozdělené skupinové vybavení
- ☐ Členové týmu mají rozdělené vybavení mezi sebe a vědí, kdo co ponese
- ☐ Tým má vybavenou lékárničku a ví, kdo ji nese

Kontrolní list expedičního výcviku

ZÁKLADY PRVNÍ POMOCI

- ☐ Informace o resuscitaci, dýchání z úst do úst
- ☐ Úpal, úžeh, podchlazení, omrzliny – jak na ně
- ☐ Zastavení krvácení
- ☐ Otlaky, škrábance, štípance, lehčí popáleniny
- ☐ Vyvrknuté klouby, zlomeniny
- ☐ Alergie

JEDNÁNÍ V KRIZOVÝCH SITUACÍCH

- ☐ Správně zabalená lékárnička
- ☐ Telefonní čísla na školitele/hodnotitele a záchranné složky
- ☐ Nacvičení nouzového telefonátu o pomoc
- ☐ Jak odhalit rizika a jak se zachovat – pochod, táboření, bouřka, změna počasí
- ☐ Ztráta člena skupiny/ celé skupiny
- ☐ Nedostatek vody

EXPEDIČNÍ VYBAVENÍ

- ☐ Vyzkoušení základního vybavení a zjištění případných nedostatků
- ☐ Jak správně zabalit batoh a co s sebou na expedici
- ☐ Umět zacházet s vaříčem, bezpečnost práce s ohněm

PLÁNOVÁNÍ TRASY

- ☐ Stanovení účelu dobrodružné expedice
- ☐ Připravit se na možná rizika, naplánovat vhodná řešení a únikové trasy
- ☐ Detailní naplánování trasy

ORIENTACE V TERÉNU

- ☐ Čtení mapy a orientace na mapě a v terénu
- ☐ Určování směru v terénu - azimut
- ☐ Odhad času pochodu
- ☐ Určení vlastní polohy

TÁBORNICKÉ DOVEDNOSTI A VAŘENÍ

- ☐ Správný výběr tábořiště
- ☐ Stavění přístřešku a stanu
- ☐ Vaření na vaříči a ohni
- ☐ Zacházení s odpadem
- ☐ Jednoduché vaření

TÝMOVÁ SPOLUPRÁCE

- ☐ Stanovení si rolí a rozdělení zodpovědnosti
- ☐ Příprava na krizové situace

Shrnutí

Níže naleznete shrnutí toho, na co se ve které fázi expedičního procesu zaměřit a na co je dobré nezapomenout.

Expediční výcvik/cvičná expedice:

- Slouží jako důkladná příprava na ostrou expedici.
- V průběhu výcviku/cvičné expedice dává školitel zpětnou vazbu týmu a doporučuje věci ke zlepšení před ostrou expedicí

Plánování a příprava ostré expedice:

- Tým si připraví plán trasy a konzultuje ho se školitelem.
- Účastníci musí mít ukončený výcvik ve všech 12 oblastech.
- Účastníci vyplní potřebné dokumenty, předají své výstupy ze zadaných úkolů v rámci expedičního výcviku, vypracují plán řízení rizik ostré expedice a poskytnou všechny podklady o týmu.
- Školitel a Hodnotitel si dohodnou způsob komunikace a postup v krizových situacích.

Před-expediční kontrola školitele a hodnotitele:

- Školitel zkontroluje vybavení týmu a ujistí se, že má tým potřebné odpovídající vybavení.
- Hodnotitel na startu expedice projedná plánovanou trasu s týmem, zkontroluje vybavení týmu a může mu dát poslední doporučení k únikovým trasám a zajímavým místům na trase.
- Školitel a hodnotitel expedice jsou povinni před expedicí zkontrolovat dokumenty: plán řízení rizik vypracovaný účastníky na základě zvolené trasy (dokument lze nalézt v kapitole „jednání v krizových situacích), zdravotní dotazník a od účastníků mladších 18 let také souhlas zákonného zástupce s účastí na expedici.

Ostrá expedice:

- Plně vybavený a připravený tým putuje po vytyčené trase a plní si svůj cíl expedice.
- Školitel a hodnotitel se setkají s týmem alespoň 1x za den a ujistí se, že tým dodržuje bezpečnostní pravidla a 15 podmínek DofE.
- Hodnotitel na konci s týmem zhodnotí expedici.
- Na základě závěrečné zprávy prohlásí expedici z úspěšnou/neúspěšnou a podá zprávu skrze ORB.