

Otvorená expedícia DofE

Čo Ťa čaká a ako sa na to pripraviť?



Obsah

Základné informácie	3
Ako vyzerá Otvorená expedícia?	3
Ako expedícia prebieha v praxi?	4
Podmienky Otvorenej expedície	5
Ako bude vyzerat' prvý deň expedície?	7
Čo si zbalit' na dobrodružnú expedíciu?	7
Jedlo na expedícii	10
Bezpečnosť na expedícii	11
Špecifiká Otvorených expedícií počas pandémie COVID-19	12
Kontakty	12

Základné informácie

Ako Dofák už asi vieš, ako program funguje. DofE nie je len o plnení aktivít, je aj o rozvoji a posúvaní hraníc. Motivuje ťa získať nové zručnosti, žiť zdravšie, posilňovať empatiu a objavovať nové výzvy. Učíš sa, že nezáleží na tom, kto si alebo odkiaľ pochádzaš. Vyberáš si aktivity, ktoré ťa bavia a stanovuješ si svoje vlastné ciele. Buduješ svoju samostatnosť, kreativitu, odhodlanie a iniciatívu.

Program môžeš plniť na 3 úrovniach: bronzovej, striebornej a zlatej. Líšia sa náročnosťou cieľov a dĺžkou trvania. Rozdiel je tiež v dĺžke expedícií.

Táto príručka ťa **oboznámi práve s oblasťou expedície**. Je to najdobrodružnejšia časť programu DofE. Počas expedície sa môžeš dostať do náročných situácií, preto ťa na ňu chceme dobre pripraviť. Pomocou tejto príručky zistíš, čo ťa na expedícii čaká, ako sa na ňu pripraviť, čo si zbrať, ako prebieha a čo sa na nej naučíš.

Počas Dobrodružnej expedície vystúpiš zo svojej komfortnej zóny, naučíš sa spolupracovať v skupine, čeliť nečakaným udalostiam, zažiješ kopec zážitkov, spoznáš mladých ľudí v tvojom veku, nadviažeš nové priateľstvá. Možno o sebe aj zistíš, že dokážeš viac, ako si si myslel.

Ak sa ti zdá, že je to príliš náročné, nezabudni prosím, že na to nie si sám, budete v tíme viacerí a celým procesom ťa bude sprevádzať dobre pripravený Školiteľ.

Ako vyzerá Otvorená expedícia?

Expedíciu plníš v tíme. Každý **tím sa skladá zo 4 až 8 mladých ľudí**, ktorých má na starosti jeden Školiteľ - nazývame ho aj expedičák. Pri každom dátume expedície je uvedené meno Školiteľa a ak sa chceš o ňom dozvedieť viac (ako vyzerá, aké sú jeho skúsenosti), môžeš si o ňom [prečítať tu](#).

Školitelia pochádzajú z celého Slovenska, majú za sebou bohaté skúsenosti z pobytov v prírode a absolvovali školenie na Školiteľov a Hodnotiteľov Dobrodružných expedícií. Vedia teda presne, čo majú robiť, aby všetko dobre dopadlo.

Školiteľ bude po celý čas s vami a bude vašou oporou. Podstatnú časť dobrodružnej expedície by ste mali, ale so svojím tímom zvládnuť sami. Samozrejme **najprv vás Školiteľ vyškolí, aby ste si vedeli expedíciu naplánovať a spoločne ju aj úspešne zvládnuť**.

Školiteľ zároveň bude mať aj úlohu Hodnotiteľa, to znamená, že bude kontrolovať či váš tím dodržiava všetky stanovené podmienky Dobrodružnej expedície (pozri nižšie) a na konci expedície potvrdí, že ste to všetci zvládli.

Počas celého trvania expedície budete mať **zapnutý jeden mobilný telefón**, aby sa vám Školiteľ mohol kedykoľvek dovolať a vy jemu. V skupine sa dohodnete, koho telefón to bude. Zároveň ťa prosíme, aby si svoj mobilný **telefón počas expedície mal vypnutý, resp. v letovom režime** a používal ho čo najmenej (iba na zavolanie rodičom, ako sa máš). Určite nie na surfovanie po internete, či čítanie s kamarátmi.

