



THE DUKE OF EDINBURGH'S  
INTERNATIONAL AWARD

CZECH REPUBLIC



Pracovní sešit  
účastníka  
expedice DofE

# Obsah

<b>Co se chci naučit a zažít</b>	<b>3</b>
<b>Základní údaje o mojí DofE expedici</b>	<b>5</b>
<b>Itinerář trasy expedice</b>	<b>6</b>
<b>Seznam osobního vybavení</b>	<b>7</b>
<b>Seznam týmového vybavení</b>	<b>8</b>
<b>Jídelníček</b>	<b>9</b>
<b>Nákupní seznam</b>	<b>10</b>
<b>Vhodně vybrané tábořiště</b>	<b>11</b>
<b>Abychom chránili přírodu, budeme dodržovat následující zásady Leave no trace</b>	<b>11</b>
<b>Doporučený obsah lékárničky pro expedice</b>	<b>12</b>
<b>Krizový management / řízení rizik</b>	<b>13</b>
<b>Co jsem se všechno naučil</b>	<b>14</b>
<b>Předexpediční kontrola</b>	<b>15</b>
<b>Poznámky</b>	<b>16</b>

# Co se chci naučit a zažít

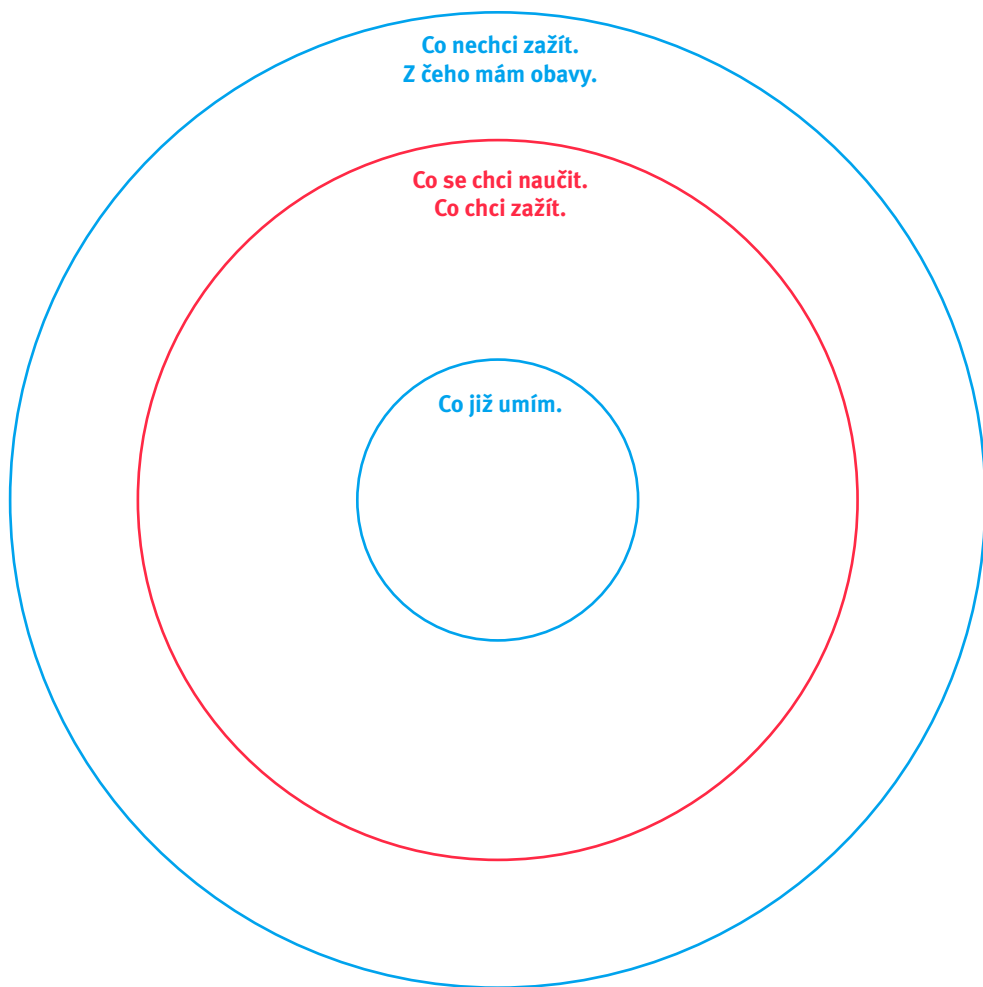
Expedice DofE je pro vás příležitost zažít nové a neobvyklé zážitky s partou kamarádů. Zároveň se během putování přírodou můžete naučit nové dovednosti a v neposlední řadě poznat sebe sama v neobvyklých situacích.

