



Zdravotně
sociální fakulta
Faculty of Health
and Social Sciences

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Organizácia detského tábora so zameraním na prvú
pomoc a ochranu obyvateľstva

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Studijní program: [Ochrana obyvateľstva](#)

Autor: Bc. Matej Minárik

Vedoucí práce: Ing. Lenka Brehovská, Ph.D.

České Budějovice 2018

Prehlásenie

Prehlasujem, že svoju diplomovú prácu „Organizácia detského tábora so zameraním na prvú pomoc a ochranu obyvateľstva“ som vypracoval samostatne pod odborným vedením Ing. Lenky Brehovskej, Ph.D., iba s použitím prameňov a literatúry uvedených v zozname použitej literatúry.

Prehlasujem, že v súlade s § 47 b zákona č. 111/1998 Sb. V platnom znení súhlasím so zverejnením svojej diplomovej práce, a to v neskrátenej podobe elektronickou cestou vo verejne prístupnej časti databázy STAG prevádzkovanou Jihočeskou univerzitou v Českých Budějoviciach na ich internetových stránkach, a to so zachovaním môjho autorského práva k odovzdanému textu tejto kvalifikačnej práce. Súhlasím ďalej s tým, aby taktiež aj elektronickou cestou boli v súlade s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. Zverejnené posudky školiteľa a oponentov práce aj záznam o priebehu a výsledkoch obhajoby kvalifikačnej práce. Taktiež súhlasím s porovnaním textov mojej kvalifikačnej práce s databázou kvalifikačných prác Theses.cz prevádzkovanou Narodním registrem vysokoškolských kvalifikačných prací a systémom na odhaľovanie plagiátu.

V Českých Budějoviciach dňa 10.5.2018

.....
podpis

Pod'akovanie

Ďakujem vedúcej diplomovej práce Ing. Lenke Brehovskej, Ph.D za konzultácie, cenné rady a pripomienky, ktoré mi pomohli pri vypracovaní práce. Taktiež by som chcel poďakovať Wachumbe, s.r.o a animačnému tímu za pomoc pri realizácii samotného tábora.

Organizácia detského tábora so zameraním na prvú pomoc a ochranu obyvateľstva

Abstrakt

Hlavným cieľom diplomovej práce, bolo vytvoriť komplexnú a detailne spracovanú príručku pre organizovanie detského tábora so zameraním na prvú pomoc a ochranu obyvateľstva, podľa ktorej by aj nezainteresovaný čitateľ dokázal vytvoriť svoj vlastný tábor a to bez jedinej skúsenosti z danej problematiky. Medzi čiastkové ciele sme zaradili prípravu podkladov pre realizáciu tábora, ktoré zahŕňali prípravu celotáborového príbehu, hodnotenie programu a hier, výrobu učebných podkladov pre program a školenie animátorov. Druhý čiastkový cieľ bol realizácia tábora a celkové podrobné vyhodnotenie.

V teoretickej časti práce sme sa bližšie pozreli na problematiku pedagogiky voľného času a jej vplyv na výchovu dieťaťa. Taktiež sme si napísali aké druhy a typy táborov poznáme a čo všetko zahŕňa organizácia tábora vrátane legislatívy, rozpočtu a financovania, animácie a programovej štruktúry.

Vo výsledkoch práce popisujeme presný postup organizácie vlastného tábora so zameraním na prvú pomoc a ochranu obyvateľstva, ktorý sa uskutočnil 30.7 – 6.8 2017 v Rajeckej Lesnej. Tento presný postup je popisovaný ako príručka, ktorá zahŕňa dve časti a to prípravu organizovanú pred začatím tábora a samotnú realizáciu. Prípravná časť zahŕňa výber areálu, stanovenie rozpočtu a financovania a presne stanovený mesačný harmonogram príprav. V realizačnej časti sa nachádza motivačný príbeh tábora, celotáborová hra, manuály pre vedúcich tábora a rámcový program pre jednotlivé tématické dni tábora. Jednotlivé dni uvádzame v presnom časovom harmonograme a zahŕňajú pripravený program pre danú problematiku tábora. V diskusií vyhodnucujeme úspešnosť realizácie tábora s popisom jednotlivých dní.

Veríme, že práca bude slúžiť do budúcnosti ako podklad pre zorganizovanie táborov s podobnou problematikou.

Kľúčové slová

Pedagogika zážitku; Organizácia tábora; Prvá pomoc; Ochrana obyvateľstva; Prežitie; Zážitkový program; Preventívno-výchovná činnosť;

Organization of children's camp focused on first aid and protection of population

Abstract

The key aim of this thesis was to create a complex and detailed guide for organization of a children's camp focusing on the first aid and population protection. Based on the guide, a lay reader will be able to create their own camp and that without any experience with the issue. Among partial aims, preparing material for camp's realization including the camp's narrative preparation, assessing program and games, and producing teaching materials for the program and camp leaders training were listed. Another partial aim was the camp execution and overall detailed assessment.

In a theoretical part of the thesis, we took a closer look into the issue of free time pedagogy and its influence on child upbringing. We also wrote what kind and type of camps we know and what camp organization involves, including legislation, budget and financing, activities and program structure.

In the thesis results, we describe an exact organization procedure of our own camp focusing on the first aid and population protection, which took place from July 30, 2017 to August 6, 2017 in Rajecká Lesná. The exact same procedure is described as a guide, which includes two parts, the preparation organized before the beginning of the camp and the camp's execution itself. The preparation part involves the grounds selection, budget and financing determination, and specifically determined monthly preparation schedule. The realization part includes the camp's motivational narrative, a whole-camp game, the manuals for camp leaders and a general framework program for the specific camp days. The days are individually stated in the precise timetable which includes a program prepared for the given camp focus. In the discussion, we assess the success of the camp execution along with the individual days description.

We believe this thesis will serve as a basis for organization of the camps with the similar focus in the future.

Key words

experience pedagogy; camp organization; first aid; population protection; survival; experience program; preventive and educational activity;

OBSAH

ÚVOD.....	8
1 TEORETICKÁ ČASŤ.....	11
1.1 Voľný čas.....	11
1.2 Definícia voľného času.....	12
1.3 Pedagogika voľného času.....	13
1.3.1 Funkcie výchovy vo voľnom čase.....	14
1.4 Zážitková pedagogika.....	15
1.4.1 Metódy zážitkového vyučovania.....	17
1.5 Výchova zážitkom v podmienkach detského tábora.....	18
1.6 Detský tábor - pojem a význam.....	19
1.6.1 Druhy a formy detského tábora.....	21
1.6.2 Ciele a obsah detského tábora.....	23
1.7 Legislatíva detských táborov na Slovensku.....	24
1.7.1 Práva a povinnosti prevádzkovateľa detského tábora.....	25
1.7.2 Táborová dokumentácia.....	26
1.8 Animácia v detskom tábore.....	27
1.8.1 Animátor voľného času.....	27
1.8.2 Kompetencie a požiadavky na animátora.....	28
1.8.3 Táborová činnosť animátora.....	29
1.8.4 Funkcie animátorov a ich práva a povinnosti.....	30
1.9 Organizácia prípravy detského tábora.....	34
1.9.1 Organizácia činností v tábore.....	36
1.9.2 Programová príprava tábora.....	37
1.10 Financovanie, hospodárenie a rozpočet.....	40
2 CIEĽ PRÁCE A VÝSKUMNÁ OTÁZKA.....	42
2.1 Cieľ práce.....	42
2.2 Výskumná otázka a hypotéza.....	42
3 METODIKA PRÁCE.....	43
3.1 príprava pred táborom.....	43
3.2 Realizácia tábora.....	44
4 VÝSLEDKY PRÁCE.....	45
4.1 Činnosť pred začatím tábora.....	45
4.1.1 Výber areálu.....	45
4.1.2 Rozpočet.....	47
4.1.3 Zdroj financovania, reklama a sprostredkovanie tábora.....	49
4.1.4 Etapy príprav.....	50
4.2 Realizácia tábora.....	51
4.2.1 Organizačná štruktúra tábora.....	51
4.2.2 Manuály pre vedúcich v tábore.....	56
4.2.3 Motivačný príbeh.....	57
4.2.4 CETAH – Celotáborová hra.....	58
4.2.5 Rámcový program.....	62

5 DISKUSIA	112
5.1 Fáza prípravy tábora	112
5.2 1. Deň – Príchod detí	114
5.3 2. Deň – Prežitie I	114
5.4 3. Deň – Prežitie II	115
5.5 4. Deň – Pohyb v prírode	116
5.6 5. Deň – Vodná záchrana	117
5.7 6. Deň – Prvá pomoc	117
5.8 7. Deň – Civilná ochrana	118
5.9 8. Deň – Odchod detí	119
ZÁVER.....	120
ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV	121
ZOZNAM OBRÁZKOV	127
ZOZNAM TABULIEK	127
ZOZNAM PRÍLOH.....	129

ÚVOD

Súčasný uponáhľaný svet často prináša veľa rizík, krízových situácií a úrazov. Preto je neoddeliteľnou súčasťou „prežitia“ vedieť sa v daných situáciách zachovať. Ľudia sa väčšinou spoliehajú na zásah zložiek integrovaného záchranného systému. Treba si však uvedomiť, že príchod týchto zložiek niekedy trvá viac, ako len pár minút. Čo robiť v tejto chvíli? Čo ak záchrana života zraneného závisí len od našich znalostí z prvej pomoci?

„Prvá pomoc predstavuje sled úkonov, ktorých cieľom je zachrániť život, či zlepšiť zdravotný stav pacienta v náhle vzniknutých situáciách. Prvú pomoc považujeme za vysoko cenený akt humánnosti a zároveň za prirodzenú zručnosť človeka vo vyspelej spoločnosti.“ (Irecký, 2013) Avšak vzniká tu otázka, koľko percent z nás ovláda základné úkony laickej prvej pomoci.

Ľudia si od nepamäti navzájom ošetrovali rany, liečili drobné poranenia a snažili sa zastaviť krvácanie. Prvý ucelený koordinovaný prístup k prvej pomoci zaznamenávame v 11. storočí, v dobe založenia rádu Johánitánov. Ten poskytoval základné ošetrovanie rytierom a pútnikom. Hnacou silou rozvoja prvej pomoci boli boje a vojny, počas ktorých v ľuďoch vznikala potreba starostlivosti o množstvo zranených, ktorí dovtedy zbytočne umierali na bojiskách, bez akéhokoľvek ošetrovania. Jean Henri-Dunat túto potrebu preniesol do praxe v roku 1859, keď v bitke pri Solferine zorganizoval obyvateľov, a spoločne poskytlí provízornú prvú pomoc raneným vojakom (Irecký, 2013).

O niekoľko rokov neskôr zaznamenávame vznik niekoľkých významných spoločností v tejto oblasti, ku ktorým patrili aj Červený kríž. V súčasnosti môžeme prvú pomoc rozdeliť na laickú a profesionálnu. Kým v minulosti sa rozdiely v schopnostiach ľudí zachrániť život a ochrániť zdravie hľadali len ťažko, aktuálne sa hranice prežitia ďaleko posúvajú aj pri vážnom ohrození života, a to vďaka vysoko profesionálnym tímom záchranárov a najmodernejšiemu technickému vybaveniu. Mnohí z nás si však neuvedomujú význam poskytnutia prvej pomoci zo strany laickej verejnosti. Drvivá väčšina prípadov, ktoré sa neskôr dostanú do rúk profesionálnych záchranárov a lekárov sa deje v prítomnosti rodiny, priateľov alebo okoloidúcich. Prvé minúty preto majú obrovský význam. Zásah laika je z pohľadu množstva potrebných vedomostí a skúseností veľmi jednoduchý, a mal by byť intuitívny (Irecký, 2013).

To je však možné iba vtedy, ak si už osvojil základné manévry prvej pomoci. Ďalšou nevyhnutnosťou života a možnej záchrany života je vedieť správne reagovať v život ohrozujúcej situácii. Tieto poznatky zahŕňa oblasť ochrany obyvateľstva.

„Ochrana obyvateľstva je komplex pripravovaných a pri mimoriadnych udalostiach a krízových situáciách prakticky realizovaných opatrení, a zo zákona sa uskutočňuje a zabezpečuje tak, aby boli v našej spoločnosti v čo najväčšej miere chránené ľudské životy, zvieratá, kultúrne hodnoty a životné prostredie, s ohľadom na ekonomické možnosti štátu. Ochrana obyvateľstva spočíva v plnení úloh civilnej ochrany, predovšetkým varovanie, evakuácia, ukrytie a núdzové prežitie obyvateľstva a ďalších opatrení k zabezpečeniu ochrany jeho života, zdravia a majetku“ (Řehák, 2018).

Ochrana obyvateľstva ako taká, existuje už od pradávna. Občania používali rozličné stratégie pre ochranu hlavne svojej rodiny a majetku. Stavali tak úkryty, opevnenia a hrady. Ochrana obyvateľstva sa uplatňovala najmä počas vojenských konfliktov. Nutnosť opatrení na ochranu obyvateľstva vo všetkých bojujúcich krajinách sa prejavila počas 1. svetovej vojny. V tomto čase bol z dôvodu ohrozenia nie len na frontoch, ale aj na území civilného obyvateľstva bol vytvorený systém aktívnej a pasívnej protileteckej obrany (Šilhánek, 2003).

K výraznému posunu prišlo v prvej polovici 30. rokov minulého storočia, kedy bolo stále viac zrejmé, že vtedajšie nacistické Nemecko, ktoré zahájilo intenzívnu výstavbu ozbrojených síl, vrátane vojenského letectva a začína presadzovať svoje agresívne ciele. Na našom území táto situácia vyústila v prijatie zákona č. 82/1935 Zz. o ochrane a obrane proti leteckým útokom. Civilná protiletecká ochrana (CPO) predstavovala základ zákonných opatrení na ochranu obyvateľstva. Veľmi podrobne bola riešená aj individuálna ochrana obyvateľstva – podľa úradne schválených predpisov bola vyvinutá a vyrobená československá plynová maska (ochranná maska), ktorá v tej dobe v porovnaní so zahraničnými výrobkami mala oveľa vyšší stupeň ochrany. Počas okupácie nacistickým Nemeckom boli zložky CPO postupne likvidované a po oslobodení po roku 1945, prestala CPO prakticky existovať. Prvé snahy o jej obnovenie prišli až v roku 1948 a vyvrcholili v roku 1951 prijatím Vládneho uznesenia o civilnej ochrane, čím sa postupne legalizovala organizačná a materiálna výstavba civilnej ochrany (CO). Vývoj CO v rokoch 1951 – 1970 bol poznamenaný prechodom jeho zamerania na ochranu pred konvenčnými zbraňami na prioritné zabezpečenie ochrany pred účinkami

zbraní hromadného ničenia. Dôležité miesto zaujala aj protichemická obrana. V nasledujúcich rokoch prebiehali byrokratické a organizačné úpravy CO v závislosti od štátneho zriadenia (Mika et. al., 2012).

V roku 1993 vznikla samostatná Slovenská republika. Prijatím nového zákona Národnej rady SR č. 2 z roku 1993, ktorým sa mení a dopĺňa zákon Slovenskej NR č. 347/1990 Zb. o organizácii ministerstiev a ostatných ústredných orgánov štátnej správy SR civilná ochrana prestala spadať pod ministerstvo obrany a kompetencie prevzalo Ministerstvo vnútra SR. Pre prijatie opatrení na prípravu obyvateľstva k vzájomnej pomoci bol 27. januára 1994 prijatý zákon NR SR č. 42/1994 Z.z. o civilnej ochrane. Tak postupne prechádzal vývoj od pôvodnej obrany pred vojenským ohrozením až po súčasnú vzájomnú pomoc obyvateľstva v prípade nebezpečnej udalosti.

