



THE DUKE OF EDINBURGH'S
INTERNATIONAL AWARD

CZECH REPUBLIC



Otevřené expedice DofE
Co tě čeká a jak se
na to připravit?

Obsah

1. CO JE MEZINÁRODNÍ CENA VÉVODY Z EDINBURGHU (DOFE)?	3
2. JAK VYPADÁ DOFE EXPEDICE?	4
3. A JAK TO BUDE VYPADAT V TERÉNU?	6
4. PODMÍNKY EXPEDICE	8
5. EXPEDIČNÍ VÝCVIK	10
6. CO SI ZABALIT NA DOBRODRUŽNOU EXPEDICI	13
7. BEZPEČNOST NA EXPEDICI	14
8. KONTAKTY	16

1

CO JE DofE?

Jako účastník už asi víš, jak program funguje. Možná také tušíš, co je skutečně podstatou DofE. DofE není jenom o plnění aktivit, je to o rozvoji a posouvání hranic. Motivuje tě získávat nové dovednosti, žít zdravěji, posilovat empatii a objevovat nové prostředí. Učí tě, že nezáleží na tom, kdo jsi nebo odkud pocházíš. Vybíráš si aktivity, které tě baví, a stanovuješ si svoje vlastní cíle. Jsi pánem svého pokroku. Buduješ svoji samostatnost, kreativitu, odhodlání a iniciativu.

Program můžeš plnit ve třech úrovních – bronzové, stříbrné a zlaté. Tyto úrovně se odlišují zejména v délce trvání jednotlivých aktivit a minimálním věkem vstupu do úrovně. Rozdíl je také v délce expedice.

Právě teď v ruce držíš příručku, která se věnuje nejdobrodružnější oblasti DofE – expedicím. Díky této příručce zjistíš, co tě na expedici čeká, jak to celé probíhá a co si odneseš domů (kromě špinavého prádla). Dozvíš se, jak se na expedici připravit a co si sbalit. A když se ti bude zdát, že je to moc náročné, nezapomeň, že na to nejsi sám a po celou dobu budeš mít podporu školitele i svého týmu.

Úroveň	Počet dní v tzv. ostré verzi	Počet nocí v tzv. ostré verzi	Cvičná expedice
Bronzová expedice	2	1	Cvičná expedice na této úrovni neprobíhá.
Stříbrná expedice	3	2	Účastníci také musí absolvovat cvičnou expedici, která trvá 1,5 dne a 1 noc.
Zlatá expedice	4	3	Účastníci také musí absolvovat cvičnou expedici, která trvá 1,5 dne a 1 noc.

2

JAK VYPADÁ DoFE EXPEDICE?



**Možná si kladeš otázku,
proč je vůbec expedice součástí DOFE.**

Kromě toho, že ti přinese spoustu nečekaných zážitků, naučí tě pracovat ve skupině, čelit nepředvídaným situacím a zvýší ti sebevědomí (kdo by na sebe nebyl hrdý po pár dnech přežitých v lese?). Vystoupíš ze své komfortní zóny a zjistíš, že toho dokážeš víc, než sis myslel/a.

Zjistíš, že dokážeš překonávat únavu a nepohodlí. Že dokážeš řešit problémy hned, jak nastanou, a přizpůsobit se situaci v neznámých podmínkách. To se hodí i do běžného života, nemyslíš? A možná ti expedice také přinese skvělé kamarády, se kterými budete ještě hodně dlouho vzpomínat na plánování, pochody v krásné přírodě a večery u ohně.

Expedici absolvuješ v malé skupince 5–8 členů. Ještě před cvičnou expedicí dostaneš výcvik, který bude probíhat částečně online a částečně na místě před cvičnou expedicí, kde se poprvé setkáš se svým týmem.

Během výcviku a cvičné expedice budeš v úzkém kontaktu se svým školitelem, který je za tvoji expediční přípravu zodpovědný. To je člověk, který absolvoval školení DofE a přesně ví, co má dělat, aby vše proběhlo hladce. Bude s tebou komunikovat před odjezdem na expedici, bude zodpovídat tvoje otázky, radit ti s vybavením, spojí tě s ostatními členy týmu a hlavně vás bude doprovázet na cvičné expedici. Pokud se chystáš na bronzovou expedici, expediční výcvik bude probíhat pouze online. Nemusíš se ale bát, že by ses s týmem a školitelem dostatečně neseznámil/a. I online výcviku bude věnován dostatek času, školitel s vámi probere všechna důležitá témata a na ostrou expedici budeš pořádně připraven/a.