Ber to ako malú osobnú výzvu – zvládnuť 2 či 3 dni bez smartfónu! A keď sa ti to podarí, možno zistíš, aké krásne veci si zažil a akých parádnych ľudí spoznal naživo :)

Pred samotnou expedíciou prebehne **1 online stretnutie**, kde sa zoznámite s vaším Školiteľom a dohodnete sa, ako si rozdelíte veci, ktoré potrebujete na expedíciu (lekárničku, stan...) a čo budete na expedícii variť.

Ako expedícia prebieha v praxi?

Na všetkých troch úrovniach v Otvorených expedíciách má expedícia **2 časti: príprava na expedíciu a kvalifikačná expedícia**. (Otvorená expedícia sa týmto mierne líši od dobrodružných expedícií organizovaných na Miestnych centrách.)

- Na **bronzovej úrovni** trvá Otvorená expedícia **3 dni a 2 noci**. Počas prvej časti - 1 deň a 1 noc - prebehne príprava na expedíciu. Po príprave vyrazíte na druhú časť - kvalifikačnú expedíciu, ktorá trvá 2 dni a 1 noc.
Počas prípravy sa vyškolíte v 11 témach a naplánujete si kvalifikačnú expedíciu. Počas bronzovej kvalifikačnej expedície je podmienkou každý deň putovať aspoň **6 hodín**.

Konkrétny príklad: Plníš si bronzovú úroveň a prihlásiš sa na otvorenú expedíciu. Po vyplnení prihlášky a zaplatení poplatku ti príde email od Školiteľa, že sa stretnete v Poprade na železničnej stanici pri obchode s potravinami 25.6.2021 o 10:00. Prídeš tam spolu s ďalšími Dofákmi, presuniete sa na vhodné miesto, kde vás Školiteľ vyškolí v 11tich témach dobrodružnej expedície a naplánujete si spoločne kvalifikačnú expedíciu. Večer buď zostanete na mieste, alebo sa presuniete na miesto začatia kvalifikačnej expedície, prespíte tam a na druhý deň začína kvalifikačná expedícia, ktorá trvá 2 dni a 1 noc. Celá expedícia teda bude trvať 3 dni a 2 noci.

- Na **striebornej úrovni** trvá Otvorená expedícia **4 dni a 3 noci**. Počas prvej časti - 1 deň a 1 noc - prebehne príprava na expedíciu. Po príprave vyrazíte na druhú časť - kvalifikačnú expedíciu, ktorá trvá 3 dni a 2 noci.
Počas prípravy sa vyškolíte v 11 témach a naplánujete si kvalifikačnú expedíciu. Počas bronzovej kvalifikačnej expedície je podmienkou každý deň putovať aspoň **7 hodín**.

Konkrétny príklad: Plníš si striebornú úroveň a prihlásiš sa na otvorenú expedíciu. Po vyplnení prihlášky a zaplatení poplatku ti príde email od Školiteľa, že sa stretnete v Poprade na železničnej stanici pri obchode s potravinami 24.6.2021 o 10:00. Prídeš tam spolu s ďalšími Dofákmi, presuniete sa na vhodné miesto, kde vás Školiteľ vyškolí v 11tich témach dobrodružnej expedície a naplánujete si spoločne kvalifikačnú expedíciu. Večer buď zostanete na mieste, alebo sa presuniete na miesto začatia kvalifikačnej expedície, prespíte tam a na druhý deň začína kvalifikačná expedícia, ktorá trvá 3 dni a 2 noci. Celá expedícia teda bude trvať 4 dni a 3 noci.