Detský tábor s tematickým zameraním prvej pomoci a ochrany obyvateľstva je jednou z možností, ako si už v rannom veku osvojiť či už techniky prvej pomoci, ako aj schopnosti samotného prežitia v krízovej či život ohrozujúcej situácií. Vďaka táborom tak môžeme deti naučiť potrebné vedomosti a zručnosti z prvej pomoci, ochrany obyvateľstva, prežitia, a to všetko nenásilnou formou výuky prostredníctvom hier a zážitkov. V nasledujúcej práci sa pokúsime vytvoriť príručku, ktorá by mohla byť podkladom pre všetky tábory rovnakého zamerania. Snahou je príručku pripraviť tak, aby aj nezainteresovaný čitateľ dokázal vytvoriť svoj vlastný tábor a to bez jedinej skúsenosti z danej problematiky. V príručke čitateľ nájde, čo všetko tábor musí obsahovať, čo všetko zahŕňa príprava a ako prebieha samotná realizácia. V príručke je ďalej vysvetlený program pripravovaný na jednotlivé dni tábora a inštrukcie pre jeho správne fungovanie. Každý deň tábora bude tematicky zameraný tak, aby splnil cieľ, a to výuku prvej pomoci a ochrany obyvateľstva. Súčasťou príručky budú taktiež podrobné učebné podklady, ktoré použijeme pre výuku v jednotlivé dni tábora. Pevne veríme, že naša práca osloví čitateľa a stane sa pre neho inšpiráciou pre tvorbu a zdokonaľovanie pripravovaných programov a odovzdávanie dôležitých znalostí mladej generácií, keďže svet sa vyvíja a mimoriadnym udalostiam sa nevyhneme.

1 TEORETICKÁ ČASŤ

Nasledujúca kapitola je venovaná vysvetleniu základných pojmov, významu voľného času a pedagogiky zážitku, ako jedného z významných faktorov vplývajúci na rozvoj osobnosti jedinca. Druhá polovica teórie sa úzko zameriava na samotný tábor, jeho štruktúru a cieľ, ako aj kompetencie a povinnosti všetkých účastníkov tábora. Podrobnejšie sa sústreďujem na organizáciu prípravy detského tábora a striktný popis činností animátorov.

1.1 Voľný čas

Voľným časom a jeho problematikou sa ako jedna z prvých vedných disciplín začala zaoberať sociológia. Za významného priekopníka považujeme francúzskeho sociológa Joffreho Dumazadiera, ktorý medzi prvými upozorňoval na dôležitosť vplyvu voľného času na ostatné sféry ľudského života (Hodaň, 2002).

Už z histórie vieme podľa diel antických filozofov, že voľný čas predstavoval protipól pracovného času, čo znamená, čas práce a povinnosti. Pre príklad Plutarch vo svojom diele „*Hostina siedmych mudrcov*“, vedie spor o tom, čo robí dom šťastným. Podľa Plutarcha je šťastný dom ten, v ktorom má pán domu najviac voľného času. Aristoteles chápal v čase otrokárstva voľný čas ako opak práce. Práca bola určená pre otrokov a voľný čas zasa pre slobodných občanov, aby sa mohli venovať politike a rozvíjať svoje cnosti (Dancák, 2007).

V súčasnosti sa voľným časom zaoberá viacero odborníkov z rôznych vedných disciplín, hlavne preto, lebo samotný pojem zasahuje do niekoľkých z nich. Jedná sa teda o multidisciplinárny pojem, ktorým sa zaoberá sociológia, pedagogika, psychológia, filozofia, ekonomika, medicína a mnohé ďalšie. Samotný pojem pochádza z latinského „*leisure*“, čo v preklade znamená povolený. Z toho vyplýva, že je spájaný so slobodou konania. Grécky pojem „*scholé*“, nám spája dokopy výchovu, vzdelávanie a voľný čas. Pojem „*scholé*“ sa využíval aj pre označenie mieste, kde v minulosti prebiehali vedecké debaty, podobne ako tomu bolo v Apolónovom chráme Lykos v Aténach, ktorý poznáme ako slávne lýceum. V tomto prípade sa tiež jedná o spojenie súvislosti medzi pojmi výchova, vzdelávanie a voľný čas (Prúcha et al., 2001).

Scholé je v podstate voľným časom, chápaným ako voľný deň, prázdniny, medzera v každodenných povinnostiach, ktorých sa grécky aristokrati venovali v starostlivosti o dušu (Dancák, 2007).

Voľný čas môžeme chápať ako čas, v ktorom zažívame úplnú slobodu mysle, tela, vyberáme si činnosti, ktoré nás budú naplňovať a uspokojovať. Dá sa povedať, že pojem voľný čas v sebe zahŕňa odpočinok, rekreáciu, relaxáciu, záujmové činnosti, zábavu. V podstate všetko, čo robíme s radosťou a nie sme do toho nútení. O väčšine z tohto hovoria aj definície voľného času, uvádzané v nasledujúcej podkapitole.

1.2 Definícia voľného času

„Ludia by občas potrebovali deň voľna od života“. Stanislaw Jerzy Lee

Tento zaujímavý a výstižný citát nám ukazuje, v akej uponáhľanej a hektickej dobe dnes žijeme. Mnoho ľudí žije len pre svoju prácu, nemá čas si nájsť hodinku alebo dve pre seba. Zanedbávame svoje koníčky, priateľov, rodinu, nemáme čas tráviť chvíle v spoločnosti. Tým pádom sa z nás stávajú robotické monštra, ktoré sú závislé len na technológiách a komunikácii prostredníctvom sietí a mobilných telefónov. Viacero autorov vo svojich publikáciách uvádza pojem voľný čas. V tejto podkapitole si uvedieme aspoň zopár z nich pre porovnanie.

Voľný čas je definovaný ako súhrn činností, ktorým sa jednotlivci alebo skupina môžu venovať podľa vlastného výberu, a to hlavne za účelom zábavy, oddychu, rozvoja obľúbenej činnosti, zvyšovaním vlastnej informovanosti, ktorá sa neviaže na vlastné povolanie, dobrovoľnej činnosti na spoločenskom živote, a teda čas, kedy sa uvoľňujeme od všetkých pracovných činností, spoločenských alebo pracovných záväzkov (Hodaň, 2002).

Kratochvílová zase uvádza *„Voľný čas je dôležitý aj z hľadiska zdravého psychického vývinu detí. Základnými znakmi voľného času sú sloboda a voľnosť. Je to oblasť slobodnej voľby, výberu možností na jeho využitie v činnosti či nečinnosti podľa subjektívnych kritérií, vychádzajúcich z potrieb záujmov. Rozhodujúce je subjektívne prežívanie voľného času s charakteristickými postojmi – chcem a môžem, oproti povinnému musím. Závisí to od mnohých faktorov – od osobnosti (hlavne veku, pohlavia, záujmov, ďalších psychických a fyzických predpokladov, zdravotného stavu), aj od sociálneho prostredia (podmienok,*

dostupných možností, vzorov, motivujúcich podnetov), hlavne výchovy“ (Kratochvílová, 2007).

Hofbauer (2004) popisuje voľný čas ako čas, počas ktorého človek nevykonáva aktivity a činnosti pod tlakom povinností vyplývajúcich zo sociálneho prostredia, a to napríklad z nutnosti zachovať a rozvíjať život alebo deľby práce. Voľný čas sa niekedy nazýva aj zvyškovým časom. To znamená, že je to čas, ktorý zostane po splnení všetkých povinností, či pracovných ale aj nepracovných.

„Veľa detí nevie ako zmysluplne využiť svoj voľný čas, preto niektoré podliehajú nude. Náhradou vlastnej aktivity sa stáva televízia alebo video. Iné deti si vybíjajú agresiu a napätie tým, že ničia telefónne búdky, maľujú na steny grafity, poškodzujú autá alebo sa dopúšťajú násilia voči ostatným“ (Viehoffová, Reuysová, 1996).

Kratochvílová vo svojej publikácii vychádza z prieskumu profesora Daráka, ktorý zistil, že v západnom chápaní voľného času, jeho kvalita a obsah závisí hlavne od úrovne ekonomickej nezávislosti jednotlivcov. Z čoho vyplýva, že deti a mládež majú len toľko možností využívať svoj voľný čas, koľko sú ich rodičia schopní finančne zvládať (Kratochvílová, 2010).

1.3 Pedagogika voľného času

Pedagogika voľného času je aplikovaná disciplína pedagogiky, ktorá sa zaoberá problematikou voľného času v širších súvislostiach. Zaoberá sa kategóriami výchovno-vzdelávacích cieľov, funkciami voľného času, skúma a analyzuje špecifické podmienky neformálnej výchovy, kategóriou vychovávateľov, animátorov a pedagógov voľného času, z hľadiska ich intervencie do voľného času deti, mládeže a dospelých. Rozpracováva metodiku záujmových činností (Kouteková, 2006).

Veľmi dôležitá je pomoc deťom pri trávení voľného času, ich smerovaní, prípadná pomoc pri výbere aktivít, alebo zapájanie sa do aktivít spolu s nimi. V prvom rade by to mala byť primárna úloha rodičov, ako tých ktorí majú na svoje dieťa najväčší vplyv, trávia s nimi najviac času a v neposlednom rade rozhodujú o finančnom toku do voľnočasových aktivít. V druhom rade je to pedagóg, učiteľ, ktorý trávi s dieťaťom čas pri voľnočasových aktivitách, pomáha rodine v smerovaní dieťaťa a taktiež aj vo výbere zo širokej ponuky zaujímavých činností (Kratochvílová, 2007).

Výchova vo voľnom čase a výchova mimo vyučovania patrí do oblasti neformálnej edukácie. Je považovaná za neoddeliteľnú a dôležitú súčasť celoživotného vzdelávania a výchovy, ako základ formovania a uplatňovania spoločenských hodnôt, formovania osobnosti, porozumenia a spolupráce medzi mladými ľuďmi. Môžeme teda povedať, že sa jedná o neformálne vzdelávanie žiakov, ktoré sa výrazne odlišuje od klasického vyučovania, ide vlastne o implementáciu výchovy do voľného času žiakov (Kratochvílová, 2007).

Pedagogika voľného času patrí v súčasnosti medzi etablované vedné disciplíny, je prednášaná na vysokých školách aj ako samostatný predmet. Predmetom záujmu sú otázky vo výchove detí vo voľnom čase, teda mimo školského vzdelávania. Na základe toho, je jej cieľom vytvárať ideálne podmienky, zaujímavé ponuky a príležitosti pre hodnotné a aktívne vyžívanie voľného času detí a mládeže, v oddychových, záujmových, rekreačných, vzdelávacích alebo iných zariadeniach (Kratochvílová, 2006).

1.3.1 Funkcie výchovy vo voľnom čase

Pre naplnenie podstaty výchovy vo voľnom čase z hľadiska aktuálnych potrieb práce s deťmi a mládežou, by mali byť využívané nasledovné funkcie (Kratochvílová, 2010):

- **seberealizačná funkcia** – vytvára podmienky pre rozvíjanie a upokojuvanie vlastných potrieb, záujmov a individuálnych schopností, počas aktivít na základe svojho výberu,
- **socializačná funkcia** – Tiež nazývaná aj spoločenská, zahŕňa tvorbu podmienok pre nadväzovanie bližších rovesníckych a ďalších sociálnych kontaktov a vzťahov v spoločnosti. Slúži najmä na osvojenie si spoločenských zvykov, noriem a vzorov správania v rolových pozíciách v skupine. Dáva tak možnosti k získavaniu skúseností a sociálnemu učeniu v prirodzených životných situáciách, napr. v organizovaných podujatiach, v táborových hrách, v súťažiach,
- **formatívno-výchovna funkcia** – základným zmyslom funkcie je vytváranie ideálnych podmienok pre cieľavedomý rozvoj, formovanie a výchovu osobnosti vo voľnom čase. Tu spočíva najväčší význam pedagogického a spoločenského ovplyvňovania výchovy osobnosti vo voľnom čase,

- **preventívna funkcia** – poskytuje rozličné zaujímavé ponuky na hodnotné využívanie voľného času, s možnosťami uplatnenia pozitívnych túžob a ambícií. Slúži ako prevencia pred negatívnymi spoločenskými javmi a ako ochrana pred konzumných spôsobom života (násilie, brutalita, kriminalita, drogové a iné závislosti),
- **zdravotno-hygienická funkcia** – jedná sa o vyrovnanie fyzického a duševného zdravia. Uplatňuje sa teda ako kompenzácia od pracovného a školského nasadenia, povinností v domácnosti a pod. Pre deti je veľmi dôležitý rozsah voľného času počas pracovného dňa. Voľný čas je nutné si teda rozdeliť na čas odpočinku, uvoľnenia, rekreácie, hry a stretávanie sa s kamarátmi, čiže ako by niekto povedal „ničnerobenie“.

1.4 Zážitková pedagogika

Vo výchovnom procese má pedagogika zážitku svoje nenahraditeľne miesto. Za jeden z dôležitých prvkov sa považuje schopnosť vstrebávať informácie do ľudskej pamäte, tie sú dopĺňané spolu s emóciami, a dokopy tak dokážu zanechať silnú stopu. Tento pedagogický smer dáva do popredia zážitok, ako hlavný bod výchovy a vzdelávania. Je veľký rozdiel medzi výchovou v čase mimo vyučovania, kde je sľubovaný zážitok, na rozdiel od zážitkovej pedagogiky, ktorá nič nesľubuje ale ho aj vyvoláva, využíva a spracováva. Sústreďuje sa na prepojenie celkového zážitku (Orosová et al., 2011).

„Základom výchovy zážitkom je princíp účinku – vlastných zážitkov, skúseností, dojmov, ktoré človek bezprostredne sám prežije na „vlastnej koži“, uvedomuje si ich a ktoré menia jeho hodnoty, postoje. Zážitok – ako niečo osobné, vlastné, získavané prežitým životom, autentickou situáciou – znamená obohatenie vnútorného života človeka, získavanie vlastných skúseností a preto ma výrazný vplyv na formovanie, rozvoj osobnosti, na správanie sa a konanie jedinca“ (Kratochvílová, 2004).

SRDCE (zážitok) – RUKA (činnosť) – ROZUM (poznatky)

Táto téza vyjadruje podstatu výchovy zážitkom a to tak, že vo výchove ide o celistvosť ľudského života a sociálnych vzťahov, ako aj vzťahov vo výchove, sociálnu zodpovednosť a sebarealizáciu. Tieto symboly spolu navzájom súvisia, nemožno ich oddeliť. Predstavujú ucelený prístup ku výchove. Sú symbolom hodnôt, o ktoré sa má výchova usilovať. Ide o mravnosť, toleranciu, charakter, konanie, odvalu, spravodlivosť, silu, zručnosť, vytrvalosť, sebarozvoj, poznanie, sebaopoznanie, inteligenciu a slobodu (Kratochvílová, 2010).

Hanuš a Chytilová definujú pedagogiku zážitku, ako teóriu výchovy zážitkom teda výchovu prežívaním (Hanuš, Chytilová, 2009).

Pelánek uvádza, že deti pomocou svojej aktivity získavajú zážitky a to tvorí základ pedagogiky zážitku. Charakteristické znakom je vymedzenie si cieľov, ich analýza a vyvolanie zážitku na základe vopred určeného cieľa. V prípade, keď spracované skúsenosti vyvolajú zážitok, môžeme hovoriť o zážitkovom učení. Zážitkové učenie predstavuje činnosti, ktoré sú vykonávané na báze dobrovoľnosti a sú oveľa efektívnejšie ako memorovanie učiva z povinnosti. Toto učenie má základ v získavaní skúseností, vyvolávajúcich zážitok. Pelánek definuje tri základné prvky pedagogiky zážitku (Pelánek, 2008):

- využívanie získaných poznatkov v praxi,
- spätná väzba, dôležitá pre pochopenie a nadobudnutie nových skúseností,
- pedagóg s praktickými a teoretickými poznatkami, ktoré sú potrebné pre vytvorenie zážitkov.

Hanuš (2009) zase popisuje kritéria efektívnej pedagogiky zážitku:

- cieľovanie – precíznosť a špecifická tematika vo formulovaných cieľoch,
- motivácia – musí byť prepracovaná, vedúca k maximálnemu výkonu vo veľkej intenzite a dynamike,
- výrazové prostriedky – pohyb, farby, hudba, príroda, miesto, svetlo-tma,
- dramaturgia – tematické a časové vedenie programu k zamýšľanému cieľu,
- ovplyvňovanie osobnosti prostredníctvom vniknutých situácií,
- využitie všetkých zmyslov,
- skupinová dynamika,
- spätná väzba – test, rozbor, hra, anketa a pod.,

- osobnosť pedagóga.