Během ostré expedice bude školitel vaši expedici i hodnotit, to znamená, že zkontroluje, zda váš tým dodržuje všechny stanovené podmínky (15 podmínek expedic najdeš níže). Kontrola probíhá několikrát denně, během noci se školitel nachází v blízké vzdálenosti od skupiny. Školitel vám také bude stále k ruce, i když část ostré expedice možná zvládnete i sami. Vše bude záležet na tobě a tvém týmu. A samozřejmě rovněž na tom, jak si to vše společně se školitelem naplánujete a domluvíte. Po celou dobu expedice budete mít také v týmu zapnutý jeden mobilní telefon, aby se vám školitel mohl kdykoli dovolat a vy zase jemu.

V každém případě je pro nás tvoje bezpečnost prvořadá, a proto máme sadu opatření na její zajištění. Mít obavy je přirozené, ale po absolvování výcviku to všechny skupiny hravě zvládnou.

3

A JAK TO BUDE VYPADAT V TERÉNU?

Bronzová expedice

U bronzové varianty se cvičná expedice nekoná. Expediční výcvik bude probíhat v online režimu a bude mu věnován dostatek času, aby se účastníci seznámili se zbytkem týmu, se svým školitelem a aby byla probráná všechna důležitá témata před samotnou ostrou expedicí.

Ostrá expedice bude trvat 2 dny a 1 noc v předem daném termínu v lokalitě, kterou si tým domluví se svým školitelem. Každý den musí tým věnovat alespoň 6 hodin cílenému úsilí, což zahrnuje přesun a čas strávený plněním účelu expedice (vyjma času na oddech a jídlo).

Stříbrná expedice

Cvičná expedice trvá 1,5 dne a 1 noc a probíhá v předem dané lokalitě.

1. den se členové expedičního týmu seznámí a zahájí se školitelem praktickou část výcviku, proběhne kratší přesun na tábořiště a bude dán prostor i na plánování ostré expedice.
2. den se účastníci vydají podle předem naplánované trasy z tábořiště směrem k místu ukončení expedice, proběhne zhodnocení cvičné expedice a její ukončení.

Ostrá expedice v délce 3 dnů a 2 nocí probíhá v předem daném termínu v lokalitě, kterou si tým domluví se svým školitelem. Každý den musí tým věnovat alespoň 7 hodin cílenému úsilí, což zahrnuje přesun a čas strávený plněním účelu expedice (vyjma času na oddech a jídlo).

Zlatá expedice

Cvičná expedice trvá 1,5 dne a 1 noc a probíhá v předem dané lokalitě.

1. den se členové expedičního týmu seznámí a zahájí se školitelem praktickou část výcviku, proběhne kratší přesun na tábořiště a bude dán prostor i na plánování ostré expedice.
2. den se účastníci vydají podle předem naplánované trasy z tábořiště směrem k místu ukončení expedice, proběhne zhodnocení cvičné expedice a její ukončení.

Ostrá expedice v délce 3 dnů a 2 nocí probíhá v předem daném termínu v lokalitě, kterou si tým domluví se svým školitelem. Každý den musí tým věnovat alespoň 8 hodin cílenému úsilí, což zahrnuje přesun a čas strávený plněním účelu expedice (vyjma času na oddech a jídlo).

4

PODMÍNKY EXPEDICE



Všechny expedice programu DoFE mají pevně stanovených 15 podmínek. Platí pro celý svět a jedním z účelů, proč existují, je zajištění konstantní kvality a úrovně ceny, ať se rozhodneš ji plnit kdekoli. A také zaručí, že se na sebe a svůj tým budeš moci plně spolehnout a budete se schopni o sebe postarat za každých okolností.

Vysvětlivky



Účel expedice / cíl cesty

DoFE expedice nejsou jenom o chození. S týmem si vyberete účel vaší expedice neboli její přesah. Můžete poznávat místní faunu či flóru, točit videa, kontrolovat dostupnost a kvalitu vodních zdrojů nebo pátrat po minulosti a historii vybrané oblasti. Možností je téměř nekonečně!



Cílené úsilí

je počet hodin, které musíte strávit „na cestě“, plněním účelu a přesunem z místa na místo. Nepočítají se do něj pauzy, rozkládání kempu, vaření a podobně.