- Na **zlatej úrovni** trvá Otvorená expedícia **5 dní a 4 noci**. Počas prvej časti - 1 deň a 1 noc - prebehne príprava na expedíciu. Po príprave vyrazíte na druhú časť - kvalifikačnú expedíciu, ktorá trvá 4 dni a 3 noci.
- Počas prípravy sa vyškolíte v 11 témach a naplánujete si kvalifikačnú expedíciu. Počas bronzovej kvalifikačnej expedície je podmienkou každý deň putovať aspoň **8 hodín**.

Konkrétny príklad: Plníš si zlatú úroveň a prihlásiš sa na otvorenú expedíciu. Po vyplnení prihlášky a zaplatení poplatku ti príde email od Školiteľa, že sa stretnete v Poprade na železničnej stanici pri obchode s potravinami 23.6.2021 o 10:00. Prídeš tam spolu s ďalšími Dofákmi, presuniete sa na vhodné miesto, kde vás Školiteľ vyškolí v 11tich témach dobrodružnej expedície a naplánujete si spoločne kvalifikačnú expedíciu. Večer buď zostanete na mieste, alebo sa presuniete na miesto začatia kvalifikačnej expedície, prespíte tam a na druhý deň začína kvalifikačná expedícia, ktorá trvá 4 dni a 3 noci. Celá expedícia teda bude trvať 5 dni a 4 noci.

Podmienky Otvorenej expedície

Všetky expedície majú pevne stanovených 18 podmienok. Je to kvôli tomu, aby bola dodržaná úroveň kvality kdekoľvek a kedykoľvek na expedíciu pôjdeš. Zároveň majú zaručiť, aby si sa na seba a svoj tím mohol spoľahnúť a aby ste boli schopní sa o seba postarať za každých okolností.

To, či sa vám podmienky podarilo dodržať, vyhodnotí na konci expedície spolu s vami váš Školiteľ.

V nasledujúcej tabuľke nájdeš popísaných 18 podmienok Otvorenej expedície. Viac si o nich povieš so svojim školiteľom prvý deň expedície.

18 Podmienok Otvorenej expedície

Podmienky Dobrodružnej expedície		Bližšie upresnenie podmienok
1	Všetky Dobrodružné expedície sú plnené vlastnou fyzickou námahou účastníkov bez motorizovanej alebo inej vonkajšej asistencie.	Motorizované invalidné vozíky môžu byť použité v prípade účastníkov so špeciálnymi potrebami.
2	Všetky Dobrodružné expedície sú plnené bez sprievodu a expedičné tímy sú maximálne sebestačné (tj. nezávislé na cudzej pomoci, moderných technológiách či peniazoch).	V prípade Otvorenej expedície školiteľ buď putuje s tímom alebo je stále na dohľad expedičnému tímu.
3	Dobrodružná expedícia má stanovený účel.	Účel expedície si stanovuje expedičný tím spoločne počas cvičnej expedície.
4	Všetci účastníci Dobrodružnej expedície sú patrične vybavení.	Odporúčané vybavenie je popísané v Tréningovej metodike a v jej prílohe č. 1 - Čo so sebou na Dobrodružnú expedíciu
5	Prvý deň Otvorenej expedície prebieha výcvik a príprava na samotnú expedíciu.	Výcvik obsahuje 11 tém, ktorých prebratie zaručuje, aby účastníci expedíciu zvládli.
6	Na každej úrovni programu je stanovená dĺžka Otvorenej expedície.	Na Bronzovej úrovni trvá minimálne 3 dni a 2 noci, na striebornej 4 dni a 3 noci a na zlatej úrovni 5 dní a 4 noci.