1.4.1 Metódy zážitkového vyučovania

Rozdiel medzi „výhovným“ a „rekreačným“ zážitkom spočíva v reflexii. Len Samotný zážitok nestačí nato, aby sa človek niečo naučil a aby sme mohli hovoriť o výchove zážitkom (Pelánek, 2003).

Cieľ reflexie je nájsť to podstatné a zakomponovať novovznikajúce hodnoty zo zážitku do denného stereotypu jednotlivca a skupiny (Kratochvílová, 2010).

Medzi tradičné metódy zážitkového vyučovania môžeme zaradiť metódu vysvetľovania, presvedčovania, požiadaviek, rozhovoru, exemplifikácie (príkladovania), diskusie, nácviky, demonštrácie postupov, disciplinovania a hodnotenia. Zvláštne postavenie v systéme metód výchovy má hra (Kratochvílová, 2010).

Pre prípravu zložitejšieho zážitkového programu sa využívajú viaceré špecifické metódy pedagogiky zážitku a to (Brestovanský, 2013):

Metóda dramaturgie – ako vybrať a správne zaradiť. Táto metóda využíva fenomén tzv. vĺn, ide teda o stretanie rôznej úrovne intenzity zaťaženia, či už fyzického, sociálneho, emocionálneho alebo spirituálneho. Dbá na to, aby bol program zostavený do zmysluplných tematických celkov, v psychologickej následnosti, a poskytol tak účastníkom dôkladnejší systematický rozbor zažitého.

Metóda motivácie – zásada dobrovoľnosti je veľmi dôležitá pre výchovu vo voľnom čase. O to väčší dôraz treba klásť na správnu a udržateľnú motiváciu pri plánovaní programu. Aby sme hovorili o efektívnej motivácii, musíme dodržať určité úrovne, ktoré obsahujú špecifické kritériá:

1. *Úroveň*: aktivita odrážajúca základné ľudské potreby. Je dôležité, aby program naplňal základné ľudské potreby, potrebu zmysluplnosti života,
2. *Úroveň*: aktivita odrážajúca špecifické potreby. Podstatné je, aby program ladil s dlhodobými výchovnými zámermi, pretože človek v každom vývinovom období naplňa inú špecifickú úlohu,

3. *Úroveň*: aktivita reflektujúca momentálny fyzický a mentálny stav človeka. Táto úroveň motivácie musí brať do úvahy momentálny stav účastníka a jeho psychohygienické parametre, najmä únavu, strach a pod..,
4. *Úroveň*: aktivita je vysvetľovaná významnou výchovnou autoritou. Je dôležité, aby bol program vysvetlený účastníkom dostatočne autoritatívnou osobnosťou, lebo jedine tak ho budú prijímať a reflektovať,
5. *Úroveň*: aktivita je prezentovaná metodicky funkčne, stručne, jasne, prehľadne vysvetlené pravidlá a cieľ, motivačný príbeh a prostredie. Keď splníme všetky predošle úrovne, môžeme hovoriť o metóde motivácie. Na základe týchto úrovní budú deti nadšene reagovať na náš program, pretože odráža ich aktuálne potreby a celkový stav.

Metóda reflexie – reflexia je kľúčovou metódou v procese učenia zážitkom. Robí zážitok výchovným a formujúcim. Jedná sa teda o spätné uvedomenie si podstatných zložiek zážitku a pretransformovanie ich do prenositeľných skúseností. V rámci kurzov sa môže vyskytovať v rôznych formách a to v individuálnych, napr. uvažovanie v tichosti, písanie denníka alebo spoločných, ako diskusia, rozbor aktivít a pod..

1.5 Výchova zážitkom v podmienkach detského tábora

Výchova zážitkom v táborovom prostredí, je tou najlepšou motiváciou k aktivite, poznávaniu nového a získavaniu nových priateľov. Zážitkové akcie v podmienkach detského tábora sa najčastejšie konajú v prírode a sú úplne bez akýchkoľvek vymožeností modernej doby. Deti tieto akcie berú ako príjemnú zmenu od zabehnutého stereotypu alebo prostým, ale skutočným „zastavením sa“ (Pelánek, 2008).

Zážitky zo záujmových činností, ktoré detský tábor ponúka, obohacujú každodenný život dieťaťa. Aktivita prináša každému účastníkovi zážitok, častokrát však v inej podobe. Každého tak ovplyvní moment a skúsenosť, ktorá mu následne utkvie v pamäti (Hájek, 2008).

V súčasnej dobe je dieťa už od malička zamerané svojím životným štýlom len samé na seba. Má síce veľa známych, ale len málo najlepších priateľov. Zážitkové akcie, ako sú aj detské tábory, pomáhajú deťom budovať pevné vzťahy a skupiny, dostávajú sa do situácií, kedy sú závislé na ostatných vo svojom bezprostrednom okolí (Pelánek, 2008).

Dobrý a čistý vzduch, kontakt s prírodou prosieva každému jednému z nás. V detskom tábore sú deti v neustálom kontakte so živou prírodou. Majú možnosť spoznávať a pozorovať z bezprostrednej blízkosti krásy prírody. Tábor v prírode tak dáva možnosť k prehĺbovaniu a rozširovaniu už naučených znalostí zo školy, učia sa tak láske a ochrane prírody. Po príchode do tábora deti láka okolité prostredie. Lúky, potoky, lesy, všetko živé aj neživé. Deti sú prirodzene veľmi zvedavé. Bola by veľká škoda, keby sa ich zvedavosť a energetická túžba niečo dozvedieť len tak premrhala. Deti sa tak môžu naučiť k spôsobom pozorovania, využívania prostriedkov, zveľaďovania toho, čo nám príroda ponúka. Príroda sa najlepšie študuje priamo v živej prírode. V detskom tábore sa deti učia poznávať prírodu tvorivo, čím si zdokonaľujú vlastnosti a pripravujú sa na svoju ďalšiu samostatnú činnosť v prírode. Učia sa, že prírode sa nemá ubližovať (Kol. a., 1954).

Osvedčeným prostriedkom v prostredí detského tábora k dosiahnutiu výchovno-vzdelávacieho cieľa je hra. Hra je jedinečnou možnosťou ako viesť deti nenásilne k získaniu potrebných zručností, vedomostí a návykov a popritom naplno uspokojiť ich túžbu po dobrodružstve, akcii, vzrušení z objavovania nepoznaného. Hra má logickú štruktúru, svoje pravidlá a zákonitosti, využíva tak motivačné činnosti a pedagogické princípy. Hra v prostredí tábora vychádza hlavne z možností prostredia a zamerania (Tetour et al., 1989).

1.6 Detský tábor - pojem a význam

Pojem detský tábor má množstvo definícií, popisov a chápaní. Záleží všetko od autorov publikácií a ich skúseností s touto voľnočasovou mimoškolskou aktivitou. Môžeme však hovoriť, že je to jedna z možností, ktorú si deti a mládež vyberajú ako spôsob trávenia voľného času počas svojich letných a zimných prázdnin.

Nám sa najviac páči táto definícia. Tábor, tento pojem opisujeme ako niečo, čo má množstvo podôb, napríklad detský, prázdninový, vzdelávací, výcvikový a pod. Predstavuje súbor aktivít uskutočňovaných deťmi v prírode počas školských prázdnin. Deti sa v tábore stavajú súčasťou kolektívu, uplatňujú svoje záujmy a realizujú všetky činnosti s nimi spojené. Charakteristické pre tábory, je úzke prepojenie s voľným pohybom v živej prírode, uvoľnením od povinností a prežívaním romantiky. Známe prostredie zasahuje do každodenného života detí a poskytuje tak jedinečnú možnosť na socializáciu osobnosti. Deti sú tak vedené

k získavaniu znalostí a schopností, ktoré neskôr môžu prakticky využívať v živote a v spoločnosti (Nejedlý at al., 1992).

Pelánek definuje detský tábor ako zážitkovú akciu a charakterizoval ju v presných bodoch a to (Palánek, 2008):

1. Zážitok je neoddeliteľná súčasť programu,
2. Je časovo ohraničený,
3. Vedúci (vychovávatelia, animátori, dobrovoľníci) pripravujú a zabezpečujú detský tábor,
4. Účastníkov tábora tvorí skupina mladých ľudí, stávajú sa súdržnou skupinou,
5. Prostredie je tvorené okolitou prírodou,
6. Program je intenzívne organizovaný vedúcimi počas celého tábora, pričom je starostlivo a systematicky zostavený, má svoje ciele, harmonogram a je prekvapením pre účastníkov,
7. Na program sa vzťahuje hlavne pestrosť,
8. Účastníci zažívajú tajomno, majú dobrú náladu a prekvapenie vďaka celkovej príjemnej atmosfére.

Považujeme za dôležité, vysvetlenie rozdielu medzi rekreačným pobytom a detským táborom. **Detské tábory** od **rekreačného pobytu** odlišuje fakt, že deti v táboroch získavajú nové vedomosti, zručnosti a návyky, naopak rekreačný pobyt má podobu rodinnej alebo individuálnej rekreácie, za účelom odstránenia pracovného vypätia alebo stresovej záťaže detí. Neplní tak výchovnú funkciu. Dôležité je tiež spomenúť pojem **táborenie**, ktorý sa s táborom často krát spája. Na rozdiel od tábora, **táborenie** je časovo neohraničený pobyt neudaného počtu ľudí pod stanmi vo voľnej prírode alebo v kempu, kde si táborníci väčšinou sami a neorganizovane pripravujú stravu na ohni alebo vo varičoch. Na jednom mieste tak môže byť niekoľko nezávislých skupín so svojim individuálnym programom. Naopak pobyt v tábore je presne organizovaný podľa určitých pravidiel. **Tábor** je teda zariadenie umožňujúce dlhší pobyt organizovanej skupiny v ubytovacích zariadeniach, či už v stanoch alebo budovách. Musí spĺňať presné hygienické a stravovacie normy a zároveň neoddeliteľnou súčasťou je program (Dužík, 1994).

1.6.1 Druhy a formy detského tábora

V dnešnej dobe existuje mnoho druhov a foriem detských táborov, na základe množstva kritérií. Všetko však záleží od uhla pohľadu autorov, ktorí sa tejto problematike venujú. Pre našu prácu sme si vybrali rozdelenie od trojice autorov Tetour – Kráčmera – Machatý (1989), ktoré sme následne doplnili o jedno rozdelenie z našich skúseností. Keďže doba ide rýchlo dopredu, aj tábory so svojim zameraním sa museli prispôbiť potrebám dnešných detí.

Delenie z hľadiska doby konania:

- *letné* (uskutočňujú sa v priebehu letných prázdnin a využívajú možnosti prírodného prostredia),
- *zimné* (uskutočňujú sa v priebehu zimných a jarných prázdnin. využívajú chladné počasie a častokrát bývajú spojené so zimnými športami).

Delenie z hľadiska miesta konania:

- *trvalé* (priebeh celého tábora sa odohráva na jednom mieste s možnosťou poznávacích výletov do okolia),
- *putovné* (môžu byť formou cykloturistiky, vodáctva, pešej turistiky alebo kombinované. Deti nezostávajú na jednom mieste, ale postupne sa presúvajú za účelom spoznávania okolitej krajiny).

Delenie podľa typu ubytovania:

- *stále stanové*,
- *stále v ubytovacích pevných objektoch*,
- *kombinované* (v stanoch aj v pevných objektoch),
- *putovné* (presúvanie sa z objektu do objektu, prípadne zo stanu do objektu a opačne).

Delenie podľa miesta pobytu:

- *domáce*,
- *zahraničné*.

Delenie podľa veku účastníkov:

- *deti vo veku 4 až 6 rokov*,
- *deti vo veku 6 až 9 rokov*,

- *deti vo veku 9 až 12 rokov,*
- *deti vo veku 12 až 15 rokov,*
- *deti vo veku 15 až 18 rokov.*

(Toto rozdelenie nemusí byť nikdy záväzné, častokrát sa stretáme s rôznymi vekovými kategóriami v jednom tábore. Za výstižný prípad si môžeme zobrať napríklad skautský tábor, kde nájdeme deti od predškolského veku až po adolescentov.)

Delenie podľa počtu účastníkov:

- *malé tábory* (do 60 detí),
- *veľké tábory* (nad 60 detí).

Delenie podľa zamerania tábora (Tetour et al., 1989):

- *všeobecne zamerané* (zameriavajú sa na viaceré zložky a hodnoty výchovy),
- *špecializované:*
 - *ochranárske* (zamerané na poznávanie a ochranu prírody, učia deti ako sa správať v prírode a ako rozumne hospodáriť so zdrojmi, ktoré nám príroda ponúka),
 - *spoločensko-kultúrne* (odohrávajú sa v oblastiach bohatých na kultúru, učia deti ku kultúrnemu cíteniu a poznaniu histórie),
 - *športové* (hlavnou náplňou tábora je venovanie sa určitému alebo viacerým športom),
 - *turistické* (skĺbenie pohybu a lásky k prírode),
 - *vedecko-technické* (pre malých vedcov a technikov),
 - *výtvarno-estetické* (združujú deti, ktoré nachádzajú svoju záľubu v kreslení, modelovaní a rôznych výtvarných umeniach),
 - *tanečné* (tábory zamerané na tanec či už moderné, folklórne alebo klasické),
 - *jazykové* (s prítomnosťou cudzojazyčných lektorov),
 - *vojenské/skautské* (učia deti ako byť na všetko pripravený a ako prežiť v prírode),
 - *integrované* (spájajú deti so zdravotným, mentálnym hendikepom, prípadne deti z detského domova so zdravými deťmi, aby sa naučili prekonávať bariéry komunikácie a prijímať ľudí takých, akí sú),
 - *zdravotné* (zamerané na rehabilitáciu detí so zdravotnými ťažkosťami).

1.6.2 Ciele a obsah detského tábora

Všeobecným a základným cieľom detských táborov je účinne prispievať k formovaniu a rozvoju osobnosti, a to zo stránky psychickej, fyzickej, sociálnej a duchovnej, pričom sa vždy musí vychádzať z individuálnych predpokladov každého dieťaťa. (Kratochvílová, 2010)

Výchovné pôsobenie na deti v detskom tábore sa odvíja od cieľov táborovej činnosti. Na základe obsahu činností rozdelila Vincejová (2008) výchovné ciele táborovej činnosti do troch základných okruhov:

1. *Aktívny odpočinok a rekreácia* – pobyt a pohyb detí na čerstvom vzduchu prírodného prostredia spojený s rekreáciou a odpočinkom,
2. *Socializácia a výchova k samostatnosti* – deti si nachádzajú nových kamarátov, hľadajú svoje miesto v kolektíve, učia sa správnym spoločenským kontaktom s opačným pohlavím. K samostatnosti motivuje hlavne fakt, že nie sú prítomní rodičia a dieťa sa musí vedieť postarať samo o seba,
3. *Nové podnety* – deti majú možnosť si vyskúšať nové činnosti, ku ktorým by sa len tak ľahko nedostali a odhaliť tak svoj talent alebo slabé stránky. Napríklad záľasáctvo, netradičné športy, výtvarné činnosti, divadlo a pod.

Spomenuté ciele sú všeobecnými a základnými cieľmi, ktoré platia pre všetky druhy táborov. Jednotlivé tábory si kladú za úlohu konkrétnejšie špecifické ciele, z ktorých vychádzajú na základe špecializácie tábora a potrebnosti rozvíjania dieťaťa v daných oblastiach (Vincejová, 2008).

Z cieľov táborovej činnosti nám vyplýva obsah, ktorý má vzdelávací, výchovný, činnosťný, poznávací aj praktický charakter. **Obsah táborov** sa realizuje prostredníctvom rôznych praktických činností teda programu, tak ako vo voľnom čase. Môžeme ich rozdeliť do nasledovných skupín (Kratochvílová, 2004):

- *spoločenské* – aktivity, ktoré sa podieľajú na budovaní sociálnych vzťahov či už medzi deťmi navzájom alebo vedúcimi. Budujú kladné charakterové vlastnosti,
- *zábavné* – aktivity, ktoré spôsobujú dobrú náladu v kolektíve a prinášajú tak pozitívne zážitky a skúsenosti, čím prispievajú k utužovaniu vzťahov a duševnej hygiene detí,

- *rekreačné a oddychové* – zabezpečujú dostatočný oddych, odstránenie únavy, regenerujú tak psychickú a fyzickú výkonnosť dieťaťa,
- *pracovné* – sú zamerané na vedenie dieťaťa k vzájomnej spolupráci, k samostatnosti, k pracovným návykom a dobrovoľnej práci v prospech kolektívu,
- *záujmové* – sú najdôležitejšie v oblasti výchovy v detskom tábore, rozvíjajú schopnosti dieťaťa a naplňajú tak jeho túžby a potreby,
- *sebevzdelávacie a vzdelávacie* – všetky aktivity spojené s nadobúdaním nových zručností a znalostí.