Běžná expedice

má účel, který nezabere tolik času, a důraz je kladen na překonanou vzdálenost, takže většinu času tým tráví putováním.



Průzkumná expedice

je jich výrazná menšina a vyznačují se ambiciózními účely, které zabere hodně času. Ať už je to odebíráání vzorků z přírody a jejich následná analýza nebo sázení stromů.



Závěrečná zpráva

je dokument, článek, fotoalbum, video, písnička, básnička, divadlo nebo cokoli jiného, čím se v týmu rozhodnete prezentovat, jak jste zvládli účel expedice.

15 podmínek expedice

1. Všechny expedice mají jasně stanovený cíl cesty.
2. Expediční tým má 4–7 členů (8 členů je povoleno v případě párové aktivity).
3. Všichni účastníci mají splněný požadovaný expediční výcvik, který je zaměřen na způsob cestování a obsahuje příslušné dovednosti ke zvládnutí expedice.
4. Všichni členové týmu se podílejí na plánování a přípravě cvičné a ostré expedice.
5. Všichni účastníci se musí zúčastnit nejméně jedné cvičné expedice na každé úrovni.
6. Všechny expedice se musí uskutečnit na zemi nebo na vodě a jsou plněny vlastní fyzickou námahou účastníků bez motorizované nebo jiné vnější asistence.
7. Expedice probíhá v oblasti, která je pro všechny členy týmu nová.
8. Překonaná vzdálenost během expedice závisí na terénu, počasí a schopnostech expedičního týmu. Všichni účastníci expedice musí splnit minimální počty hodin cíleného úsilí za den (bronz – 6 hodin, stříbro – 7 hodin, zlato – 8 hodin).
9. Během běžné expedice musí tým věnovat minimálně 2/3 času cíleného úsilí pochodu, zbytek času věnuje plnění účelu expedice.
10. Během průzkumné expedice musí tým věnovat minimálně 1/3 času cíleného úsilí pochodu, zbytek času věnuje plnění účelu expedice.
11. Na všech expedicích je přítomen kvalifikovaný školitel a hodnotitel DofE.
12. Ubytování je v přenosných stanech, které si tým sám přenáší. Je možné také využít jednoduché ubytování (hostely, chaty), ale účastníci expedice se musí sami stravovat.
13. Všichni účastníci expedice jsou patřičně vybaveni, mají dostatek jídla a vody, aby byli během expedice zcela nezávislí.
14. Tým si uvaří alespoň jedno teplé jídlo denně.
15. Po dobrodružné expedici tým připraví a prezentuje závěrečnou zprávu o cestě.

5

EXPEDIČNÍ VÝCVIK

Expediční výcvik tě připraví na to, co čekat, co si vzít s sebou a jak se v přírodě chovat, abys za sebou nezanechal/a téměř žádné stopy.

Teoretická část výcviku proběhne online a provede tě jí tvůj školitel. Kromě samostatné práce budete mít i několik online setkání a dostatek času rozdělit si úkoly, naplánovat si vybavení, jídlo a cestu na expedici.

Praktický výcvik probíhá na místě souběžně s cvičnou expedicí. Slibujeme, že tě bude bavit a kromě získání praktických dovedností lépe poznáš své expediční kolegy.

Výcvik zahrnuje 12 oblastí. Všechny je máme přehledně zpracované v manuálu pro účastníka, který dostaneš po přihlášení na expedici. Oblasti jsou následující:



Pochopení smyslu DofE expedice – seznámení s podmínkami, stanovení typu a účelu expedice.



Základy první pomoci – zopakování řešení nejčastějších obtíží, s nimiž se můžeš v přírodě setkat.



Jednání v krizových situacích – příprava na to, co se může pokazit a jak na to zareagovat.



Expediční vybavení a jeho používání – co si s sebou vzít a jak to používat. A také několik tipů na to, jak si ulehčit život s plným batohem.



Plánování trasy – co je důležité vzít v potaz, když plánuji expedici.



Orientace v terénu – práce s mapou a buzolou, orientace podle krajinných a jiných významných bodů v terénu.



Tábornické dovednosti a vaření – naučíš se zakládat oheň, ale i plánovat a uvařit chutné jídlo mimo pohodlí kuchyně.



Týmová spolupráce – poznáš svůj tým a rozdělíte si role. Můžeš koordinovat týmové vybavení, vymýšlet jídelníček, plánovat trasu anebo zodpovídat za plnění účelu expedice.