7	Tím si svoju Dobrodružnú expedíciu pripravuje, plánuje a organizuje.	<i>Pri plánovaní treba zohľadniť, že viac tímov by nemalo cestovať spoločne. Ak je potrebné prespávať v rovnakých kempoch, mali by mať individuálne trasy. Ak naozaj musia ísť po rovnakej trase, idú s minimálne tridsaťminútovými rozstupmi a pracujú oddelene.</i>
8	Expedičný tím má 4-8 členov. (ak to pandemické opatrenia dovoľujú)	<i>Až na mimoriadne udalosti sa tím musí vždy držať spolu.</i>
9	Všetci členovia tímu spĺňajú vekovú hranicu pre danú úroveň.	<i>Toto pravidlo platí bez ohľadu na to, či sú všetci účastníkmi programu alebo nie.</i>
10	Členovia tímu sú rovesníci s obdobnou úrovňou zručností a skúseností.	<i>V ideálnom prípade tiež všetci plnia rovnakú úroveň programu.</i>
11	V tíme nesmie byť nikto, kto už expedíciu tejto či vyššej úrovne splnil.	<i>Schopnosti a skúsenosti členov tímu majú byť vyrovnané, aby sa na ceste podieľali všetci a pre všetkých bola rovnakou výzvou.</i>
12	Ubytovanie si účastníci zabezpečujú v prenosných stanoch, ktoré si tím sám prenáša.	<i>Môže sa prípadne jednať aj o iné formy jednoduchého ubytovania s nutnosťou vlastného varenia (hostely, chaty alebo podobné prístrešky), avšak je nutné mať všetko vybavenie pre núdzové prespanie v prírode so sebou.</i>
13	Dobrodružná expedícia má dĺžku trvania zodpovedajúcu danej úrovni.	<i>Trvá minimálne predpísaný počet dní a nocí a ráta sa s prípadnou predchádzajúcou aklimatizáciou či záverečnými prípravami. V prípade extrémnej nadmorskej výšky môže byť deň na aklimatizáciu začlenený do samotnej expedície, ak je splnený minimálny počet hodín cieľového úsilia. Ďalší deň môže byť vyčlenený na aklimatizáciu či odpočinok, ale nebude sa počítať ako deň expedície.</i>
14	Expedícia sa koná v ročnom období, ktoré zodpovedá miestu konania expedície a jej účelu.	<i>Dobrodružná expedícia sa môže konať v akomkoľvek ročnom období, pokiaľ to počasie v oblasti umožňuje.</i>
15	Dobrodružná expedícia spĺňa minimálne počty hodín cieľového úsilia.	<i>6 hodín denne v Bronzovej úrovni, 7 hodín denne v Striebornej a 8 hodín denne v Zlatej úrovni. Čas spojený s prespávaním a prípravou jedla sa do týchto hodín nepočíta. Pauza na obed a ďalšie náležité pauzy môžu byť zahrnuté do týchto hodín.</i>
16	Tím si uvarí aspoň jedno teplé jedlo denne.	<i>V posledný deň expedície je to na zváženie.</i>
17	Po Dobrodružnej expedícii tím pripraví a prezentuje záverečnú správu o ceste.	<i>Táto správa môže byť spracovaná v akomkoľvek formáte podľa uváženia účastníkov a účelu cesty.</i>
18	Na splnenie týchto podmienok dohliada školiť expedície.	<i>Školiť expedície absolvoval školenie, ktoré ho oprávňuje k tejto činnosti.</i>

Ako bude vyzerat' prvý deň expedície?

Počas prvého dňa s vami Školiteľ preberie **11 tém Otvorenej expedície** a naplánujete si kvalifikačnú expedíciu.

11 tém je dôležitých preto, aby ste sa spoločne na expedíciu dobre pripravili a úspešne ju zvládli.

Tu je ich krátke zhrnutie:

1. **Porozumenie dobrodružnej expedícii:** naučíš sa, čo vlastne je expedícia, oboznámiš sa s rôznymi typmi expedícií, zodpovednosťami a pravidlami.
2. **Plánovanie trasy:** naučíš sa, ako si správne vytýčiť cieľ, účel expedície a naplánovať trasu cestovania so vzdialenosťami, prevýšeniami a odhadovanými časmi.
3. **Prvá pomoc a postup v krízových situáciách:** naučíš sa základy prvej pomoci a ako reagovať v krízových situáciách.
4. **Nevyhnutné vybavenie a jeho používanie:** naučíš sa, čo si presne vziať so sebou a ako sa správne a efektívne zbalit'.
5. **Navigácia:** naučíš sa ako pracovať s mapou a buzolou.
6. **Stavanie tábora, vrátane výberu a prípravy jedla:** naučíš sa ako vybrať vhodné miesto na táborenie, ako sa správne utáboriť a ako si pripraviť jedlo.
7. **Budovanie tímu a tréning v líderstve:** naučíš sa, ako pracovať tímovo, ako sa dohodnúť a komunikovať spolu.
8. **Kompetencie pri presune a preprave prostredím:** naučíš sa ako si rozdeliť úlohy v tíme a spoločne dosiahnuť cieľ.
9. **Pozorovacie zručnosti a schopnosť zaznamenávania:** budeš rozvíjať svoje pozorovacie a záznamové zručnosti a učiť sa ako spracovať získané informácie.
10. **Porozumenie dopadu expedície na prostredie:** ako absolvovať expedíciu tak, aby nemala žiadny dopad na životné prostredie? To sa naučíš v tejto téme.
11. **Oceňovanie kultúry v prostredí expedície:** tu by si si mal vytvoriť vzťah k oblasti, ktorou budeš putovať a ako byť všímavý a plný rešpektu k svojmu okoliu a k druhým.

Čo si zbalit' na Dobrodružnú expedíciu?

Nepotrebuješ špeciálne alebo drahé vybavenie - tu nájdeš zoznam vecí, ktoré budeš naozaj potrebovať.

Tento zoznam je odporúčaný, to znamená, nemusíš mať všetko.

Silno vyznačené veci sú tie, ktoré určite musíš mať, aby si expedíciu mohol zvládnuť.

Ak náhodou niečo nemáš, môžeš si to požičať.

Zoznam si môžeš vytlačiť a zaškrtnávať si, čo už máš nachystané a zbalené.

Spoločné veci pre celý tím, si rozdelíte na online stretnutí so Školiteľom.

ČO SO SEBOU NA DOBRODRUŽNÚ EXPEDÍCIU

Tento zoznam obsahuje prehľad vecí, ktoré je užitočné vziať so sebou na Dobrodružnú expedíciu. Ide o návrh Národnej kancelárie, avšak Školiteľ môže na vlastnú zodpovednosť povoliť výnimku.

OBLEČENIE

Kúpené	Zbalené	Položka
		1 pár turistická (ideálne nepremokavá) obuv
		Min. 2 páry turistických ponožiek
		2-3 tričká
		Termoprádlo - tričko (nepovinné)
		2 flisové mikiny alebo podobné
		1 nohavice vhodné na turistiku (nie džínsy)
		Spodná bielizeň
		Oblečenie na spanie (tričko/spodky)
		Žabky / sandále atď. (Na večery, nepovinné)
		Teplá čiapka / šiltovka na ochranu pred slnkom (podľa potreby)
		1 pár rukavíc (podľa potreby)
		Opaľovací krém
		1 pár nepremokavých návlekov
		Nepremokavé nohavice alebo iné vhodné
		Pláštenka, pršíplášť (vode a vetru odolný) alebo nepremokavá bunda

OSOBNÁ VÝBAVA

Kúpené	Zbalené	Položka
		Batoh (primerane veľký, cca. 50l)
		Nepremokavý obal na batoh (popr. 2 silné igelitové vrecia)
		Karimatka
		Spacák (primerane teplý, ideálne komfort okolo 0°C)
		Nepremokavý obal na spacák
		Menšie množstvo peňazí (nepovinné)
		Zápisník a ceruzky / perá
		Hodinky
		Osobné hygienické potreby
		Píšťalka
		Baterka (do ruky/čelovka), náhradné batérie
		Osobné lieky

		Núdzové zásoby jedla
		Fľaša/e na vodu (2 litre)
		Vreckový nôž, lyžička
		Ešus / hrnček
		Krabička zápaličiek (vo vodeodolnom obale)
		Termofólia
		Balíček hygienických potrieb (niektoré sa môžu zdieľať v skupine)