1.7 Legislatíva detských táborov na Slovensku

Každý organizátor detských táborov musí poznať legislatívu, ktorá sa vzťahuje na organizáciu tábora. Lenže na území Slovenskej republiky neexistuje žiadny konkrétny zákon, ktorý by definoval pojem detský tábor, jeho priebeh, potrebné náležitosti, dokumenty k prevádzke, presné organizačné štruktúry k chodu podujatia. Ale vyplýva to z množstva zákonov a vyhlášok. Medzi základné zákony a vyhlášky patria napr. (Aké právne predpisy..., © 2001):

- ***zákon 355/2007 Z. z., o ochrane, podpore a rozvoji verejného zdravia*** – keďže na Slovensku nemáme definovaný pojem detský tábor používa sa pojem zotavovacie podujatie. A to je definované ako organizovaný spoločný pobyt najmenej 5 detí a mládeže do 18 rokov, na čas dlhší ako 4 dni, ktorého účelom je rekreácia, posilnenie zdravia a telesnej zdatnosti;
- ***zákon NR SR č. 272/1994 Z. z., o ochrane zdravia ľudí*** – (úplné znenie pod č. 596/2002 Z. z.) uvádza aj komu treba realizáciu tábora oznamovať a že máme viesť dokumentáciu 6 mesiacov po skončení tábora;
- ***zákon NR SR 315/1996 Z. z., o premávke na pozemných komunikáciách;***
- ***vyhláška MZ SR č. 526/2007 Z. z., ktorou sa ustanovujú podrobnosti o požiadavkách na zotavovacie podujatie*** – ustanovuje povinnosti organizátora tábora, uvádza presný zoznam dokumentácie, ktorý treba viesť;
- ***vyhláška MZ SR č. 79/1997 Z. z., o opatreniach na predchádzanie prenosným ochoreniam;***

- **vyhláška MZ SR č. 30/2002 Z. z. o požiadavkách o vode na kúpanie.**

1.7.1 Práva a povinnosti prevádzkovateľa detského tábora

Zo zákonov a vyhlášok teda vychádzajú určité povinnosti pre organizátora detských táborov, ktoré je nutné zabezpečiť a dodržať. V tejto podkapitole nájdete stručný súhrn. Zákon č. 355/2007 Z. z. ochrane, podpore a rozvoji verejného zdravia a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov stanovuje povinnosť:

- *požiadat' najmenej 30 dní pred začiatkom konania zotavovacieho podujatia príslušný orgán na ochranu zdravia o posúdenie zotavovacieho podujatia;*
- *organizovať zotavovacie podujatie tak, aby plnilo výchovné poslanie a posilňovalo zdravie detí a pri jeho organizovaní prihliadať na vek a zdravotný stav detí a charakter zotavovacieho podujatia;*
- *zabezpečiť, aby zotavovacie podujatie sa uskutočnilo len v zariadeniach, ktoré spĺňajú požiadavky na umiestnenie, funkčné členenie, priestorové usporiadanie, ubytovanie, stravovanie a na prevádzku zariadení pre zotavovacie podujatia;*
- *zabezpečiť, aby dieťa zúčastnené na zotavovacom podujatí spĺňalo požiadavky zdravotnej spôsobilosti;*
- *zabezpečiť, aby na zotavovacom podujatí pracovali iba osoby zdravotne spôsobilé a odborne spôsobilé;*
- *dodržiavať denný režim, ktorý zohľadňuje vek a zdravotný stav detí;*
- *zabezpečiť stravovanie detí s prihliadnutím na ich vek, zdravotný stav a fyzickú záťaž a aby podávaná strava bola zdravotne neškodná a výživovo hodnotná;*
- *zabezpečiť zdravotnú starostlivosť na zotavovacom podujatí odbornými spôsobilými osobami, najmenej jednou na 130 detí;*
- *zabezpečiť lekárničku prvej pomoci;*
- *zabezpečiť starostlivosť lekára dostupného z miesta konania zotavovacieho podujatia a písomne mu oznámiť miesto a čas konania zotavovacieho podujatia;*
- *zabezpečiť poučenie osôb na zotavovacom podujatí o predchádzaní ochoreniam a iným poruchám zdravia, ak takéto poučenie doposiaľ neabsolvovali;*

- *informovať zástupcu dieťaťa o ochorení alebo inej poruche zdravia dieťaťa na podujatí a o prípadnom kontakte s prenosným ochorením;*
- *viest' dokumentáciu o zotavovacom podujatí a uchovávať ju šesť mesiacov od skončenia zotavovacieho podujatia.*

Vyhláška MZ SR č. 526/2007 upravuje podrobnosti o:

- *organizácii zotavovacieho podujatia;*
- *zdravotnej spôsobilosti dieťaťa, ktoré sa zúčastňuje na zotavovacom podujatí a vzor písomného vyhlásenia;*
- *zdravotnej spôsobilosti a odbornej spôsobilosti osoby pracujúcej na zotavovacom podujatí;*
- *vybavení lekárničky prvej pomoci pre zotavovacie podujatie;*
- *dennom režime detí na zotavovacom podujatí;*
- *požiadavkách na zariadenie pre zotavovacie podujatie;*
- *stravovaní detí na zotavovacom podujatí;*
- *prevádzke zariadenia pre zotavovacie podujatie;*
- *obsahu dokumentácie o zotavovacom podujatí.*

1.7.2 Táborová dokumentácia

Každá činnosť v tábore by mala byť patrične zadokumentovaná, preto nám zákon stanovuje viesť si počas tábora dokumentáciu, ktorú v prípade potreby vieme predložiť kontrole. Medzi tieto dokumenty patrí (Milla et al., 2008):

- *Zoznam detí a účastníkov detského tábora/podujatia;*
- *Zoznam vedúcich, prítomných na detskom tábore/podujatí;*
- *Doklady o povolení tábora;*
- *Doklad o posúdení podujatia regionálnym úradom verejného zdravotníctva;*
- *Potvrdenie o zdravotnej spôsobilosti detí, vydané ošetrojúcim lekárom;*
- *Potvrdenie o zdravotnom stave vedúcich, vydané ošetrojúcim lekárom;*
- *Písomne vyhlásenia rodičov o bezinfekčnosti dieťaťa;*
- *Zdravotnícky denník;*

- Kópie kartičiek poistenca.

Dokumentáciu je potrebné uchovávať minimálne 6 mesiacov po skončení podujatia/detského tábora.

1.8 Animácia v detskom tábore

Animácia je formou výchovnej práce, ktorá je založená na vzťahoch. Výchovná animácia vytvára deťom atraktívne ponuky konštruktívnych činností, čím sa radí k tým odvetviam, ktoré vykonávajú prevenciu asociálneho správania sa a to bez prvkov moralizovania a zakazovania. Medzi prvoradé priority animácie patrí hlavne objavovanie samého seba, zapájanie sa do navrhovania a uskutočňovania projektov vedúcich k trvalému zlepšovaniu spoločenského prostredia. Pomáha aj k prežívaniu vzťahov s ostatnými členmi skupiny a to pri rešpektovaní ich osobitosti, alebo sociálneho, kultúrneho a náboženského pôvodu (Majerská, 2008).

Animáciu môžeme charakterizovať ako niečo, čo stimuluje psychický, fyzický a emocionálny život jednotlivcov tak, aby bolo podporované hlavne rozširovanie ich skúseností a v ktorom je vidieť vysoký stupeň seberealizácie. Jedná sa o proces, ktorý je nadradený edukácii, pričom súvisí s oblasťou sociokultúrnej a komunitnej práce. Animácia pritom predstavuje stále trvajúci proces humanizácie jednotlivca. Animáciu môžeme chápať aj ako proces, ktorý rozširuje a zovšeobecňuje kultúru (Pirohová, 2008).

1.8.1 Animátor voľného času

Pojem anima pochádza z latinského pôvodu a v preklade znamená dušu, z čoho je odvodený aj pojem animátor. Animátor je teda človek, ktorý prináša do skupiny svojho ducha, ktorým sa snaží motivovať a povzbudzovať deti a mládež v danej skupine (Šoltýsová, 2007).

Funkcia animátora spočíva hlavne v tom, že je inštruktorom, radcom, či inšpirátorom činností, ktoré nenásilne využíva k navodeniu procesu učenia. Animátor by mal byť k deťom priateľský, mal by s nimi prežívať radosť aj starosť, dokáže ich povzbudiť aj kritizovať. Animátor je pedagogickou autoritou vo vzťahu autorita k objektu, teda pedagóg - žiak.

Rovnako tak je aj spoločenskou autoritou pedagóg verzus okolie, teda kolektív a rodina dieťaťa (Vincejová, Volková, 2008).

Animátor vzbudzuje záujem, prejavuje empatiu, je osloviteľný a schopný nadväzovať kontakt, je učelivý a patrí do partie. Animátor povzbudzuje účastníkov, dáva impulzy, provokuje ich iniciatívu a podporuje ich samostatnosť, pri plánovaní reaguje na situáciu. Animátor pomáha, pozoruje a odstraňuje prekážky sociálneho kontaktu (Kaplánek, 2008).

1.8.2 Kompetencie a požiadavky na animátora

Na animátora voľného času sú dnes kladené požiadavky na vytvorenia príjemného prostredia, v ktorom sa deti budú cítiť dobre, budú dodržiavané zásady dobrovoľnosti, využívané prvky pedagogiky zážitku, spolupráca a prepojenosť s ostatnými zariadeniami, zapájanie rodičov do spoločných aktivít, prepojenie záujmových činností so školskými vedomosťami a možnosť získať zručnosti a tým sa čiastočne pripraviť na budúce povolanie (Pávková, 2002).

Animátor musí disponovať prirodzenou autoritou a nie autoritou, ktorá vychádza z pozície nadriadeného, ale autoritou, ktorá je vnímaná ako služba inému. Jediná cesta, ako takúto autoritu získať, je snažiť sa spomínanú službu vykonávať veľmi svedomite a byť tým, ktorý spoločstvu dáva dobrý program a buduje kvalitné vnútorné vzťahy v skupine. Animátor má široké pole pôsobnosti, v ktorej vykonáva výchovnú, zdravotnú aj preventívnu funkciu, pričom nie je správne, aby svoju prácu zameriaval iba na jednu z nich (Balík, 2004).

Animátor, ktorý sa chce zapojiť do činností v detských táboroch by mal spĺňať nasledujúce osobnostné predpoklady (Kaplánek, 2008):

- kreativita a flexibilita,
- sociálne cítenie,
- pozitívne myslenie, spoľahlivosť a rozvážnosť,
- ústretovosť a ochota pomôcť,
- fyzická zdatnosť,
- sebareflexia,
- určité zručnosti a vedomosti,
- samostatnosť a disciplinovanosť,

- komunikatívnosť, spontánnosť a spoločnosť.

Výborný animátor alebo pedagóg voľného času by mal mať k osobnostným vlastnostiam navyše aj určité schopnosti. Mal by byť dobrým (Masarik, Masariková, 2002):

- poradcom, ktorý pomáha racionálne využiť voľný čas;
- diagnostikom, ktorý skúma aktuálne potreby a záujmy detí;
- stimulátorom, ktorý podporuje individuálny a komplexný rozvoj osobnosti;
- náhradným rodičom;
- emocionálnym satisfaktorom, ktorý umožňuje mladým ľuďom citové uspokojenie;
- vedeckým a umeleckým poradcom, ktorý stojí za nápadmi pri organizovaní súťaží, exkurzií a pod.;
- koordinátorom a riadiacim činiteľom, ktorý zodpovedá za fungovanie celého systému výchovy a vyučovania;
- organizátorom pre výchovu, ktorý pozitívne ovplyvňuje živelnú aj negatívnu činnosť;
- činiteľom zhodnocovania voľného času, ktorý poskytuje príležitosť pre sebvýchovu, sebapoznávanie;
- manažérom, ktorý dokáže pozitívne ovplyvňovať seba a svoje okolie.

Animátorom sa tak môže stať každý mladý človek, pričom je dôležité brať do úvahy, že je stále vo vývoji a potrebuje tak podporu starších a skúsenejších autorít. Samozrejme je dôležité ho dostatočne motivovať a podporovať vo všetkých aktivitách, ktoré vykonáva (Šoltýsová, 2007).

1.8.3 Táborová činnosť animátora

Vedúci (animátori) sú zodpovední za deti počas celého tábora a zúčastňujú sa s nimi na všetkých akciách. Na väčšine verejných táboroch sú deti rozdeľované do skupín (oddielov, družín), v ktorých sa zúčastňujú hier a ostatných aktivít. Každú túto skupinu má na starosti animátor. Hlavnou úlohou je zabezpečiť plynulý chod tábora, oddych detí v tábore, sprostredkovanie nových skúseností, zručností, vedomostí a priateľstiev, ktoré budú pretrvávajúť aj dlho po skončení tábora. Kvalitná predtáborová príprava zaisťuje plynulý priebeh celého detského tábora. Čím menej sa budú deti a vedúci starať o chod tábora, tým viac ostáva

času sa na venovanie sa rôznym aktivitám. Jedna z dôležitých úloh je výchova ku samostatnosti (Vincejová, Volková, 2008).

Podľa nášho názoru je dôležité si rozdeliť táborové činnosti na činnosť pred začatím tábora, počas tábora a činnosť po skončení tábora.

K činnosti pred začatím tábora zaradujeme: školenie a príprava animátorského tímu, príprava programu, materiálne a finančné zabezpečenie programu, rozdelenie detí do skupín, rozubytovanie podľa menného zoznamu, logistika dopravy materiálu do tábora, zabezpečenie príchodu detí, spracovanie harmonogramu a pokynov na mieste;

K činnosti počas tábora zaradujeme: ubytovanie detí a rozdelenie do skupín podľa vopred pripraveného zoznamu, starostlivosť o skupiny, dohliadanie na bezpečný priebeh tábora, dodržiavanie pravidiel, realizácia programu, riešenie vzniknutých problémov, zapájanie a motivovanie detí do aktivity;

K činnosti po skončení tábora: upratanie miesta detského tábora, zbalenie materiálu, odvoz ľudí a materiálu, celkové zhodnotenie plusov a mínusov.

1.8.4 Funkcie animátorov a ich práva a povinnosti

V predošlej podkapitole sme si popísali všeobecnú činnosti animátorov v detskom tábore, v tejto si popíšeme konkrétne funkcie a ich povinnosti. Pre zaistenie chodu tábora je nevyhnutné rozdelenie funkcií, z ktorých pre každého vyplývajú jeho práva a povinnosti. Správne rozdelenie funkcií je predpokladom úspešného riadenia tábora a nutnou podmienkou vymedzenia zodpovednosti jednotlivých členov.

Spoločné pre všetkých je, aby vedúci detského tábora mali jasno pri vytváraní vzájomných vzťahov medzi členmi, ale aj pri budovaní a vedení tábora. Preto všetko je dôležité aby poznali (Vincejová, Volková, 2008):

- ***základné právne predpisy*** (zákony, vyhlášky, nariadenia a predpisy);
- ***organizačná príprava tábora*** (krok po kroku, práva a povinnosti prevádzkovateľa a vedúcich tábora);
- ***rozpočet a hospodárenie tábora*** (princíp hospodárenia a vedenia táborovej pokladne);

- **bezpečnosť** (prvá pomoc, základné hygienické predpisy, BOZP, požiarna prevencia, zásady ohľaduplného správania sa k životnému prostrediu).