Níže naleznete takzvané kolo zkušeností. Cílem je, abyste se zamysleli nad dovednostmi, které již ovládáte, které byste se chtěli naučit, co byste chtěli zažít, ale také nad tím, co byste určitě během expedice zažít nechtěli. Jakmile budete mít ujasněné tyto oblasti, expedice pro vás začne mít konkrétnější obrysy.

## Postupujte následovně:

- Doprostřed kola запиšte v bodech všechny dovednosti, které již máte a které se vám budou hodit během expedice. Například umíte-li postavit stan, запиšte si tuto dovednost do středu kola. V této části se nachází vaše komfortní zóna, je to psychický stav, v němž vám připadají věci dobře známé, cítíte se v klidu a v pohodě.
- Do druhé části si запиšte co nejvíce dovedností, které se chcete naučit. Vypište si zároveň, co byste chtěli zažít. Například chcete-li se naučit rozdělávat oheň pomocí 3 sirek nebo si chcete vyzkoušet vymyslet trasu vaší expedice, napište si to. Této části říkáme takzvaná zóna učení, při osvojování dovedností a zažívání nových věcí sice vystoupíte z vaší komfortní zóny, ale budete se u toho cítit bezpečně.
- Do vnější části, takzvané zóny nebezpečí, si запиšte všechny věci, které určitě nechcete zažít nebo z nich máte obavu a chcete se jim vyhnout. Pokud máte třeba strach z bouřky, запиšte si to. V bloku o bezpečnosti na expedici to můžete zmínit svému školiteli a probrat s ním, co dělat v případě, že vás bouřka zastihne.

V případě, že v jednotlivých částech nebudete mít dostatek místa na poznámky, můžete pokračovat pod kruhem.



# Základní údaje o naší DofE expedici

Lokalita expedice	
Datum expedice	
Moje role na expedici	
Místo, ve kterém začíná expedice DofE	
Místo, kde končí expedice DofE	
Na místo, kde začíná expedice DofE se dostaneme (den, hodina, jak dlouho bude cesta trvat, jaké dopravní prostředky využijeme, budeme přestupovat, kolik bude stát cesta apod.)	
Z místa, kde končí expedice DofE se dostaneme domů (den, hodina, jak dlouho bude cesta trvat, jaké dopravní prostředky využijeme, budeme přestupovat, kolik bude stát cesta apod.)	
Cíl naší expedice	
Způsob, jakým budeme plnit cíl expedice	
Naše výstupy budeme zpracovávat	
Naše prezentace bude ve formě	

# Itinerář trasy expedice

Poté, co si naplánujete trasu, vyplňte si i tabulku itineráře. Budete díky ní mít přehled, v kolik hodin musíte vyrazit, kdy a kde si udělat přestávku na odpočinek nebo v kolik hodin dorazíte do tábořiště či cíle. Také si můžete dopředu rozvrhnout, kolik času na jednotlivém úseku trasy strávíte plněním cíle expedice tak, abyste splnili podmínku cíleného úsilí pro vaši úroveň expedice. Itinerář je také důležitou pomůckou pro vašeho školitele pro případ, že půjdete část túry pouze pod jeho vzdáleným dohledem. Můžete si tak dopředu dohodnout kontrolní místa, kde se budete se svým školitelem setkávat.

## Plán trasy dobrodružné expedice DoFé

Den v týdnu a datum		Den výpravy			Jména účastníků expedice				
Výchozí místo a čas zahájení expedice					Důležité kontakty				
Etapa	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	Poznámky (orientační body, únikové trasy, atd.)
1. do:									
2. do:									
3. do:									
4. do:									
5. do:									
6. do:									
7. do:									
8. do:									
9. do:									

# Seznam osobního vybavení

Seznam osobního vybavení slouží pro vaši kontrolu před expedicí. Pokud uznáte za vhodné si nějakou část výbavy odebrat či přidat, učiňte tak. Tím, že si zvážíte jednotlivé vybavení, dostanete celkovou váhu, kterou si ponese v batohu. V případě, že se vám bude některá část vybavení zdát těžká, můžete ji vyměnit za lehčí variantu