SKUPINOVÁ LEKÁRNIČKA - každý tím musí mať aspoň 1 lekárničku

Kúpené	Zbalené	Položka
		Lekárnička (dostatočné veľký obal)
		Trojčipa šatka
		Resuscitačná rúška
		Nožnice (zdravotnícke)
		Dezinfekcia (Betadin a pod.)
		Obväzy sterilné (min. 3 ks)
		Elastické obväzy (min. 2ks)
		Gáza 5x5cm (min. 5ks)
		Zdravotnícke rukavice (min. 2 páry)
		Pinzeta, zatváracie špendlíky (zicherky)
		Leukoplast (cievka)
		Náplasti (rôzne veľkosti)
		Paralen
		Ibalgin
		Mucosolvan tablety 30mg
		Endiaron
		Ophthalmo-Septonex (kvapky)
		Zyrtec / Hismanal
		Framykoin (masť)
		Čierne uhlie
		Teplomer

VÝBAVA PRE TÍM (zoberte so sebou pre istotu aj rezervné)

Kúpené	Zbalené	Položka
		Stany
		Varič (plynový) + palivo (bomba)
		Otvárač na konzervy
		Ešus/kotlík
		Špongia, utierka na riad
		Jedlo (pomer energetická hodnota vs. hmotnosť, odporúča sa konzultovať)
		Igelitové vrecia (napr. na odpadky)
		Toaletný papier
		Mapy (1:50 000/1: 25 000)
		Kompasy
		Puzdrá na mapy
		Foťák / kamera (voliteľné)

DODATOČNÉ POLOŽKY (na zváženie):

Tieto predmety nemusia byť nevyhnutné na všetkých Dobrodružných expedíciách, ale môžu sa hodiť v určitých situáciách.

Kúpené	Zbalené	Položka
		Celta (namiesto stanu)
		Repelent proti hmyzu
		Čističe vody (filtre)
		Laná / šnúry a pod.
		Otvárač na konzervy
		Slnéčné okuliare
		Lopatka

Jedlo na expedícii

Jedlo je na každej expedícii dôležitou súčasťou. Ťažko sa ti bude putovať, keď ti bude od rána škvŕkať v žalúdku :)

Ak sa podarí vášmu tímu dobre si stravu naplánovať, výrazne to môže pomôcť úspešnému zvládnutiu expedície.

Počas dňa vám väčšinou postačí suchá strava a večer si uvaríte teplé jedlo, buď na variči alebo na ohni.

Uvariť si 1 teplé jedlo denne patrí medzi 18 podmienok expedície. Môže sa ti to zdať náročné, ale spoločne to zvládnete a často to patrí medzi najlepšie zážitky z expedície.

Čo budete variť, sa dohodnete na online stretnutí so Školiteľom, alebo prvý deň expedície - počas prípravy na expedíciu.

Tu ti ponúkame malú inšpiráciu, ako môže vyzerat' strava počas expedície:

Deň 1

Raňajky – ovsená kaša, sušené ovocie, oriešky

Obed – tortilly so syrom, olivami a pomazánkou (paštéka, humus)

Večera – cestoviny so syrom a slaninkou

Deň 2

Raňajky – chlieb s arašidovým maslom/paštékou, syr, saláma

Obed – konzerva s tuniakom, chlieb

Večere – kuskus s červenou šošovicou, kukuricou a sušenými paradajkami

Bezpečnosť na expedícii

Tvoje bezpečnosť po celú dobu expedície je pre nás na prvom mieste. Preto se teraz zameriame na témy, ktoré by ti mohli v súvislosti s bezpečnosťou napadnúť.

Zodpovednosť

Pokiaľ budeš mať na tvojej expedícii **menej ako 18 rokov**, je za teba zodpovedný tvoj Školiteľ.

