

ONLINE RECORD BOOK – EXPEDICE – NÁVOD PRO ÚČASTNÍKY

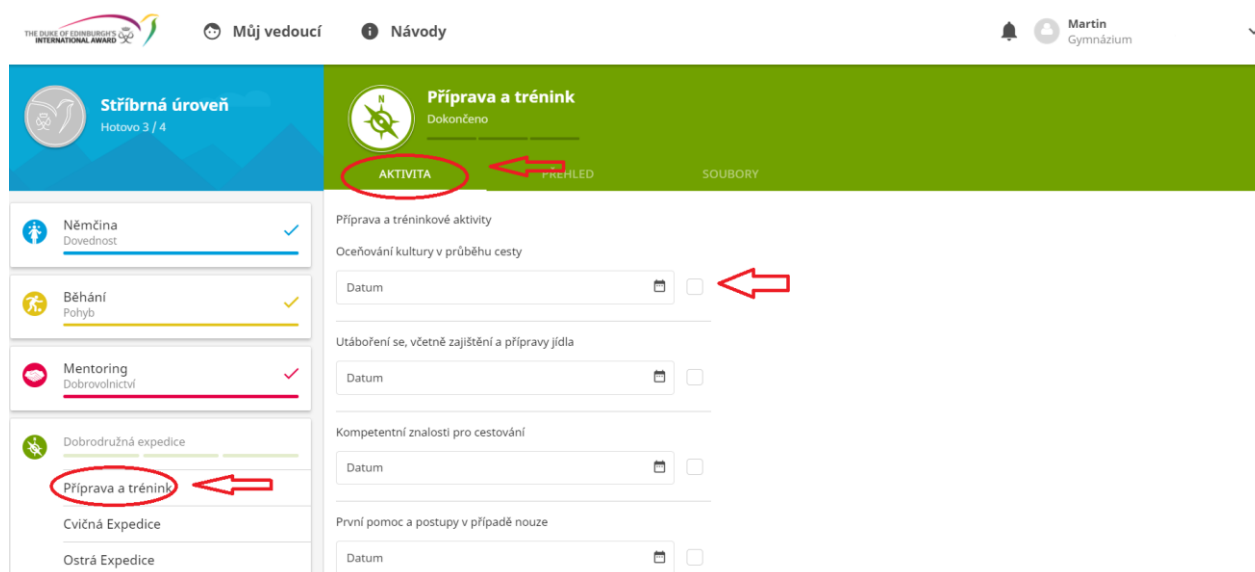
Expedice Ti jistě poskytne jedinečný a nezapomenutelný zážitek, níže se dozvíš, jak vše správně zaevidovat také v systému ORB.

Každá expedice má tři části, které po sobě následují. Je to **expediční výcvik**, **cvičná expedice** v délce trvání minimálně jeden den a jednu noc a **ostrá expedice**, jejíž délka se liší podle zvolené úrovně. V ORB je tedy potřeba všechny tři části zaznamenat.



EXPEDIČNÍ VÝCVIK

Sekci expedičního výcviku najdeš v ORB pojmenovanou jako PŘÍPRAVA A TRÉNINK. V záložce AKTIVITA, pak najdeš seznam oblastí expedičního výcviku. U každé z oblastí je potřeba zadat datum a rovněž zaškrtnout fajfku. Vše potvrdíš kliknutím na tlačítko AKTUALIZOVAT, dole na stránce.



Můj vedoucí Návody Martin Gymnázium

Stříbrná úroveň
Hotovo 3 / 4

Příprava a trénink
Dokončeno

AKTIVITA PŘEHLED SOUBORY

Příprava a tréninkové aktivity

Oceňování kultury v průběhu cesty

Datum

Utáboření se, včetně zajištění a přípravy jídla

Datum

Kompetentní znalosti pro cestování

Datum

První pomoc a postupy v případě nouze

Datum

Němčina Dovednost ✓

Běhání Pohyb ✓

Mentoring Dobrovolnictví ✓

Dobrodružná expedice

Příprava a trénink

Cvičná Expedice

Ostrá Expedice

Pochopení dopadu cesty na životní prostředí

13.05.2020



Přidaná příprava a tréninkové aktivity

Tady můžete přidat další přípravu a trénink

PŘIDAT AKTIVITU

AKTUALIZOVAT

Jakmile budeš mít splněné všechny části expedičního výcviku, klikni v horní části na tlačítko POSLAT REPORT. V té chvíli přijde tvému vedoucímu zpráva o tom, že jsi dokončil expediční výcvik a vedoucí ti tuto sekci schválí.

Stříbrná úroveň
Všechny aktivity dokončeny

Příprava a trénink
Dokončeno 0 / 3

AKTIVITA PŘEHLED SOUBORY

You can send your report to your Award Leader.

POSLAT REPORT

Příprava a tréninkové aktivity

Appreciating the culture within the journey's environment

20.05.2020

CVIČNÁ EXPEDICE

Expedici nezakládáš ty jako účastník, ale tvůj školitel nebo vedoucí. Všechny informace o své expedici (datum, cíl, kontakty na hodnotitele a školitele...) najdeš v záložce PŘEHLED.

Po skončení cvičné expedice klikni na oblast CVIČNÁ EXPEDICE a vyber záložku REPORT. V reportu vypiš *Pozorování z expedice*, to je tvé vlastní zhodnocení expedice. Můžeš se zamyslet, jak expedice proběhla, co ses naučil nového, jak se ti na expedici líbilo, co bys na ostré expedici udělal jinak. Pokud chceš, můžeš nahrát i nějaký soubor (např. fotky). Poté vše odešli hodnotiteli kliknutím na tlačítko POSLAT KE SCHVÁLENÍ. Na uvedený e-mail hodnotitele přijde odkaz na formulář, ve kterém vyplní další informace. **Vždy je třeba zkontrolovat, že máš u expedice je uveden e-mail na hodnotitele i školitele.** Jakmile hodnotitel expedici schválí, uvidíš to ve svém profilu.

Stříbrná úroveň
Hotovo 3 / 4

- Němčina Dovednost ✓
- Běhání Pohyb ✓
- Mentoring Dobrovolnictví ✓
- Dobrodružná expedice
- Příprava a trénink
- Cvičná Expedice**
- Ostrá Expedice

Cvičná Expedice
Dokončeno

REPORT
PŘEHLED
SOUBORY

V pár větách popište své pozorování z expedice.

Pozorování expedice

Expedici jsem si užil, poprvé jsem si vyzkoušel spaní ve stanu a byl to zážitek. Díky změně počasí (první den bylo hezky, druhý přšelo) jsme si vyzkoušeli chodit v rozmanitých podmínkách. Už se těším na ostrou expedici.

Přidat dokument

POSLAT KE SCHVÁLENÍ

OSTRÁ EXPEDICE

U ostré expedice je postup totožný jako u cvičné. Ostrou expedici nezakládáš ty, přiřadí tě do ní tvůj vedoucí, školitel nebo hodnotitel expedice. Informace o své expedici opět najdeš pod záložkou PŘEHLED. Po dokončení expedice je potřeba v záložce REPORT vyplnit položku *Pozorování expedice*,

Stříbrná úroveň
Hotovo 3 / 4

- Němčina Dovednost ✓
- Běhání Pohyb ✓
- Mentoring Dobrovolnictví ✓
- Dobrodružná expedice
- Příprava a trénink
- Cvičná Expedice
- Ostrá Expedice**

Ostrá Expedice
Dokončeno

REPORT
PŘEHLED
SOUBORY

V pár větách popište své pozorování z expedice.

Pozorování expedice

Expedice byla nezapomenutelným zážitkem. Zlepšil jsem se v orientaci v mapě a zvládnul jsem uvařit guláš pro celou skupinu. Expedice mi pomohla překonat některé své limity, dělat něco smysluplného, pracovat v týmu, přespat v přírodě a zažít dobrodružství s kamarády.

Přidat dokument

POSLAT KE SCHVÁLENÍ

kde se prosím znovu zamysli nad tím, co nového ti expedice přinesla, co ses na ní naučil, co se povedlo i nepovedlo apod. Pošli toto své pozorování ke schválení hodnotiteli a rovněž platí, že můžeš přiložit i nějaký soubor.

Do záložky SOUBORY (označené modře) pak můžeš nahrát další dokumenty související s expedicí (např. plán trasy, prezentaci, rozdělení úkolů členů expedice apod.).

Splnění jednotlivých částí poznáš tak, že budeš mít u dané oblasti expedice fajfku.