Najčastejšie tvoria tím pracovníkov osoby s nasledujúcou náplňou práce:

Hlavný vedúci detského tábora – Funkciu hlavného vedúceho môže vykonávať osoba staršia ako 25 rokov, ktorá ma skúseností vo funkcii zástupcu hlavného vedúceho po dobu minimálne dvoch táborov. Zabezpečuje školenie pre animátorský tím, oboznamuje sa s objektom detského tábora a jeho vybavením. Nahliada do rozpočtu a financovania tábora. Hlavnou povinnosťou je vypracovanie rámcového plánu priebehu celého detského tábora. Povinnosti hlavného vedúceho môžeme rozdeliť na 4 obdobia a to na prípravné obdobie, pred príchodom detí, počas tábora a na konci tábora (Friedrich, 2007):

- Prípravné obdobie – v tejto fáze sa stará o to, aby oboznámil všetkých vedúcich s rámcovým plánom, programom tábora a zapojil ich tak do príprav samotného tábora. Organizuje pracovné stretnutia, kde sa doladujú detaily programu, pripravujú sa podklady a materiál na hry. Navštevuje miesto konania tábora a skúma okolie pre potreby programu. Tesne pred začatím tábora zbiera od vedúcich informácie o diétach a obmedzeniach v stravovaní a taktiež aj zdravotné potvrdenia na vykonávanie činnosti animátora v detskom tábore;
- Pred príchodom detí – ako prvý prichádza do táboriska za účelom kontroly celého miesta, zisťuje tak, či tábor je pripravený na príchod detí, skontroluje a prerokuje jedálny lístok, harmonogram podávania stravy, skontroluje ubytovanie a pripraví rozdelenie do izieb, vyvesí nástenku s pravidlami a denným harmonogramom a pre prípad potreby, pre ľahšiu orientáciu pri príchode, vyvesí orientačné tabuľky v stredisku a v jeho okolí;
- Počas tábora – tábor sa začína momentom keď deti dorazia na miesto. Úlohou hlavného vedúceho spolu so zdravotníkom je prijímať deti pri vstupe, odoberá od nich kartičku poistenca, prehlásenie od rodiča o základných údajoch dieťaťa a potvrdenie o bezinfekčnosti. Následne dáva pokyn vedúcim, aby deti ubytovali podľa pripraveného zoznamu ubytovania. Dbá na to, aby sa každý deň uskutočňovali porady vedúcich. Rieši vzniknuté konfliktné situácie, či už medzi deťmi alebo vedúcimi, podieľa sa na tvorbe programu, disponuje s financiami tábora, kontroluje

hospodárenie, dbá na dodržiavanie poriadku a disciplíny v tábore. Kontroluje kvalitu podávanej stravy a spolu so zdravotníkom kontrolujú zásady dodržiavania hygieny. Zodpovedá za zdravotníka a jeho poskytovanie prvej pomoci. Je v neustálom kontakte s prevádzkovateľom zariadenia a prevádzkovateľom tábora s ktorými rieši vzniknuté problémy ohľadom zariadenia. Má stále pripravené dokumenty, ako zoznam detí, oznámenie príslušného regionálneho ústavu verejného zdravotníctva, zdravotné potvrdenia vedúcich, rámcový program činností pre potreby náhodnej kontroly z hygieny;

- Po skončení tábora – na konci detského tábora skontroluje a odovzdá účty, spracováva podklady pre potreby spracovania komplexnej správy o priebehu tábora spolu s hodnoteniami jednotlivých vedúcich. Prevezme všetku dokumentáciu od zdravotníka a to potvrdenie o bezinfekčnosti detí a zdravotnícky denník. Počas poslednej táborovej porady zhodnotí priebeh celého tábora, rozdá a prijme kritiku spolu s pochvalami. Stará sa o transport detí domov a odvoz materiálu a vedúcich;

Zástupca hlavného vedúceho – táto funkcia môže byť kumulovaná s oddielovým vedúcim. Zástupcu hlavného vedúceho môže robiť iba osoba staršia ako 21 r., ktorá zároveň absolvovala minimálne 2 tábory ako oddielový vedúci. Je pravou rukou hlavného vedúceho. Angažuje sa v pripravovaní táborového programu, v neprítomnosti hlavného vedúceho zastupuje jeho funkciu v plnom rozsahu. Podľa povelu hlavného vedúceho riadi a organizuje aktivity a činností jednotlivých vedúcich oddielu a to v súlade s rámcovým plánom. Podieľa sa na kontrole dodržiavania poriadku a disciplíny v tábore. Plní špeciálne príkazy hlavného vedúceho;

Oddielový vedúci animátor – Túto funkciu môže vykonávať osoba staršia ako 18 rokov. V prípade nového vedúceho musí organizátor zabezpečiť školenie pre vykonávanie činností animátora. Práca oddielového vedúceho je rozdelená do dvoch etáp a to do práce pred táborom a počas tábora.

- Pred táborom – musí sa zúčastňovať na všetkých poradách, ktoré sa konajú pred začatím tábora, pracuje na pridelených úlohách a povinnostiach od hlavného vedúceho, pripravuje spoločne s tímom program a materiál na hry (Friedrich, 2007);
- Počas tábora – Pri príchode detí ubytováva podľa zoznamu, trávi čas medzi deťmi a naberá prvé kontakty. Dostáva svoj oddiel, ktorý bude mať na starosti počas celého

tábora, stáva sa ich náhradným rodičom. Vysvetľuje im všetky základne požiadavky a táborový poriadok. Celý čas sa drží pokynov hlavného vedúceho a zdravotníka. Mal by byť pre deti vzorom, to znamená, že nesmie fajčiť, piť alebo požívať omamné látky. Zapája do činnosti praktikanta, ktorý mu pomáha so starostlivosťou o deti. Na základe sledovania detí prispôsobuje program aktuálnej fyzickej a psychickej kondície. Je povinný sa zúčastňovať na všetkých poradách. Podieľa sa na príprave a realizácii programu. Všetky vzniknuté problémy nahlasuje hlavnému vedúcemu (Friedrich, 2007).

Oddielový vedúci má 3 základne úlohy, ktoré ho odlišujú od učiteľa a to: je deťom **inštruktorom**, ktorý ich podnecuje k aktivite, vysvetľuje a ukazuje im činnosti. **Poradcom**, ktorý ich motivuje a vedie k pochopeniu zmyslu činnosti. **Diagnostikom**, ktorý je ten čo spoznáva záujmy a osobnosť dieťaťa, pričom sa častokrát stáva aj terapeutom ich osobných alebo vzájomných problémov. Zjednodušuje tak kontakt medzi deťmi je nápomocný pri riešení situácii (Hájek, 2004).

Praktikant – je pomocník oddielového vedúceho, približne vo veku 15-18 r., nemá plnoprávnu zodpovednosť. Keďže ešte nie je u neho dokončený fyzický a psychický vývoj, nesmieme praktikanta zvlášť preťažovať. Nesmie viesť samostatne oddiel, chodiť s ním na výlety, sám sa s deťmi kúpať. Jeho úloha je podieľať sa na tvorbe a realizácii programu. Je podriadený oddielovému a hlavnému vedúcemu (Harmach, 2004).

Zdravotník – zdravotníkom sa môže stať osoba, ktorá ukončila 2. stupeň vysokoškolského vzdelania v odbore všeobecné lekárstvo, 1. stupeň vysokoškolského vzdelania v odbore pôrodná asistentka, ošetrovateľstvo alebo urgentná zdravotná starostlivosť. Na jedného zdravotníka pripadá maximálne 80 detí. Musí byť k dispozícii 24 hodín denne, po celú dobu konania tábora. Podieľa sa na kontrole jedálneho lístka a informuje kuchyňu o prípadných alergiách alebo intoleranciách detí. Vybavuje a stará sa o táborovú lekárničku. Spolu s hlavným vedúcim zabezpečuje opatrenia k ochrane zdravia a životov detí a ostatných pracovníkov, kontroluje bezpečnosť. Poskytuje prednemocničnú prvú pomoc v prípade úrazu alebo iného ohrozenia zdravia alebo života. V rámci svojej kompetencie vykonáva preventívnu a liečebnú starostlivosť všetkých účastníkov tábora. Je prítomný pri kúpaní a rekreačných výletoch. V prípade ťažšieho úrazu privoláva sanitku pomocou tiesňovej linky 155 a informuje rodičov a organizátora o zdravotnom stave dieťaťa. Vedie zdravotnícky denník, kontroluje

dozrievanie hygienických zásad, vyberá od detí prehlásenia o bezinfekčnosti a posudky o zdravotnej spôsobilosti dieťaťa. Tieto dokumenty uchováva po celú dobu tábora a odovzdáva ich po skončení organizátorovi tábora, ktorý je povinný ich uchovať 6 mesiacov po skončení tábora (Friedrich, 2007).

1.9 Organizácia prípravy detského tábora

Keď organizujeme tábor je dôležité si všetko dôkladne premyslieť a prichystať. Na začiatok si musíme zhromaždiť všetky dôležité informácie. Ako prvé by sme si mali určiť o aký typ tábora pôjde, termíny a miesto konania, počet účastníkov a rozpočet (Zemko, 1996).

K organizácii tábora patrí aj reklama. Každá organizácia ma svoje spôsoby, buď svojich pracovníkov, ktorí prezentujú tábor v školských zariadeniach a prostredníctvom učiteľov, letákov a rozprávania dostávajú tábor do povedomia detí, alebo prostredníctvom rôznych reklám na internete, rôznych televíznych a rádiových spotov. Všetko toto samozrejme záleží na tom, koľko sme ochotní do reklamy investovať. Veľkú pomoc nám poskytujú aj samotné deti, ktoré sa tábora zúčastnili a oslovia tak kamarátov, príbuzných alebo známych.

Výber lokality kde sa tábor bude odohrávať je veľmi dôležitý. Vždy uvažujeme na základe dvoch kritérií a to možností a zaujímavostí lokality. Medzi zaujímavosti radíme hrady, zámky, skanzeny, prírodné úkazy alebo rezervácie. A medzi možnosti miesta radíme okolité prostredia táboriska ako sú lesy, lúky a potoky. Všetko sa dá dobre zakomponovať do programu a my nie sme tak obmedzení možnosťami výberu. Dôležitý je aj výber ubytovacieho zariadenia z hľadiska ceny, možnosti a kapacity ubytovania, dopravnej dostupnosti a bezpečnosti (Rudý, Káčer, 2007).

Po získaní všetkých informácií ohľadom ubytovania, možností stravovania, počtu detí, programu prichádza stanovenie rozpočtu a otázka získania financií. Paralele musíme začať zabezpečovať pobyt a to: zazmluvnenie pobytu s areálom, rezervácia ubytovania a stravovania, rozosielanie a zbieranie prihlášok na tábor, príprava programu a materiálneho vybavenia, zaistenie animátorského tímu. Nesmie sa zabudnúť na oznámenie konania tábora príslušným úradom. A v neposlednom rade pred začatím tábora skontrolovať táborisko, či nenastali neočakávané zmeny. Ideálne je toto všetko si stanoviť do harmonogramu, podľa

ktorého sa budeme riadiť vo fáze príprav na tábor. Samotný tábor trvá niekoľko dní, zatiaľ čo príprava niekoľko mesiacov (Rudý, Káčer, 2007).

Harmonogram prípravy detského tábora (Burda, 2008):

- ***Január:*** Zaistenie základných podkladov pre uskutočnenie tábora – miesto, termín, počet detí, zameranie tábora, rozpočet a výpočet ceny tábora;
- ***Február:*** propagácia tábora, tvorba rámcového programu, zabezpečenie prihlášok na tábor, nábor animátorov;
- ***Marec:*** prvé stretnutie animátorov na ktorom sa uskutoční príprava programu a materiálneho zabezpečenia;
- ***Apríl:*** evidencia prihlášok, zabezpečenie dopravy do, z a počas tábora, oznámenie o konaní tábora príslušným úradom a inštitúciám;
- ***Máj:*** uzavretie zmluvy s animátormi, kontrola naplnenosti tábora, prípadne ďalšia propagácia, kontrola platieb, rozosielanie organizačných pokynov pre účastníkov;
- ***Jún:*** posledné stretnutia pred táborom na ktorých sa doladia posledné detaily programu, finálna príprava materiálu, spracovanie menných zoznamov účastníkov, poistenie, zabezpečenie dokumentácie a finančnej hotovosti potrebnej pre vedenie a chod tábora, kontrola platieb;
- ***Júl:*** uskutočnenie tábora, zo začiatku preškolenie o bezpečnosti všetkých účastníkov, dodržiavanie všetkých hygienických predpisov, atraktívny a bohatý program;
- ***Po skončení tábora:*** do 5 dní zúčtovanie prevoznej zálohy a približne do mesiaca zhodnotiť detský tábor, pol roka po skončení tábora archivovať všetky materiály o priebehu tábora, pokiaľ obecne platné predpisy nestanovia inak.

Rodičia, ktorí rozmýšľajú o umiestnení svojho dieťaťa do detského tábora hľadajú na viacero vecí. Preto by sme sa pri organizovaní tábora mali držať ôsmich základných zásad a máť (Nejedlý et al., 1992):

- zaujímavý program;
- kvalifikované vedenie;
- vhodné prostredie;
- bezpečnosť;

- zdravotná nezávadnosť;
- rozvoj osobnosti účastníkov;
- dostatok informácií;
- dôveryhodných usporiadateľov.

Činnosti, ktoré budeme v detskom tábore organizovať, sa však detailne vopred naplánovať nedajú. Častokrát sa pritrafia nevyspytateľné udalosti, ktoré nedokážeme ovplyvniť a vyžadujú tak zmenu programu a nasledovnej činnosti. Medzi najčastejšie dôvody zmien činností môžeme zaradiť (Pelánek, 2008):

- zlé počasie;
- nepredpokladaný vývoj účastníkov (psychický alebo fyzický);
- zle odhadnutá dĺžka hry;
- technické problémy;
- zdravotné problémy;
- vonkajšie udalosti;
- neočakávane dobrý nápad.

1.9.1 Organizácia činností v tábore

Pri organizovaní činností v detskom tábore je nutné brať do úvahy dobrovoľnosť detí pri zapájaní do programu, preto je dôležité ponúkať účastníkom viacero alternatív programu, prípadne v danom programe viacej funkcií, kde si nájde každý tú svoju, podľa aktuálnej potreby. V žiadnom prípade nemôžeme dieťa nútiť do činností, ktoré nechce vykonávať. Keďže za dieťa nesieme zodpovednosť, na prvom mieste je hlavne bezpečnosť. Je však na animátoroch, aby dieťa správne motivovali k činnosti a ono tak prekonalo strach a predsudky. Lebo jedine tak môže získať nové skúsenosti a zážitky z programu.

Detský tábor ako organizovaná kolektívna činnosť vo voľnom čase si vyžaduje určitú plánovanú i spontánnu štruktúru činností v záujme jej účastníkov. Miera pozornosti sa u detí v priebehu dňa mení, nehovoriac o dlhšej dobe strávenej v detskom tábore. Z toho dôvodu je dôležité rozvrhnutie všetkých činností počas jednotlivých hodín a dní. Pre rozdelenie táborového dňa sa používa presne riadený režim podľa časového harmonogramu. Deň je

rozdelený do niekoľkých časových blokov, v ktorých prebiehajú jednotlivé činnosti a umožňuje tak časovú orientáciu, ovplyvňuje správanie detí, upevňuje poriadok a disciplínu a prispieva tak zlepšeniu niektorých základných návykov. Pelánek (2008) popisuje pravidlá, ktorými sa máme riadiť pri organizácii činností v detskom tábore:

1) Začiatok tábora

- prvý dojem je veľmi dôležitý, účastníci sa navzájom nepoznajú a nemusia mať skúseností s účasťou v tábore;
- uprednostňujeme príjemnú atmosféru, keďže účastník sa cíti ako hosť;

2) Prvé dni tábora

- prvé dni tábora slúžia na spoznávanie, búranie vzájomných bariér a budovanie kolektívu, čomu prispôsobujeme hry;
- program z prvých dní vytvára priestor pre ďalšie činnosti v tábore;

3) Vrchol tábora, uvoľnenie

- stupňujeme fyzickú a psychickú intenzitu do maxima (náročnejšie hry) ;
- následne prichádza pauza, kde sa na zvoľnenie odporúča voľnejší program ako turistika a výlety, ktoré poskytujú priestor na odpočinok od intenzívneho programu;

4) Posledné dni tábora

- zaradíme sem náročný program vyžadujúci samostatnosť a aktivitu;
- voľnejšie tempo, aby mali nad čím premýšľať;

5) Záver tábora

- záverečný program ma byť veľkolepý a nezabudnuteľný;
- uzavretie tábora uskutočňujeme spoločným spomínaním na celkový priebeh;
- uzavretie programu, najideálnejšie predposledný deň, aby na posledný deň ostal čas na balenie, upratovanie a rozlúčku.

