

Vážení poskytovatelé programu DofE,

jsme si vědomi složité situace ohledně vládních restrikcí spojených s šířením pandemie COVID-19, která vám brání v realizaci expedic DofE. V Národním centru věříme, že se v následujících měsících budou opatření uvolňovat a bude vám tak umožněna realizace expedic. Abychom vám usnadnili návrat do běžného stavu, rozhodli jsme se vám dát možnost cvičnou expedici odpustit za podmínek, že tým bude před ostrou expedicí plně připraven podle níže uvedených bodů a zároveň vaše Místní centrum přebere plnou odpovědnost za celý expediční tým. Pevně věříme, že vám toto uvolnění pravidel usnadní realizaci expedic.

Expedice

- Tým zná [15 podmínek expedice DofE](#)
- Tým ví, kde a kdy expedice DofE začíná a kde a kdy končí
- 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, které naleznete v [Dopisu pro rodiče](#) (souhlas rodičů, zdravotní prohlášení, bezinfekčnost, apod.)

Orientace v terénu

- Tým má k dispozici mapu lokality a všichni v týmu jsou schopni se podle ní orientovat
- Všichni jsou schopni pracovat s kompasem a azimutem
- Všichni v týmu znají pravidla pohybu skupiny v terénu (skupina se nerozděluje, pokud to není absolutně nutné – hledání pomoci)

Jídlo

- Tým má vytvořený jídelníček
- Tým vím, kde si po cestě bude doplňovat vodu a má k dispozici alternativní způsob čištění vody
- Tým má vybavení k vaření a dostatečnou zásobu paliva
- Všichni umí zacházet s vařičem a znají bezpečnost práce s ohněm

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 určené alternativní tábořiště

Vybavení

- Účastníci mají k dispozici osobní vybavení na expedici DofE dle seznamu vybavení (viz [Expediční příručka pro účastníky](#))
- Účastníci mají k dispozici skupinové vybavení a jsou domluveni, kdo co ponese
- Účastníci ví, jak správně zabalit batoh a nastavit si popruhy
- Všichni v týmu mají za sebou alespoň několik hodin pochodu s plně naloženým batohem (možný individuální trénink v rámci výcviku)
- Tým má vybavenou lékárničku a ví, kdo ji nese

Základy první pomoci

- Tým ví, jak zareagovat v následujících situacích:
 - Resuscitace
 - Úpal, úžeh, podchlazení, omrzliny
 - Zastavení krvácení
 - Otlaky, škrábance, štípance, lehčí popáleniny
 - Vyvrtnuté klouby, zlomeniny
 - Alergie

Jednání v krizových situacích

- Tým ví, jak vypadá správně zabalená lékárnička
- Tým zná telefonní čísla na školitele/hodnotitele a záchrané složky
- Tým prošel nácvikem nouzového telefonátu o pomoc
- Tým ví, jak odhalit rizika a jak se zachovat – pochod, táboření, bouřka, změna počasí
- Tým má zpracovaný risk management
- Tým ví, jak se zachovat při ztrátě člena skupiny / celé skupiny
- Tým ví, jak řešit nedostatek vody a zná nouzové způsoby filtrace