Vybavení	Váha (g)
turistické boty	
sandály (na delší expedice)	
spodní prádlo a ponožky	
termoprádlo	
tričko s krátkým rukávem	
rolák, mikina	
kraťasy, legíny	
sportovní kalhoty	
nepromokavá bunda /pláštěnka	
oblečení na noc	
kšiltovka, šátek – tunel	
čepice, rukavice (i v létě může být zima!)	
batoh + pláštěnka	
karimatka + nepromokavý obal	
spacák + nepromokavý obal	
čelovka + náhradní baterie	
láhev na vodu (2 litry)	
lžíce, menší kapesní nůž	
ešus/miska	

Vybavení	Váha (g)
krabička sirek v sáčku	
zápisník a tužky	
hodinky	
sluneční brýle	
základní hygienické potřeby	
ručník	
toaletní papír, kapesníky	
antibakteriální gel	
igelitové pytle	
Může se hodit	Váha (g)
čističe vody (filtry)	
provázek/lano	
sekyrka, lopatka	
voděodolné tašky/pytle	
náhradní tkaničky do bot	
nouzová zásoba jídla (cukru)	
píšťalka	
Váha celkem	

# Seznam týmového vybavení

V týmu se dohodněte, kdo jaké vybavení má nebo sežene. Není třeba, abyste každý měl vaříč či plynovou kartuši. Správným plánováním dokážete efektivně rozložit váhu týmového vybavení mezi všechny členy vašeho týmu.

Vybavení	Váha (g)	Kdo vybavení ponese?
stany + rezervní kolíky/celta		
vaříč (např. plynový)		
odpovídající palivo do vaříče		
kotlík/ešus		
ekologický saponát		
houbička na nádobí		
utěrka		
sirky v nepromokavém obalu		
potraviny		
igelitové pytle (na odpadky)		
mapy (1 : 50 000 / 1 : 25 000) v nepromokavém obalu		
kompas		
fotoaparát/kamera		
repelent proti hmyzu		
ochranný krém proti slunci		
nabitý mobilní telefon pro nouzovou situaci		
<b>Váha celkem</b>		



# Jídelníček

Expediční jídelníček plánujte v týmu a berte v něm ohledy na všechna specifická stravovací omezení všech členů týmu. Nezapomeňte, že jednou z podmínek expedice DoFE je uvaření jednoho teplého jídla denně. Nejprve si vymyslete jídelníček na celou dobu expedice a vyplňte si jej do první tabulky. V druhé tabulce si pak sepište všechny suroviny, které budete potřebovat, a rozdělte si, kdo je koupí nebo přinese z domova. Obě vyplněné tabulky si nasdílejte, aby si je mohli kdykoli prohlédnout všichni členové vašeho týmu.

Den	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře

Pitný režim – 2 až 3 litry

Den	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře

Pitný režim – 2 až 3 litry

Den	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře

Pitný režim – 2 až 3 litry

Den	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře

Pitný režim – 2 až 3 litry

# Nákupní seznam

Surovina	Určeno k jídlu	Kdo to koupí	Cena	Váha (g)

## Vhodně vybrané tábořiště

Během expedice DofE budete přespávat v přírodě. Měli byste tedy brát jednak ohled na samotnou přírodu, ale také dbát na zákonná nařízení, která v ČR platí. Co by tedy mělo splňovat a jak by mělo vypadat vaše tábořiště?

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

## Abychom chránili přírodu, budeme dodržovat následující zásady Leave no trace

Během expedičního výcviku si ve skupině proberte důležitost ochrany přírody. Stanovte si pravidla, která budete během expedice dodržovat, abyste při vaší expedici chránili přírodu.

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	

# Doporučený obsah lékárničky pro expedice

ks	Drobná poranění
1	Náplast s polštářkem 6 x 2 cm / 20 ks
1	Náplast textilní bílá na cívce 2,5 cm x 5 m
3	Náplast s absorpčním polštářkem 5 x 7 cm
3	Hydrogelová náplast – na puchýře a popáleniny
1	Kompres gáza sterilní 7,5 x 7,5 cm / 5 ks
1	Vatové polštářky sterilní, přifezy 5 x 4 cm / 10 ks
ks	Zástava krvácení
1	Obvaz hotový sterilní č. 2 (1 polštářek)
1	Zaškrcovadlo pryžové 6 x 125 cm
ks	Poranění kostí a kloubů, fixace
1	Medi-Crep fixační obinadlo 6 cm x 4 m
1	Medi-Crep fixační obinadlo 8 cm x 4 m
1	Trojčípý šátek
ks	Popáleniny, odřeniny
1	Gel na popáleniny 3,5 g
1	Sterilní krytí popálenin – mastný tyl
ks	Poranění očí a ošetření ran
1	Fyziologický roztok pro výplach očí a ran – 20 ml
ks	Ostatní pomůcky
3	Výšetřovací rukavice nitrilové – nesterilní – 1 pár
1	Izotermická fólie
1	Nůžky taktické
1	Pinzeta na klíště
1	Obal – army lékárnička
1	peroxid vodíku
ks	Léčiva
1	Analergin nebo jiný lék proti alergii
1	Ibuprofen
1	Paralen
1	Černé uhlí – Carbo medicinalis
1	Psilo-balsam nebo Fenistil gel