1.9.2 Programová príprava tábora

Na začiatok je dôležité, aby sme si určili cieľ a zámer tábora, podľa ktorého pripravujeme všetky potrebné materiály. Za metodické materiály v prostredí tábora sa dajú považovať programové štruktúry, ktoré by sa mali vypracovať na každý deň. Tieto programové štruktúry

obsahujú všetky potrebné informácie k vedeniu programu v tábore. To znamená, že je v nich obsiahnutý program na konkrétne dni po celú dobu trvania tábora.

Pri tvorbe programu je dôležité dbať na motiváciu, respektíve na motivačný príbeh, ktorý sprevádza deti počas celého pobytu. Podľa príbehu sú pomenované tematické dni, hry a všetky s príbehom súvisiace aktivity. (Programová štruktúra tematického tábora špiónska akadémia, bude napríklad obsahovať misie s tajnými kryciami názvami, vedúci sú agenti a deti kadeti). Podstatné je aj správne a zmysluplné usporiadanie programu, musí mať svoju štruktúru a nadväznosť. Toto usporiadanie sa nazýva dramaturgia. Myslíme si, že bez tematického zamerania tábor stráca svoje čaro.

Keď tvoríme program pre tábor, musíme myslieť na viacero dôležitých faktorov, ako sú napríklad:

Dĺžka tábora – pokiaľ pripravujeme program na tábor kratší ako 7 dní, využívame zväčša len overené hry, ktorých účinok je veľmi pozitívny. Pri dlhších táboroch môžeme zapojiť časovo náročnejšie etapové hry. Dlhšie tábory nám tiež umožňujú zapájať menej tradičné hry alebo nové experimenty a tak pri náhodnom neúspechu sa dá ešte všetko napraviť a zachrániť (Freidrich, 2007).

Počet detí – znalosť počtu detí je podstatnou informáciou pri plánovaní programu. Veľký počet detí nám dovoľuje deliť deti na viacero skupín s rôznymi úlohami a umožňuje nám tak hrať veľké a náročné hry. Má to však aj svoje nevýhody, deti sa tak nemusia zapojiť všetky a pri väčšom počte sa tiež bráni v dostatočnom spoznávaní medzi sebou, čo negatívne pôsobí pri činnostiach vyžadujúcich vzájomnú dôveru a spoluprácu. Malý počet detí naopak umožňuje v programe využívať viac komunikáciu, spoluprácu a tímové riešenie problémov (Hrkal, Hanuš, 1998).

Vek účastníkov – podľa veku vyberáme typ a vhodnosť programu, teda nedáme teenagerom hrať hry určené pre prvý stupeň základnej školy a naopak (Hofbauer, 2004).

Pomer chlapcov a dievčat – Vo väčšine bežných detských táborov je pomer vyrovnaný, ale nájdú sa aj také kde prevažuje jedno pohlavie, sú to napríklad vojenské alebo tanečné tábory. Preto je dôležité vyberať vhodný program podľa pohlavia. Nemôžeme si dovoliť uviesť do programu iba čisto bojové hry, ktoré sú určené pre chlapcov a dievčatá tak odsunúť do úzadia alebo naopak celý tábor si vyšívajú a kreslia. Dievčatá sú v rovnakom veku vyspelejšie, viac rozmyšľajú, tvorivejšie a sú aj menej súťaživejšie, teda aspoň sa tak tvária. Chlapci sú viac

súťaživejší, radi sa vzájomne porovnávajú. Majú radi bojové hry, pohyb a rôzne súťaženie. Čo sa týka tvorby tak sú to konštrukcie. Z tohto všetkého vyplýva, že dobrý program je ten kde sa žiadne dieťa necíti odstrčené (Hofbauer, 2004).

Priestorová dispozícia – pri tvorbe programu sa zamýšľame nad priestorovú dispozíciou areálu a jeho okolia. Na program sú ideálne veľké lúky, rovné lesy a potoky. Nezaradujeme teda do programu vodné hry na potoku, keď nemáme nikde v blízkosti potok. (Zemko, 1996)

Častokrát sú toto jediné informácie, ktoré máme pred táborom k dispozícií a my sa tak podľa nich musíme zariadiť (Hofbauer, 2004).

Program v tábore je väčšinou uskutočňovaný prostredníctvom hier. Hra tak učí dieťa dodržiavať pravidlá, prekonáva jeho únavu a problémy aby sa sústredilo. Všetky hry rozvíjajú viacero stránok osobnosti. Deti však nemusia vykonávať všetky druhy hier, pretože každé je iné a dáva tak prednosť určitým druhom, niektoré preferujú pohybové, ďalšie zase intelektuálne (Hofbauer, 2004).

Pre splnenie určitého cieľa rozdeľujeme hry do rôznych kategórii a to (Čáp, Mareš, 2001):

- **Hry, ktoré rozvíjajú intelekt** – rozvoj pamäti, pozornosti, zmyslového vnímania, logického myslenia, taktiky a stratégie;
- **Hry určené na rozvoj sebaoponovania** – prekonávanie samého seba, sebadôvera, samostatnosť;
- **Hry určené na rozvoj sociálnych zručností** – rozvoj komunikácie, improvizácie, kooperácie, empatie, tímovej práce a zodpovednosti;
- **Hry určené na rozvoj vôle** – rozvoj trpezlivosti, odvahy, sebaovládania a psychickej vytrvalosti;
- **Hry určené na rozvoj motoriky a pohybových zručností** – rozvoj sily, rýchlosti, obratnosti a vytrvalosti;
- **Hry určené pre rozvoj tvorivosti** – rozvoj predstavivosti a fantázie;
- **Kombinované hry** – rozvoj celej osobnosti v jednej hre
- **Špeciálne hry** – v týchto hrách nejde o rozvoj osobnosti ako hry vyššie, ale používa sa na navodenie dobrej atmosféry, pobavenie a uvoľnenie, alebo ako pomoc na vyriešenie nejakej krízy.

Pre správny výber hry nám slúži veľa rôznych literatúr, všade sa však hry rozdeľujú podľa presných kritérií, ktoré nám tak uľahčia vybrať tú správnu hru bez väčšej námahy. Tie kritéria sú (Hrkal, Hanuš, 1998):

- 1) **Názov hry** – meno pod ktorým sa uvádza;
- 2) **Autor alebo prameň** – meno autora hry, námet často čerpaný z filmov, kníh, myšlienok;
- 3) **Fyzická záťaž** – upozorňuje na mieru fyzického zaťaženia účastníka;
- 4) **Psychická záťaž** – intenzita psychického zaťaženia účastníka
- 5) **Čas na prípravu** – potrebný čas na prípravu v mieste konania
- 6) **Počet inštruktorov na prípravu** – počet inštruktorov, ktorý je potrebný na dodržanie času prípravy;
- 7) **Čas pre hru** – čas, ktorý je potrebný pre realizáciu hry;
- 8) **Počet inštruktorov na hru** – počet inštruktorov, ktorý je potrebný ku kvalitnému prevedeniu hry;
- 9) **Veková kategória** – hra určená pre konkrétnu vekovú kategóriu;
- 10) **Prostredie** – vhodné miesto pre realizáciu hry (les, lúka, miestnosť);
- 11) **Denná doba** – časť z dňa pre realizáciu (denná, nočná hra);
- 12) **Ročné obdobie** – vhodné obdobie pre hru;
- 13) **Materiál** – presný zoznam vecí potrebných ku hre;
- 14) **Cieľ hry** – rozvoj tej časti osobnosti, ktorá je potrebná.

1.10 Financovanie, hospodárenie a rozpočet

Financovanie je vysvetlené ako súbor všetkých peňažných operácií, ktoré úzko súvisia so spôsobom ako používať, získať a rozdeľovať nadobudnuté finančné zdroje a prostriedky. Peňažné operácie v našom ponímaní znamenajú získavanie finančných zdrojov, ktoré budú použité na zakladanie podnikania alebo inej cieľavedomej činnosti, ako je napríklad tábor a sú zároveň aj súčasťou samotného prevádzkovania (Adamšín, 2013).

Možností ako financovať tábor je viacero, na Slovensku nám to uvádza zákon č. 282/2008 Z. z. o podpore práce s mládežou. Zarád'ujeme sem:

- dotácie zo štátneho rozpočtu,

- prostriedky z rozpočtov obcí,
- prostriedky z rozpočtov vyšších územných celkov,
- dary a príspevky od právnických a fyzických osôb,
- príjmy z reklám,
- príjmy z podnikania,
- prostriedky Európskej únie,
- iné zdroje podľa osobitného predpisu.

K neodmysliteľnej súčasťi financovania a hospodárenia detského tábora patrí rozpočet. Prevádzkovateľ tábora ma na začiatok povinnosť stanoviť predbežný rozpočet. Tento predbežný rozpočet sa skladá z príjmov a výdavkov potrebných na prípravu, realizáciu a kontrolu chodu detského tábora. Pri samotnom zostavovaní rozpočtu tábora je dôležité poznať mnoho potrebných informácií. Medzi tieto informácie radíme kapacitu tábora, počet turnusov, ktoré chceme organizovať, počet detí na turnus, téma a k tomu materiál, ktorý využijeme, výplaty, výlety a mnoho ďalších vecí. Akonáhle máme všetky informácie, môžeme vypracovať spresnený rozpočet, s ktorým sa oboznámi aj hlavný vedúci tábora, aby vedel ako a načo môže dané financie využívať (Čapla, 1984).

Hospodárenie detských táborov treba aj patrične zaznamenávať, preto si treba viesť príslušnú evidenciu, a to (Čapla, 1988):

- peňažný denník, prípadne iná forma účtovníctva, kde sa eviduje finančné hospodárenie tábora,
- inventárna kniha, v ktorej evidujeme všetok hmotný majetok tábora,
- materiálna evidencia o zásobách a spotrebe potravín, vedie sa samostatne.

2 CIEĽ PRÁCE A VÝSKUMNÁ OTÁZKA

2.1 Cieľ práce

Hlavným cieľom diplomovej práce, je vytvoriť komplexnú a detailne spracovanú príručku pre organizovanie detského tábora so zameraním na prvú pomoc a ochranu obyvateľstva. Prostredníctvom tejto príručky by mal každý čitateľ získať prehľad o všetkých fázach organizovania tábora, počnúc s byrokratickými prípravami, cez hierarchiu, kompetencie a povinnosti táborových vedúcich až po samotné uskutočnenie tábora a program pre deti druhého stupňa základnej školy, ktorý je počas celej doby zameraný na výuku formou zážitku. Deti tak v tábore získajú základné vedomosti a zručnosti z problematiky prežitia a pobytu v prírode, prvej pomoci a ochrany obyvateľstva. Pre dosiahnutie hlavného cieľa, bolo potrebné vytýčiť niekoľko čiastkových cieľov:

Cieľ 1 – Príprava podkladov pre realizáciu a organizáciu tábora so zameraním na prvú pomoc a ochranu obyvateľstva. Skladá sa z viacerých častí a to:

- výber areálu pre uskutočnenie tábora,
- stanovenie financovania a rozpočtu tábora,
- tvorba organizačných štruktúr,
- školenie a úlohy animátorov,
- príprava motivačného príbehu a celotáborovej hry,
- príprava hier a ich učebných podkladov so zameraním na prežitie v prírode, prvú pomoc a ochranu obyvateľstva,
- vytvorenie a príprava materiálnych podkladov pre celý tábor;

Cieľ 2 – Realizácia samotného tábora na základe pripravených podkladov a celkové vyhodnotenie tábora.

2.2 Výskumná otázka a hypotéza

Vzhľadom na charakter práce nie je stanovená výskumná otázka ani hypotéza

3 METODIKA PRÁCE

Pre dosiahnutie hlavného cieľa práce, teda vytvorenie príručky na organizovanie detského tábora so zameraním na prvú pomoc a ochranu obyvateľstva, bolo potrebné nadobudnúť dostatočnú teoretickú základňu prostredníctvom literárnej rešerše. Rešerš zahŕňa aktuálne dostupné zdroje, ktoré sa venujú otázke pedagogiky zážitku, prvej pomoci a ochrane obyvateľstva. Na obsiahnutie najpodstatnejších informácií v teoretickej časti, boli využité metódy analýzy a syntézy, tie boli výrazne použité aj pri spracovaní jednotlivých podkladov pre konkrétny zrealizovaný tábor. Ďalšou metódou, ktorá ovplyvnila celkové smerovanie práce, bolo pozorovanie. Práca má logickú postupnosť od vyvetlenia základných pojmov, významu pedagogiky zážitku pri tvorbe programu až po presnú realizáciu tábora. Výsledky práce sú písané v podobe presného harmonogramu od prípravy po realizáciu tábora. Samotná realizácia tábora obsahuje presné záznamy časov s celodenným programom detí, aj spôsobmi ako deti zaujať a motivovať k aktivite. Hlavný príbeh, v ktorom sa nesie dianie celého tábora „špiónska akadémia“ dáva priestor veľkému počtu hier zameraných hlavne na prežitie v prírode, prvú pomoc a ochranu obyvateľstva. Téma tábora bola zvolená na základe aktívneho pozorovania detí realizovaného na predchádzajúcich táboroch, keďže metóda pozorovania je významnou výskumnou metódou a prostriedkom na poznávanie ľudí. Metodiku tvorby práce si môžeme rozdeliť na dve etapy a to etapu príprav pred táborom a samotnú realizáciu tábora.

3.1 príprava pred táborom

Na začiatku celej diplomovej práce bola myšlienka o realizácii tábora so zameraním na prvú pomoc a ochranu obyvateľstva. Tento tábor sme sa rozhodli zorganizovať pre 40 detí, vo veku druhého stupňa základnej školy. Ako prvé sme si našťudovali z dostupnej literatúry problematiku pedagogiky zážitku, organizácie táborov, prvej pomoci a ochrany obyvateľstva, na ktorú sme nadviazali aj prežitie v prírode. Po našťudovaní problematiky pedagogiky zážitku a organizácie táborov, sme sa pustili do zorganizovania svojho vlastného tábora. Oslovili sme cestovnú kanceláriu Wachumba s.r.o., ktorá nás právne zastrelila pri realizácii tábora, a nám tak odpadlo viacero zákonných povinností pri príprave. Tieto povinnosti sú uvádzané v teoretickej časti práce.

Ďalším krokom bol výber areálu pre uskutočnenie tábora. Podarilo sa nám vybaviť areál chaty Žiar, kde môžeme nájsť viacero chatiek s rozsiahlou plochou pre realizáciu hier

a programu. Tento areál je situovaný v Rajeckej lesnej v pohorí Malej Fatry. Po stanovení programu a miesta konania nasledovalo stanovenie rozpočtu a financovania celej akcie. Ďalším krokom bol nábor a príprava animačného tímu. Vzhľadom na atraktívne zameranie tábora sme nemali núdzu o vedúcich. Pred začatím táborov sme organizovali pravidelné stretnutia, kde sme naplánovali presnú štruktúru programu na jednotlivé dni ako aj motivačný príbeh tábora a celotaborové hodnotenie prostredníctvom celotaborovej hry. Presná štruktúra programu obsahovala rozdelenie programu do dní a spôsob ako predať danú problematiku zážitkovou formou. Každý deň sme tematicky rozdelili tak, aby sme pokryli tematiku tábora so zameraním na prvú pomoc a ochranu obyvateľstva. Program sme nakoniec stanovili tak, že doobeda sa deti učia novým poznatkom, prostredníctvom zážitkového vyučovania a v poobednom programe sme ich novo naučené zručnosti preverili. V doobednom programe sa deti rozdelili na viacero stanovísk, kde prebiehala zážitková výuka. Každé toto stanovisko viedol jeden vedúci. Tieto stanoviská sme si dopredu pripravili a cvičili na predtáborových stretnutiach, čím sme odstránili posledné chybičky a nedostatky. Po naplánovaní celej programovej štruktúry, sme ďalej pripravili potrebný materiál pre potreby programového zabezpečenia. Tento materiál sme si vždy spísali ku jednotlivému programu, čím sme dosiahli lepšiu prehľadnosť. Výhodou nášho animačného tímu bola skutočnosť, že všetci sme dlhoročne skúsení animátori, čo výrazne uľahčilo prípravu tábora.

3.2 Realizácia tábora

Po všetkých dôkladných prípravách sa tábor uskutočnil 30.7 – 6.8 2017. Po celý čas sa niesol v motivačnom príbehu špiónskej akadémie, kde sa deti učili základným vedomostiam a zručnostiam z problematiky prežitia, prvej pomoci a ochrany obyvateľstva. Túto problematiku sme rozdelili do 6 tematických dní a to Prežitie I a II, Pohyb v prírode, Vodná záchrana, Prvá pomoc a Ochrana obyvateľstva. Deti sa v doobednej časti učili novým poznatkom formou zážitkového vyučovania a v poobednej časti programu boli ich vedomosti preverené v pripravených hrách. Tento program sme rozpísali do presného časového harmonogramu, po jednotlivých dňoch. Ku každej časti dňa sme písali podrobné vysvetlenie, aby aj nezainteresovaný človek pochopil celú podstatu realizácie programu v tábore. Celé trvanie tábora sa nesie v znamení motivačného príbehu, ktorý priamo zasahuje do každodenného programu a deti tak motivuje ku snahe zúčastňovať sa na hrách. Na záver sme si celý program vyhodnotili formou diskusie.

4 VÝSLEDKY PRÁCE

V tejto kapitole sa dostávame ku príprave a realizácií nášho tábora so zameraním na prvú pomoc a ochranu obyvateľstva. Keďže príprava je zložitejšia rozdelili sme si toto obdobie na dve časti a to činnosť pred začatím tábora a samotnú realizáciu vopred pripraveného programu priamo v tábore. Prácu sme sa snažili napísať tak, aby každý čitateľ dokázal po vzatí textu do rúk, zrealizovať svoj vlastný tábor.

4.1 Činnosť pred začatím tábora

Pojmom činnosť pred začatím tábora chápeme ako obdobie, ktoré trvá od začatia priprav tábora až po jeho samotný začiatok, čiže príchod detí. Toto samotné obdobie zahŕňa zopár dôležitých krokov, ktoré si podrobne rozpíšeme a vysvetlíme v ďalších podkapitolách.

4.1.1 Výber areálu

Na začiatok je dôležité si uvedomiť, aké prírodné prostredie a vybavenosť areálu budeme potrebovať pre realizáciu nášho tábora. Potrebujeme lesy? Potoky? Lúky? Telocvičňu? Alebo všetko dohromady? Chceme bývať v chatkách alebo v jednej veľkej budove? Všetko závisí od zamerania a cieľa tábora. V našom prípade hľadáme areál tábora, ktorý sa bude nachádzať v pásme zmiešaných lesov a to vo výške 400-700 m. n. m.. Musí nám v okolí pretekať dostatočne dravý potok, nie však nebezpečný pre program. Ďalej potrebujeme dostatočne veľké lúky a lesy rovinateho aj strmého charakteru. Ideálne je, keď sa v areáli nachádzajú altánky alebo spoločenské miestnosti, kde sa dá realizovať program v prípade nepriaznivého počasia. Čo sa týka ubytovania, rozhodli sme sa pre väčšie chatky. Stravovanie bude prebiehať v jedálenskej časti zariadenia a bude nám ho zabezpečovať prevádzkovateľ areálu. Počet detí aj s vedúcimi je okolo 40-50 osôb. Samozrejme za všetky tieto podmienky musí byť aj priaznivá cena pobytu.

Po stanovení podmienok, ktoré potrebujeme pre realizáciu tábora, je dôležité taký areál aj nájsť. Na Slovensku máme veľa možností, vďaka členitému horskému terénu. Musíme si však uvedomiť, že počet areálov nie je nekonečný a záujemcov o organizáciu táborov na najlepšom mieste je veľa, preto sa snažíme voľbu uskutočniť už po skončení leta, najlepšie na jeseň. Nevyhnutné je si vytipovať niekoľko vhodných miest, zistiť telefonicky či prevádzkovateľ zariadenia je ochotný prevádzkovať tábor. Následne tak navštívime tieto miesta a prezrieme si

ubytovanie a okolie, či spĺňa hygienické a bezpečnostné normy. Zo skúsenosti vieme, že na obrázkoch z reklamy vyzerá všetko inak ako v realite. Po výbere vhodného areálu tábora by mala nasledovať rezervácia a zazmluvnenie konkrétneho dátumu spolu s počtom miest. V zmluve si dohodneme cenu za ubytovanie a stravu na jednu osobu.

Pre potreby našej práce sme si na základe dlhoročných skúsenosti vybrali areál chaty Žiar situovaný pri obci Rajecká lesná v pohorí Malej Fatry. Ubytovanie je uskutočňované v 10 miestnych chatkách v celkovom počte 5 chát. Stravovanie prebieha prostredníctvom kuchyne s jedálňou, ktorá sa nachádza v hlavnej budove. V areáli (obr. 1) sa nachádza obrovská rovná lúka, po ktorej sú rozmiestnené altánky, ohniská, vyvýšene pódium, detské ihrisko, 1x volejbalové ihrisko a 1x futbalové ihrisko. Od príjazdovej cesty nás oddeľuje potok o šírke 4 m a hĺbke 30cm. Vstup do areálu je tak umožnený cez most pre vozidlá, alebo viacero peších lávok. V bezprostrednom styku s areálom sa nachádzajú členité lesy a lúky použiteľné pre viacero možností aktivít. Výhodou areálu je, že samotný prevádzkovateľ ponúka služby lanového lezeckého centra, paintballu a lukostrelby s dlhoročnými skúsenosťami na zariadeniach priamo v areáli. Príjazdová cesta do stredu vedie od obce Rajecká lesná, ktorá je vďaka dobre udržiavanému asfaltu dostupná v každom ročnom období.

Z nášho uhla pohľadu má areál jednu veľkú výhodu a to, že pri našom počte účastníkov sa do jedného zariadenia zmestí len jeden tábor, a my tak nie sme obmedzení v programe a prispôbovaní sa druhým, ako to býva vo zvyku pri obrovských areáloch s väčšou ubytovacou kapacitou.



Obr. 1 Rozloženie areálu (zdroj: www.mapy.cz)

4.1.2 Rozpočet

Teraz keď už máme vybraný cieľ a zameranie tábora, areál pre uskutočnenie pobytu, dĺžku pobytu a počet účastníkov, je dôležité stanoviť rozpočet pre celú akciu. Do rozpočtu by sme mali zaradiť poplatok pre areál, ktorý bude zahŕňať ubytovanie a stravovanie pre všetkých účastníkov vrátane vedúcich po celú dĺžku pobytu. Stravovanie musí byť 5x denne spolu s nepretržitým pitným režimom (areál zabezpečuje pitný režim prostredníctvom sladených nápojov počas celého dňa). Táto čiastka je najväčšia z celého rozpočtu. Ďalej financie pre materiálne zabezpečenie tábora, ktoré zahŕňajú nákup športových potrieb, špeciálnych pomôcok, tlač dokumentov, ocenenia pre deti, kancelárske potreby a mnoho ďalších vecí potrebných pre konkrétne aktivity. Rozpočet musí obsahovať aj financie pre zabezpečenie atrakcií organizovaných externe mimo tábora, ako sú napríklad kúpaliská, lanové centrá, paintball, airsoft a mnoho ďalších. Na tieto atrakcie je potrebné sa častokrát aj dopraviť, teda je nutné do rozpočtu zaradiť aj prepravu autobusom alebo iným dopravným prostriedkom. A nakoniec treba aj motiváciu pre pracovníkov tábora, kde do rozpočtu radíme aj ich mzdy. Výška mzdy závisí od ich schopností a náplne práce, pričom zdravotník a hlavný vedúci pre väčšiu zodpovednosť bývajú aj adekvátne ohodnotení. Táto mzda predstavuje skôr prílepšenie ako plat, z ktorého sa da vyžiť, ale pri konečnom spočítaní plat + cena za pobyt hradený organizátorom, tak to vychádza aj na pekný pobyt v prírode s plno zážitkami a atrakciami, len s jednou nevýhodou že je človek zodpovedný za množstvo detí ☺. Nižšie uvádzame rozpočet nastavený na náš tábor (Tabuľka 1).

Tabuľka 1 Rozpočet pre tábor (zdroj: vlastný)

Tábor HERO	Počet dní		Počet nocí 7	Počet
	Počet detí 40	8		vedúcich 7
Položka	Cena na deň/osoba (€)	Počet	Cena na účastníka spolu (€)	Cena Spolu (€)
Ubytovanie + strava detí	18	7	126	5040
Ubytovanie + strava vedúci	15	7	105	735
Materiál na program	1	8	8	320
Mzda Hlavný vedúci	20	8	160	160
Mzda Zdravotník	20	8	160	160
Mzda Vedúci	15	8	120	480
Mzda Technik	17	8	136	136
Vstup na atrakcie		4	30	1200
Doprava	6	1	6	282
Poplatok pre CK		1	25	1000
			Cena spolu	9513
			Cena na účastníka-tábor	240

Vysvetlenie k rozpočtu:

Ubytovanie a strava - zahŕňa ubytovanie na 7 nocí, 5x strava denne (začína obedom, končí raňajkami) cenu sme dohodli s areálom na 18€/dieťa/deň, s tým že pre vedúcich sa nám podarila vybaviť zľava a to 15€/vedúci/deň;

Materiál na program – stanovili sme si cenu na 1€/deň/dieťa z finálnej ceny nakúpime materiálne zabezpečenie pre programovú náplň tábora a stretnutia vedúcich pri príprave programu. V prípade prebytku peniaze investujeme do finálnych cien pre účastníkov tábora;

Mzda pre vedúcich – mzda vedúcich je počítaná ako čistý príjem, táto zložka je pohyblivá a ovplyvňuje ju nasadenie vedúcich počas konania a prípravy tábora;

Vstup na atrakcie, doprava – Počas tábora pôjdeme do aquaparku, do ktorého sa presunieme objednaným autobusom. Cena autobusu vychádza 6€/osoba a vstup do aquaparku 10€/osoba/celodenný vstup. Počas tábora taktiež využijeme atrakcie, ktoré nám areál ponúka, a to sú paintball 7€/osoba, airsoft 7€/osoba a lezecká lanová drahá 6€/osoba;

Poplatok pre CK-Cestovnú kanceláriu – Keďže náš tábor organizujeme prostredníctvom s.r.o., tá si účtuje províziu na jedno dieťa. V rámci tejto provízie je zahrnutý poplatok za

reklamu, sprostredkovávanie tábora deťom, zbieranie prihlášok, komunikácia s klientmi, poskytnutie lekárničky, atď..

4.1.3 Zdroj financovania, reklama a sprostredkovanie tábora

Keď organizujeme tábor, máme zopár možností a to zorganizovať tábor ako fyzická osoba alebo ako právnická osoba, a to formou cestovnej kancelárie, či neziskovej organizácie alebo sa pridať už do vzniknutej organizácie, ktorá nám sprostredkuje všetko čo je zo zákona potrebné a my nemusíme riešiť množstvo vecí. Čo sa týka organizácie nášho tábora, tak nás zastrešuje Wachumba CK s.r.o., ktorá sa zameriava na organizáciu zotavovacích podujatí. Vybrali sme si túto s.r.o., pretože už dlhé roky sa podieľame na organizácii detských táborov ako hlavní vedúci priamo v cestovke. Cestovka nám tak vytvorí ideálne prostredie na zorganizovanie tábora podľa vlastných predstáv. Spolu s našim táborom sprostredkováva ďalších približne 50 turnusov uskutočňovaných počas letných prázdnin. Ako sme spomínali, v rozpočte je poplatok pre CK, ktorý zahŕňa reklamu. Tú šíri prostredníctvom svojej webovej stránky www.wachumba.eu, kde je možné nájsť tiež pestrú ponuku táborov. Z poplatku je samozrejme platená reklama po iných stránkach, ktorá na nás čiha na všetkých stránkach s táborovou tematikou. Veľkou výhodou našich táborov je aj tradícia a návrat stálych detí, ktoré so sebou stiahnu svojich kamarátov, a tak sa nepriamo postarajú o reklamu tábora. Cestovnej kancelárii stačí dodať v dostatočne včasnom termíne podklady pre uskutočnenie tábora a tá nám zmluvne zabezpečí potrebné náležitosti. Na svojich stránkach uvedie do ponuky táborov aj ten náš, vďaka čomu nemáme problém s prihlasovaním účastníkov. CK kontroluje a zbiera prichádzajúce prihlášky, eviduje a kontroluje platby za tábor, komunikuje s rodičmi a účastníkmi o prípadných organizačných problémoch, rieši poistenia účastníkov, stáva sa tak našim hlavným odborným garantom v právnej oblasti. Dôkaz toho, že všetko funguje ako má je aj ten, že náš tábor sa vďaka atraktívnej téme a programu vypredáva medzi prvými.

Čo sa týka financovania, na hore uvedenej stránke nájdeme pri ponuke tábora aj jeho cenu. Naše financovanie zabezpečujeme prostredníctvom platieb rodičov za pobyt dieťaťa v tábore. Cestovná kancelária tak dostane svoju províziu, z čoho platí aj potrebné náležitosti, ako sú odvody zo zisku. Nám tak ostávajú peniaze na organizáciu činností, ktoré sa uskutočňujú pred a počas tábora.

Ďalšou využívanou možnosťou je aj zbieranie dotácii prostredníctvom dotačných programov firiem, ktoré financujú rôzne programy pre deti a mládež. Ďalej materiálne zabezpečenie rôznymi pomôckami, ktoré nám prostredníctvom darovacej listiny ponúknu fyzické alebo právnické osoby. V našom tábore sa podarilo získať viaceré reklamne predmety od Hasičského a Záchraného zboru SR, Záchrannej zdravotnej služby, Mestskej polície. Tieto predmety sme využili pri realizácii programu a oceňovaní účastníkov tábora.

4.1.4 Etapy príprav

Dôležité na začiatku každej prípravy tábora je vytvorenie časového harmonogramu potrebných činností. Robíme to preto, aby sme si zjednodušili a sprehľadnili všetky povinnosti, ktoré nás čakajú pri organizácii tábora. V našom prípade to bola niekoľko mesačná príprava, s ktorou sme začali už v zime. Túto prípravu sme si rozdelili na určité mesiace, kde sme si dali za úlohu vždy niečo vytvoriť, prípadne vybaviť pre realizáciu tábora. Naša činnosť vyzerala nasledovne:

November/December – vymysleli sme si cieľ a zameranie tábora tak, aby spĺňal potreby diplomovej práce. Vytipovali sme si termín a ideálne miesto pre realizáciu tábora. Určili sme si vek detí, pre ktorý budeme tábor organizovať. Nakoniec sme stanovili približný rozpočet. Následne sme dohodli termín záväzne s prevádzkovateľom areálu. Dohoda bola bez problémov, pretože ako táborníci tam chodíme pravidelne.

Január – v tomto mesiaci sme si vybrali vhodný animačný tím. Mali sme na výber veľký počet ľudí vďaka atraktivite programu. Zamerali sme sa na konkrétne schopnosti potencionálnych vedúcich, pretože náš tábor nie je iba o klasických hrach ale o predávaní istých vedomostí a praktických zručností. Preto sa vždy na túto tematiku hodia skauti, lezci, zdravotníci, dobrovoľní hasiči a podobní aktivisti.

Február – zorganizovali sme prvé stretnutie, kde sme vymysleli motivačný príbeh tábora spolu s celotáborovou hrou. Vymysleli sme si atrakcie, ktorými deti do tábora tiež prilákame. Na základe myšlienky sme si rozдали úlohy, ktoré do budúceho stretnutia vytvoríme. Nahodili sme ponuku tábora, ktorú nám cestovná kancelária prostredníctvom svojej stránky spropagovala. Následne sa o celý priebeh až po začiatok tábora starala.