Školiteľ bude mať počas celého trvania expedície skoro stále tzv. priamy dohľad. To znamená, že bude putovať spoločne s vami. Prípadne v niektorých bezpečných úsekoch bude mať blízky dohľad - čiže vás bude sprevádzať s menším odstupom (desiatky či stovky metrov).

Avšak po prvom dni, keď prebehne príprava na expedíciu, už bude zasahovať čo najmenej do vašej expedície. Expedíciu máte zvládnuť spoločne s tvojím tímom a chceme, aby si si vyskúšal, aké to je, spoločne prežiť v prírode s rovesníkmi niekoľko dní bez zasahovania a pomoci dospelých. Celá expedícia je teda nastavená tak, aby ste vy boli zodpovední za jej úspešné zvládnutie. Samozrejme Školiteľ vás dôkladne pripraví a bude vám v prípade potreby nápomocný.

Nemusíš sa obávať, že by sa Školiteľ od vás vzdialil v náročnom teréne, pri zlom počasí, alebo ak by vznikli nejaké zdravotné ťažkosti.

Mobilný telefón

Čo sa týka **mobilného telefónu**, platí to, čo sme popísali vyššie. Mal by zostať vypnutý v batohu. Spoločne sa dohodnete na 1 mobile, ktorý zostane zapnutý a bude slúžiť na komunikáciu medzi Školiteľom a vami. Samozrejme, v prípade núdze môžete použiť akýkoľvek mobil.

Poistenie

Na Slovensku všetci mladí ľudia, ktorí majú menej ako 18 rokov, nepotrebujú cestovné poistenie do hôr. Inak povedané, ak sa ti v horách niečo stane, tak zásah horskej služby je zadarmo a nepotrebuješ k tomu špeciálne poistenie.

Veľmi silno však **odporúčame vybaviť si úrazové poistenie** (či už má 18 rokov alebo nie). Zaberie to len niekoľko minút za počítačom a stojí to pár eur. V dnešnej dobe ho ponúkajú prakticky všetky poisťovne.

Ak už máš 18 rokov, dobrý prehľad poistení do hôr aj s konkrétnymi linkami nájdeš na stránkach horskej záchranej služby: <https://www.hzs.sk/poistenie/>

Všetky expedície sa konajú v **bezpečných a dopredu známych preverených lokalitách**.

Špecifiká Otvorených expedícií počas pandémie COVID-19

Priebežne komunikujeme s Úradom verejného zdravotníctva Slovenskej republiky. V závislosti od uvoľňovania protiepidemických opatrení sa nasledujúce podmienky expedície môžu ešte meniť, zatiaľ ale platia takéto:

- Expedícia sa môže udiť, pokiaľ jej realizácia neodporuje žiadnym platným bezpečnostným opatreniam a nariadeniam vlády a ďalších relevantných inštitúcií, ako je napríklad zákaz združovania sa nad určitý počet osôb.
- Účastníci odovzdajú Prehlásenie o COVID-19 (jeho aktuálnu verziu ti pošleme mailom)
- Účastníci sa zúčastnia expedície len s platným antigénovým testom alebo potvrdením o očkovaní.
- Každá osoba má vo svojej výbave vlastný dezinfekčný prípravok na čistenie rúk a minimálne 2 respirátory FFP2, rúška či inú mechanickú pomôcku na ochranu horných dýchacích ciest (2 kusy na každý deň expedície)

Kontakty

A to je zatiaľ všetko.

Cieľom tohto dokumentu je, aby si si ty a tvoji rodičia vedeli spraviť predstavu o tom, čo ťa na expedícii čaká a ako sa na ňu pripraviť.

Ak by si mal v tejto chvíli nejaké ďalšie otázky, neváhaj ma kontaktovať.

Príp. môžeš ty alebo tvoji rodičia kontaktovať aj školiteľa tvojej expedície [TU](#).

Prajem všetko dobré!

Programový manažér DofE

Tomáš Macko

E-mail: tomas.macko@dofe.sk

Tel: 0902 519 668