## Krizový management / řízení rizik

Krizový management je další z důležitých věcí, na které je třeba myslet při plánování expedice. Proberte během výcviku společně se školitelem možné krizové scénáře a najděte na ně řešení. Během expedice vás pak máloco může překvapit. Na nenadálou situaci budete připraveni a budete vědět, jak se chovat, když nastane. Díky krizovému managementu nebudete panikařit a dokážete nepříjemné situace řešit s klidnou hlavou. Také se zaměřte na to, jak se dá jednotlivým nebezpečím předcházet. Prevence je v tomto případě velmi důležitá a vy si díky ní budete moct expedici o to bezstarostněji užít.

**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 a překvapí silný vítr, vydatný déšť.	Střední	Náhla změna počasí.	Alespoň dvakrát denně (ráno a večer) zkontrolovat předpověď počasí.	Najdeme úkryt a počkáme, až přejde bouřka.

# Co jsem se všechno naučil

Expediční výcvik a příprava expedice v týmu je komplexní učicí proces, během něž získáváte nejen praktické dovednosti, ale učíte se efektivním týmovým procesům a přebíráte svůj díl odpovědnosti za skupinu. Na tomto místě máte šanci zhodnotit výkon vašeho týmu a uvědomit si, na které oblasti se můžete během vaší expedice zaměřit, aby vaše skupina fungovala dobře i v komplikovanějších podmínkách.

---

Jaké nové praktické dovednosti jsem se naučil/a?

---

Je ještě něco, v čem si jsem nejistý/á a potřebuji se to doučit?

---

Jak fungovala příprava expedice z hlediska vašeho týmu? Bylo jednoduché se domluvit a najít společné řešení?

---

Jaká byla tvoje role v týmu? Přicházel/a si s novými nápady, nebo čekal/a, až se skupina domluví? Vyhovovalo ti to takhle, nebo bys to chtěl/a změnit?

---

# Předexpediční kontrola

Blíží se den, kdy konečně vyrazíte na expedici. Ještě než tak učiníte, zkontrolujte si vaši připravenost. Můžete tak předejít mnoha problémům.

Cesta	
	Vím, jak se dostat na expedici.
	Vím, jak se dostat z expedice.
	Mám koupené jízdenky/rezervované jízdenky.
	Hydrogelová náplast – na puchýře a popáleniny
Expedice	
	Vím, kde expedice DoFE začíná a kde končí.
	Vím, kde budeme spát v jednotlivé dny.
	V týmu máme vytvořený itinerář expedice DoFE a vím, kudy budeme procházet.
	V týmu máme stanovený účel expedice DoFE.
	V týmu máme rozdělené role ve skupině a vím, kdo je za co zodpovědný.
	V týmu máme určené alternativní trasy v případě nebezpečí/změny plánu.
	Mám s sebou všechny důležité kontakty a dokumenty (OP, kartička pojištěnce, zdravotní prohlášení, kontakt na školitele expedice apod.).
	Trojčipý šátek
Jídlo	
	V týmu máme vytvořený jídelníček.
	Mám sbalené suroviny na expedici DoFE.
	V týmu máme naplánované všechny přestávky na svačiny a obědy.
	V týmu máme rozhodnuto, kdo bude vařit.
	V týmu víme, kde si po cestě doplňovat vodu.
	V týmu máme vybavení na vaření (v případě potřeby kontaktujte kancelář DoFE).
	Izotermická fólie
Tábořiště	
	Vím, kde budeme s týmem nocovat
	Máme zařízené povolení/rezervaci na táboření.
	V týmu máme dostatek stanů/přístřešků a vím, kdo je nese.
	Vím, zda můžeme v tábořišti rozdělávat oheň.
	Vím, jak a kde budeme vařit v případě špatného počasí.
	V týmu máme určené alternativní tábořiště.
	Hydrogelová náplast – na puchýře a popáleniny
Vybavení	
	Mám sbalené osobní vybavení na expedici DoFE.
	V týmu máme rozdělené skupinové vybavení a vím, jaké skupinové vybavení ponesu já osobně.
	V týmu máme vybavenou lékárníčku a vím, kdo ji nese.

## Poznámky:



