

**Mezinárodní cena vévody z Edinburghu (DofE)**  
Ocenění pro mladé lidi, kteří se nebojí velkých cílů



### **DOBRODRUŽNÁ EXPEDICE DofE: Souhlas zákonného zástupce s účastí na expedici**

Souhlasím s účastí svého dítěte/svěřence na cvičné i ostré Dobrodružné expedici DofE, v rámci které se bude pohybovat bez soustavného dozoru dospělé osoby. Jsem si vědom/a všech podmínek, včetně toho, že po dobu konání expedice nemá sjednané pojištění organizace.

jméno a příjmení účastníka expedice: \_\_\_\_\_

datum a místo cvičné expedice: \_\_\_\_\_

datum a místo ostré expedice: \_\_\_\_\_

jméno zákonného zástupce: \_\_\_\_\_

telefonní kontakt: \_\_\_\_\_

zdravotní pojišťovna: \_\_\_\_\_

#### **INFORMACE O ZDRAVOTNÍM STAVU ÚČASTNÍKA EXPEDICE**

**Alergie na léky, desinfekce, zdravotnický materiál, potraviny a jiné** (např. antibiotika, jód, typ náplastí, ořechy, lepek, seno, trávy, pylly apod.)

**Trvalá onemocnění** (např. astma, atopický či jiný ekzém, diabetes, epilepsie, poruchy srážení krve)

**Trvale užívané léky** (uveďte prosím název + dávkování + důvod)

**Další důležité informace** (např. hyperaktivita, náměšičnost, fobie, zdravotní dietní opatření, zranění omezující hybnost, prodělané vážné choroby apod.)

**Poslední očkování proti tetanu**  
datum: \_\_\_\_\_

Souhlasím s tím, že po ukončení expedice, tj. po příjezdu na nádraží v Ústí nad Labem, může odejít můj syn / moje dcera sám / sama domů.

V \_\_\_\_\_ dne \_\_\_\_\_ podpis \_\_\_\_\_

## **CO SI ZABALIT NA DOBRODRUŽNOU EXPEDICI**

Níže uvedený seznam je pouze univerzálním návrhem toho, co je užitečné vzít si s sebou na dobrodružnou expedici. Vždy volte vybavení, které bude nejlépe vyhovovat daným podmínkám, ročnímu období a typu expedice (vodácká/vysokohorská...).

### **OBLEČENÍ**

- ✓ boty na chůzi (prošlápnuté, pohodlné)
- ✓ lehké boty na převlečení (žabky/tenisky/sandále)
- ✓ spodní prádlo a kvalitní ponožky
- ✓ termoprádlo
- ✓ tričko s krátkým rukávem, tílko
- ✓ rolák, mikina
- ✓ kraťasy, legíny
- ✓ sportovní kalhoty (nikoliv džíny)
- ✓ nepromokavé kalhoty a bunda
- ✓ oblečení na noc
- ✓ kšiltovka
- ✓ (multi funkční) šátek
- ✓ čepice, rukavice (i v létě může být zima!)
- ✓ turistické návleky
- ✓ pláštěnka
- ✓ plavky

### **EXPEDIČNÍ VÝBAVA PRO TÝM**

- ✓ stany + rezervní kolíky/ celta
- ✓ vařič (např. plynový)
- ✓ odpovídající palivo do vařiče (náležitě zabaleno)
- ✓ kempingové nádoby (kotlík, ešusy, nůž, otvírák na konzervy)
- ✓ ekologický saponát, houbička na nádoby, utěrka
- ✓ sirky v nepromokavém obalu
- ✓ potraviny
- ✓ igelitové pytle (na odpady/ochranný materiál při dešti)
- ✓ toaletní papír
- ✓ mapy (1:50 000/1:25 000) v nepromokavém obalu, kompas
- ✓ fotoaparát/kamera
- ✓ nabitý mobilní telefon pro nouzovou situaci

### **LÉKÁRNIČKA**

- |                              |                                     |                                  |
|------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|
| ✓ Paralen                    | ✓ obvazy sterilní (různé typy)      | ✓ zdravotnické rukavice (2 páry) |
| ✓ Ibuprofen 400              | ✓ pružné a škrťací pryžové obinadlo | ✓ resuscitační rouška            |
| ✓ Mucosolvan tablety 30mg    | ✓ trojčipý šátek                    | ✓ sterilní jehla                 |
| ✓ Endiaron                   | ✓ polštářkové a cívkové náplasti    | ✓ pinzeta                        |
| ✓ Ophthalmo-Septonex (kapky) | ✓ náplasti na puchýře               | ✓ gelaspon                       |
| ✓ Zyrtec/Hismanal            | ✓ dezinfekce                        | ✓ teploměr                       |
|                              |                                     | ✓ Hemagel                        |

### **OSOBNÍ VYBAVENÍ**

- ✓ zápisník a tužky
- ✓ hodinky
- ✓ sluneční brýle
- ✓ základní hygienické potřeby (dámské hygienické potřeby)
- ✓ ochranný krém proti slunci
- ✓ repelent proti hmyzu, moskytiéra
- ✓ ručník
- ✓ toaletní papír, kapesníky
- ✓ antibakteriální gel

### **EXPEDIČNÍ VYBAVENÍ**

- ✓ batoh + nepromokavý obal na batoh
- ✓ karimatka + nepromokavý obal
- ✓ spacák + nepromokavý obal
- ✓ píšťalka
- ✓ baterka/čelovka + náhradní baterie
- ✓ osobní balíček první pomoci
- ✓ láhev na vodu (1-2 litry)
- ✓ lžíce, menší kapesní nůž
- ✓ ešus/miska, hrneček
- ✓ zásoba jídla

### **MŮŽE SE HODIT**

- ✓ čističe vody (filtry)
- ✓ provázek/lano
- ✓ sekyrka, lopatka
- ✓ voděodolné tašky/pytle
- ✓ míč, hrací karty, deskovky
- ✓ náhradní tkaničky do bot

## Souhlas rodiče/zákonného zástupce k účasti v DofE

**Jméno účastníka:**

**Datum narození účastníka:**

**Jméno rodiče/zákonného zástupce:**

**Kontakt na rodiče/zákonného zástupce:**

Já, níže podepsaný, souhlasím s tím, aby mé dítě/svěřenec vstoupil do programu DofE a jsem si vědom všem pravidel programu. Současně s tím:

- souhlasím s podmínkami užívání aplikace DofE (povinné)
- souhlasím s marketingovým využitím textů a obrázků, které účastník nahraje do aplikace (nepovinné)

**Datum:**

**Podpis rodiče/zákonného zástupce:**



# mentor DofE

## CO JE DofE?

Mezinárodní cena vévody z Edinburghu (DofE) je celosvětové ocenění pro mladé lidi od 14 do 24 let, které je motivuje a podporuje v jejich osobním rozvoji. Jedná se o prestižní program neformálního vzdělávání založený a zaštitěný britskou královskou rodinou, v rámci něhož si mladí lidé stanovují cíle ve čtyřech základních oblastech (talent, sport, dobrovolnictví a expedice, u zlaté úrovně navíc ještě akce s pobytem) a s pomocí dospělého mentora usilují o jejich splnění. Po celém světě se zapojily miliony studentů, v ČR se v současné době účastní přes 2500 mladých lidí.

## PRO MENTORA

### KDO JE MENTOR A JAKÁ JE JEHO ROLE?

Mentor aktivity je odborník, který účastníky vede v určité oblasti (trenér fotbalu, učitel hudby, apod.) Role mentora spočívá v pomoci s nastavováním cílů, pravidelné podpoře účastníka a potvrzení o splnění dané oblasti.

### NASTAVOVÁNÍ CÍLŮ

V rámci každé oblasti si účastník nastavuje určitý cíl = konkrétní formulace toho, čeho chce v aktivitě dosáhnout, co je pro něj výzvou a zábavou zároveň. Mentor mladému člověku pomáhá, aby cíl byl reálně nastavený s ohledem na počáteční úroveň účastníka a na požadovanou délku plnění aktivity.

### PRAVIDELNÁ PODPORA

Mentor pravidelně pomáhá účastníkovi při dosahování daného cíle – poskytuje rady a motivuje. Oblastem rozvoj talentu, sportovní aktivity a dobrovolnictví se účastník věnuje jednotlivě alespoň hodinu týdně.

### POTVRZENÍ O SPLNĚNÍ DANÉ OBLASTI

Po ukončení plnění aktivity mentor vyplňuje zprávu o splnění aktivity, kterou obdrží buď v pdf verzi (předá účastník), nebo v online podobě (mentor obdrží email s odkazem a instrukcemi).

## PRO ÚČASTNÍKA

Účastník po splnění aktivity odešle oblast ke schválení mentorovi kliknutím na POSLAT, nebo zprávu vytiskne, nechá mentora vyplnit a poté nahraje zpět do Online Record Book (ORB). Po schválení aktivity mentorem pošle účastník přes ORB k potvrzení také svému vedoucímu, který oblast finálně schválí.