Dovednosti specifické pro zvolený způsob přesunu – důležité obzvlášť v případě, pokud se rozhodnete zvolit jiný způsob přesunu než chůzi (např. kola, kajaky, běžky apod.). Umíš opravit kolo?



Způsoby pozorování a zaznamenávání – souvisí s účelem expedice. Máte k dispozici vše, co potřebujete pro naplnění účelu?



Chování s ohledem na přírodní prostředí – přírodu chceme zanechat minimálně ve stejném stavu, v jaké jsme ji našli. Seznámíš se s principy Leave no trace a budeš vědět, jak po sobě nezanechat stopy.



Všímavost k druhům a okolí – většinou souvisí se zvoleným účelem expedice. Budeš chtít sledovat faunu, flóru, poznávat zajímavé příběhy nebo jiné významné prvky lokality, kterou budeš putovat?

V teoretické části výcviku

se zaměříte se školitelem a zbytkem týmu na to, abyste si dovedli naplánovat trasu expedice, seznámí vás s nezbytným expedičním vybavením a správným způsobem balení batohu. Také se podíváte na možnosti expediční stravy a vaření na expedici, vysvětlí vám, jak se chovat v přírodě a jak se zachovat v krizových situacích. Předem se také domluvíte, jakou roli a zodpovědnost bude každý v týmu zastávat – jestli například poneseš vybavení na vaření, lékárnu nebo zda budeš hlavním navigátorem. Školitel s vámi taky probere, jak na expedici pozorovat a zaznamenávat poznatky důležité pro plnění účelu expedice.

Praktické části výcviku

bude věnován prostor během cvičné expedice. Naučíš se díky ní postavit stan nebo přístřešek, najít vhodné místo na tábořiště, rozdělát oheň nebo používat vybavení na vaření v přírodě. Školitel ti také vysvětlí, jak používat mapu a buzolu a jak se orientovat v terénu. Se zbytkem expedičního týmu si také proberete základy první pomoci.

Jak už bylo řečeno, u **bronzové verze** kvůli její délce a menší náročnosti cvičná expedice probíhat nebude. Vše potřebné s tebou školitel probere prostřednictvím online výcviku, kterého se budeš se zbytkem týmu pravidelně účastnit. Školitel ti vysvětlí vše potřebné, poskytne ti důležité materiály, videa a návody. Také ti bude zadávat praktické úkoly, kterými se toho hodně naučíš, a bude ti na jejich zpracování dávat zpětnou vazbu. Nemusíš se bát, že bys něco nezvládl/a. Školitel ti na expedici rád poradí a pomůže i s praktickými věcmi, jako je stavění stanu, vaření na vařiči, používání mapy a buzoly. Uvidíš, že to bude hračka.

6

CO SI ZABALIT NA DOBRODRUŽNOU EXPEDICI

Správné vybavení ti na expedici může ulehčit život, ale nemusíš do něj investovat tisíce. Když klikneš na tento [link](#), najdeš seznam doporučeného vybavení, které budeš potřebovat ty a tvůj tým. Nepropadej panice, pokud něco ze seznamu nemáš, hodně věcí se dá půjčit nebo je třeba bude mít někdo jiný z tvého týmu.

Jídlo na expedici

Jídlo je na každé expedici důležitou součástí hry. Pokud se ho podaří vašemu expedičnímu týmu dobře naplánovat, může vám putování hodně zpříjemnit. A jak vypadá jídelníček na expedici? Přes den většinou vydržíte se suchou stravou a večer si uvaříte teplé jídlo, buď na ohni, nebo na vařiči. Variant je hodně, můžete se spokojit s pytlíkovým jídlem, ale jsou borci schopní si v přírodě vyrobit i palačinky se zmrzlinou! Jídlo plánujete společně pro celou skupinku a vaříte dohromady. Níže uvidíš vzorový jídelníček na 2 dny. Na plánování budete mít s týmem dostatek času a zdrojů, tohle ber jenom jako inspiraci.

	Den 1	Den 2
Snídaně	ovesná kaše v pytlíku, sušené ovoce, oříšky	chléb s arašídovým máslem/paštikou, sýr, salám
Oběd	tortilly se sýrem, olivami a pomazánkou (paštika, humus, vege paštika, první den pomazánkové máslo...) a zeleninou (mrkev, okurka)	tuňákový salát, chléb
Večeře	špekáčky na ohni (pokud je možné rozdělávat oheň), hořčice, chléb	kuskus s červenou čočkou, kukuřicí a sušenými rajčaty

7

BEZPEČNOST NA EXPEDICI

Tvoje bezpečnost po celou dobu expedice je pro nás na prvním místě. Proto se teď zaměříme na témata, která by tě mohla v souvislosti s bezpečností napadnout.



Bezpečnost?

Pokud ti bude na tvé expedici **méně než 18 let**, je za tebe zodpovědný tvůj školitel, který bude s tebou a ostatními účastníky zůstat po většinu času dobrodružné expedice. Může se stát, že část expedice podnikneš se svým týmem pod takzvaným vzdáleným dohledem školitele. To znamená, že školitel se s vámi dohodne na setkání v určitý čas na předem domluveném místě a menší část trasy pak urazíte samostatně. Stanete se tak pravými expedičníky, kteří si zkusí spolehnout se jen sami na sebe. Pocit skutečného dobrodružství je k nezaplacení a společné zážitky s ostatními účastníky mohou být začátkem nových přátelství. Nemusíš mít obavy, že by se od tvého týmu školitel vzdálil v náročném terénu, při špatném počasí nebo pokud by se někdo z tvého týmu necítil dobře. Školitel se vždy s celým týmem na vzdáleném dohledu domluví a přistoupí k němu až po zhodnocení celkové situace na expedici.



Mobil?

Možná se ptáš, jestli budeš moci během expedice používat **mobilní telefon**. Pokud půjde vše podle plánu, měl by tvůj mobil zůstat vypnutý v batohu. Budeš tak mít víc času na poznávání ostatních členů tvého týmu, pozorování přírody a odneseš si více pěkných zážitků. Před expedicí se s ostatními účastníky a se školitelem domluvíte na tom, kdo ponese takzvaný pohotovostní telefon. Ten bude po celou dobu zapnutý pro případ, že by tvůj tým chtěl kontaktovat školitele nebo pokud by se školitel potřeboval dovolat vám. Pokud by to situace opravdu vyžadovala, můžeš samozřejmě použít i svůj telefon.



Pojištění?

Napadlo tě, jestli se máš před tím, než na expedici vyrazíš, pojistit? Nemusíš! Díky členství DofE v České radě dětí a mládeže budeš mít sjednané **úrazové pojištění**. Pokud by ses chtěl/a dozvědět o pojistce více, navštiv následující odkaz: crdm.cz/pojisteni.



Kam vyrazíš?

Zajímá tě, kam se na své expedici vlastně vydáš? Všechny expedice se konají v **bezpečných a předem známých prověřených lokalitách**. Pokud se tě týká i cvičná expedice, budeš si moci vybrat, jestli ji absolvuješ nedaleko Brna nebo Prahy. Na lokalitě ostré expedice se dohodneš se svým týmem a školitelem v rámci expedičního výcviku a budeš ji znát v dostatečném předstihu před konáním expedice.



Kontakt?

Chtěli by tví rodiče **kontaktovat školitele**? To samozřejmě není problém. Po zahájení expedičního výcviku ti tvůj školitel předá kontakt (e-mail a telefon). Rodiče se na něj mohou obrátit s dotazy ohledně výcviku nebo mu mohou zavolat po dobu, kdy budeš na samotné expedici. Pokud by je zajímalo něco jiného, jako třeba dokumenty potřebné na expedici, platba nebo termíny expedic, můžeš jim předat náš expediční e-mail expedice@dofe.cz. Pokud by se tví rodiče rádi dozvěděli více o celém programu DofE, mohou navštívit odkaz: www.dofe.cz/pro-rodice, kde najdou souhrn nejdůležitějších informací.



Tak to bude od nás zatím vše. Cílem tohoto materiálu je, aby sis dokázal udělat představu o tom, co tě na expedici čeká. Jakmile se na ni přihlásíš, dostaneš spoustu dalších podkladů a informací od tvého školitele. Tak expedicím zdar a ať se i ta tvoje povede!



Manažerka expedičního centra

Andrea Kucejová

E andrea.kucejova@dofe.cz

T +420 720 052 631



Praktická organizace expedic

Ester Kaňovská

E ester.kanovska@dofe.cz

T +420 601 090 534



Administrativa

Tereza Staňková

E expedice@dofe.cz

T +420 775 536 252