Marec – zorganizovali sme druhé stretnutie, kde sme prebrali všetky nápady a vytvorili sme tak približný rámcový program pre tábor. Dali sme si za úlohu vytvoriť konkrétne

stanoviska a myšlienky, ktoré budeme ako inštruktori deťom predávať. kontrolujeme priebežný počet prihlásených detí.

Apríl/maj – zorganizovali sme tretie stretnutie, kde sme dali dokopy kompletný program na tábor a rozdelili sme si stanoviská, ktoré sa do budúceho stretnutia naučíme. Rozdelili sme si taktiež úlohy k príprave materiálu na konkrétne hry. Oznámili sme tiež formou žiadosti konanie tábora príslušným úradom a inštitúciám.

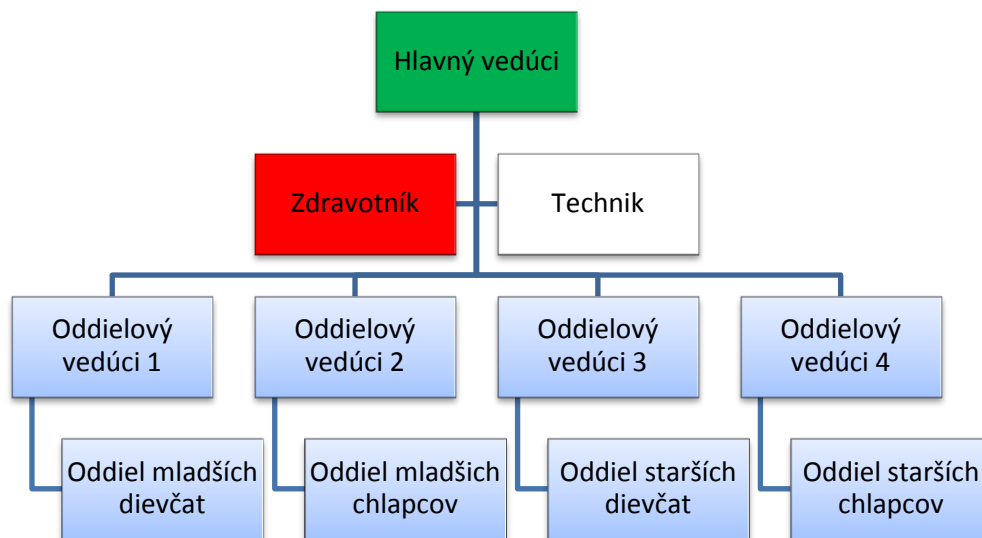
Jún/Júl – Zorganizovali sme posledné stretnutie, kde sme precvičili všetky stanoviská v programe. Spravili sme si menší kurz prvej pomoci. Podpísali sme uzavretie zmlúv s animátormi a zároveň sme im rozdali tlačivá pre potvrdenie obvodným lekárom. Tesne pred táborom sme dali dokopy všetok materiál potrebný na program. Skontrolovali sme naposledy prihlásený počet detí. Priamo v táborisku sme deň pred začatím spravili rozubytovanie detí na základe finálneho zoznamu. Tábor sa tak mohol začať.

4.2 Realizácia tábora

V tejto časti si popíšeme, čo všetko zahŕňa realizácia samotného tábora už v mieste konania. Jednotlivé kapitoly sme rozpísali tak, aby na seba nadväzovali a dávali zmysel. Čitateľ sa z nasledujúcej podkapitol dozvie kompletne fungovanie tábora ako jedného zmysluplného organizačného celku.

4.2.1 Organizačná štruktúra tábora

V tejto podkapitole si vytýčime organizačnú štruktúru tábora. Myslíme si, že bez správnej a prehľadnej organizácie, kde platia presne stanovené pravidlá, nemôže tábor dobre fungovať. Naša organizačná štruktúra (obr. 2) zahŕňa hierarchiu postavenia vedúcich a ich vzájomné vzťahy, organizačnú štruktúru detí a ich spôsob rozdelenia a v poslednom rade organizáciu dňa, pomocou denného harmonogramu, ktorý si aj dopodrobna vysvetlíme.



Obr. 2 Organizačná štruktúra tábora (zdroj: vlastný)

Organizačná štruktúra vedúci - Pre potreby nášho tábora si volíme do organizačnej štruktúry 4 typy vedúcich a to hlavného vedúceho, zdravotníka, technika a oddielových vedúcich. Využívame decentralizáciu moci, to znamená, že jednotlivý vedúci má istú funkciu a právomoc, a tak rozhoduje o činnostiach vo svojom úseku. Tým sa odbremení hlavný vedúci o rôzne operatívne rozhodnutia, ktoré majú na starosti konkrétni vedúci. Podľa organizačnej štruktúry vidíme, že na vrchole sa nachádza hlavný vedúci, ktorý zodpovedá za činnosť všetkých vedúcich v tábore. Nepriamo sa do štruktúry sa napája zdravotník a technik, ktorí sa priamo podriaďujú hlavnému vedúcemu a majú možnosť nariadiť prácu oddielovým vedúcim po konzultácii s hlavným vedúcim. Oddielový vedúci má na starosti svoj oddiel detí, za ktoré priamo zodpovedá. Bližšie informácie si napíšeme neskôr v konkrétnych manuáloch činností, podľa ktorých sa každý vedúci riadi počas trvania tábora.

Organizačná štruktúra detí - Organizačnú štruktúru vedúcich sme si jasne napísali vyššie, čo sa týka detí máme tiež jasnú štruktúru. Vzhľadom na ubytovanie v 4 chatkách sme si zvolili formu 4 oddielov. Každý oddiel o počte 10 detí má svojho oddielového vedúceho, ktorému sa hlási pred začatím každej činnosti v tábore. Oddielový vedúci nesie zodpovednosť za svoj oddiel. Oddiely sa väčšinou dajú deliť podľa veku a pohlavia účastníkov. Príklad - mladšie dievčatá, mladší chlapci, staršie dievčatá a starší chlapci. Všetko však záleží od zloženia a možností tábora. V našom prípade sme mali pomer 30 chlapcov a 10 dievčat. Tak sme vytvorili samostatný oddiel dievčat a tri oddiely chlapcov. Dôležité je, aby sa deti v týchto

oddieloch stretávali pred každou začatou aktivitou. Vedúcim to tak uľahčuje kontrolu počtu a stavu detí, taktiež sa lepšie organizuje presun na miesto programu, na stravu, prípadne mimo areálu na rôzne atrakcie. Samozrejme je potrebné, aby sa deti naučili dochvilnosti, čo je základ pre úspešný tábor. Keď už máme rozdelené deti do oddielov, v ktorom sú zadelené približne v rovnakej vekovej kategórii, prichádza potreba rozdelenia do rovnocenných družín, pre potreby vyrovnaných skupín v celoodborovom programe. Družina je zložená z oboch pohlaví a rôzneho veku účastníkov. Je tak výkonnostne vyrovnaná ostatným družinám. Takto potom deti necítia krivdu pri programe a podporuje ich to tak ku súťaživosti. Deti sú z pravidla poskladané z viacerých oddielov a fungujú spoločne pri programe. Systém rozdeľovania si určuje každý tábor zvlášť. Náš systém rozdeľovania bližšie uvedieme v kapitole celotáborovej hry.

Organizačná štruktúra dňa – Nesmieme zabúdať na Vyhlášku MZ SR č.526/2007 Z. z. *ktorou sa ustanovujú podrobnosti o požiadavkách na zotavovacie podujatie* nám ustanovuje aj presné požiadavky na tvorbu denného harmonogramu. Na základe tejto vyhlášky sme si zostavili ukázkový harmonogram (Tabuľka 2), podľa ktorého je nutné sa riadiť v priebehu tábora. Samozrejme nie vždy sa dá harmonogram dodržať a je možné si ho upravovať podľa aktuálnych potrieb alebo neočakávaných okolností. Prípadná kontrola z úradu verejného zdravotníctva sa mnohokrát zaujíma o jeho dodržiavanie, prípadne či je vôbec zavedený v tábore. Harmonogram tak musí byť vyvesený na dobre viditeľnom mieste, kde je dostupný všetkým účastníkom tábora. Účastníci si tak vedia plánovať činnosti počas dňa, a prispieva to k celkovej morálke a dodržiavaniu pravidiel v tábore. V nasledujúcej tabuľke je zobrazený harmonogram, podľa ktorého sme sa riadili počas nášho tábora.

Tabuľka 2 Denný harmonogram tábora (zdroj: vlastný)

Denný harmonogram	
Čas	Činnosť
7:15	Budíček
7:30-7:45	Rozcvička
7:45-8:00	Ranná hygiena
8:00-8:30	Raňajky
8:30-8:45	Upratanie chatiek
8:45-13:00	Doobedný program
10:30	Desiata
13:00-13:30	Obed
13:30-14:45	Siesta
14:45-18:00	Poobedný program
15:30	Olovrant
18:00-18:30	Večera
19:00-20:00	Workshopy
20:15-21:00	Snem
21:00-22:00	Večerná hygiena
22:00	Večierka

Vysvetlenie a poznámky k dennému harmonogramu nášho tábora:

Budíček – Každé ráno v tábore prebieha formou hranej hudby z reproduktorov, oddielový vedúci chodia po svojich chatkách a budia deti do ďalšieho dňa. Majú tak približne 15 minút na oblečenie sa do športového oblečenia.

Rozcvička – asi 15 minút od budíka nasleduje v dennom harmonograme rozcvička. Tá je dôležitá pre ranné prebratie a rozhýbanie organizmu. Deti majú každý deň na výber z troch ponúknutých rozcvičiek a je len na nich akú formu si zvolia. Rozcvičku organizujú vybraní traja oddieloví vedúci.

Ranná hygiena/upratanie chatiek – vyššie uvádzaná vyhláška ustanovuje povinných 30 minút ráno a 30 minút večer na osobnú hygienu. My sme rannú hygienu rozdelili na dve časti a to 15 min pred raňajkami a 15 min po raňajkách. Keďže sa nájdu deti, ktoré sa držia zásady „umývam si zuby až po raňajkách“. V rámci druhej 15 minútovky vyžadujeme od detí aby si upratali svoje chatky a pripravili ich tak na bodovanie izieb, ktoré prebieha spravidla počas doobedného programu.

Raňajky – na raňajky vyhradujeme spravidla 30 minút, aby mali deti v klude čas na jedenie. V tejto 30-minútovke je zaradený aj čas na presun z a do jedálne. V prípade rýchlejšieho zjedenia ostáva viac času na osobnú hygienu.

Doobedný program – podľa denného harmonogramu máme na doobedný program vyhradené dokopy 4h 15 min.. S týmto časom môžeme disponovať rôzne, prevažne podľa dĺžky programu. 15 min. si spravidla nechávame na vysvetľovanie inštrukcií pre nasledovný program. Deti zvyknú pravidelne zabúdať potrebné veci, ako sú pokrývka hlavy, vhodná obuv alebo fľaška s vodou a je nutné ich opätovne poslať na chatky, aby si zabudnuté veci správne zabezpečili.

Desiata - neriadime sa striktne časom o 10. hodine, pretože nie vždy nám to môže vyhovovať. Desiatu radíme do programu spravidla vtedy, keď máme chvíľku prestoj v programe a potrebujeme oddych pre deti. V našom prípade sme mali prestoj pri výmenne stanovísk. Desiata býva formou ovocia alebo sladkej pochutiny. Záleží akú formu si zvolíme po dohode s prevádzkovateľom areálu.

Obed – Krátko pred obedom ukončujeme doobedný program, posielame deti umyť ruky, na obede máme spravidla polievku a druhé jedlo. Jedálny lístok je striktne upravovaný podľa noriem stravovania. Na obed si vyhradujeme 30 minút.

Siesta – po obede prichádza odpočinok, kde deti zregenerujú po obede a doobednom programe. Dĺžku siesty upravujeme podľa potreby od 1-1,5h záležiac na intenzite doobedného programu, počasia, únavy a podobne. Siesta platí hlavne pre deti, nie však pre vedúcich. Vedúci sa pohybujú počas siesty medzi deťmi a kontrolujú ich oddychovú činnosť, pretože je to asi jediná časť dňa, kedy môžu vyvádzať. Počas siesty majú deti možnosť si vziať telefón a kontaktovať rodičov.

Poobedný program – na poobedný program máme vyhradený čas 3h 15 min, záleží na nás ako tento čas využijeme, či už natiahneme siestu alebo ukončíme skôr pred večerou. V tomto čase zvykneme hrať väčšie a náročnejšie hry.

Olovrant – rovnaká forma ako desiata len v poobednom programe.

Večera – na večeri dostávame teplé jedlo po ktorom nasleduje dlhší oddych, pokým nezačne ďalší program.

Workshopy – Jedná sa o časť dňa, kedy majú deti na výber zo štyroch rôznych aktivít, ktoré sú vedene oddielovými vedúcimi. Ide väčšinou o jednoduché hry ako sú futbal, stolové hry,

prechádzky do okolia alebo podobne. Na túto časť máme vyhradenú hodinu denne a deti si tak oddýchnu od náročného celodenného programu. Prihlasovanie na workshopy prebieha formou zapisovania sa na nástenke do vopred pripravených prihlášok, tesne po večeri.

Snem – Je to slávnostná časť dňa. Vedúci predstupujú pred deti, deti naopak sedia na zemi prípadne stoličkách. Najlepšie je, keď sa celá udalosť odohráva na mystickom mieste. Na sneme prichádza vyhodnotenie celodenného snaženia detí, získavajú tu body do celkového hodnotenia tímov a jednotlivcov. Rozdáva sa táborová pošta, odovzdávajú sa straty a nálezy za primeraný trest. Tu tiež dostávajú deti informácie o najbližšom dani. Celá seansa trvá približne pol až trištvrte hodinu, všetko záleží od počtu informácií, ktoré predávame.

Večerná hygiena – mala by sa dávať vždy aspoň hodinu pred večierkou, je to hodina voľna, ktorú by deti mali využiť na osobnú hygienu. Počas večernej hygieny je potrebné, aby vedúci oddielov obiehali svoje chatky a dohliadali na priebeh sprchovania. Deti zvyknú všetko nechať na poslednú chvíľu a nestíhajú sa tak osprchovať všetky, keďže si spomenú 10 min pred začatím večierky. Tento čas je aj ideálny na kontrolu hygienických návykov detí, kontrola čistého a špinavého oblečenia, zranení alebo prisatých kliešťov.

Večierka – mala by byť striktné určená na presný čas a deti v tomto čase musia byť umyté a pripravené na spánok, to však neznamená, že ju nemôžeme upraviť podľa potreby programu, prípadne posunúť za odmenu alebo trest.

Večierkou sa deň nekončí, teda minimálne aspoň pre vedúcich tábora. Vedúci tábora po uložení detí, zostávajú minimálne ešte polhodinu medzi chatkami a kontrolujú posledných „šuchtavcov“, prípadne nevyžiadaný pohyb. Po tejto polhodine prichádza ***vedúcovská porada***, na ktorej sa zhodnotí uplynulý deň. Po uzavretí dňa prichádza čas na prediskutovanie nasledujúceho dňa, príprava programu, rozdelenie úloh, prípadne posledné úpravy programu. Po skončení porady je dôležité ešte sem-tam vybehnúť skontrolovať deti a zabezpečiť tak klud a bezpečnosť na táborisku.

4.2.2 Manuály pre vedúcich v tábore

V tejto časti si uvedieme konkrétne manuály pre vedúcich, v ktorých popíšeme kompletnú náplň práce a zodpovednosti počas tábora. V teoretickej časti práce sme si popísali všeobecnú náplň, tu si napíšeme konkrétne činnosti spojené s naším táborom, taktiež si ich môžeme rozdeliť na činnosť pred, počas a po tábore. Tieto manuály je možné vytlačiť a tak kontrolovať

prácu a plnenie povinností na tábore. Poslúžia nám aj ako kontrolný list. *Manuály pre hlavného vedúceho, technika, zdravotníka a oddielového vedúceho sú súčasťou priloženého CD.*

4.2.3 Motivačný príbeh

Dôležitou súčasťou každého tábora by mal byť motivačný príbeh. Je to príbeh, ktorým je motivovaná celotáborová hra a všetko, čo sa v tábore udeje. Náročnosť a priebeh príbehu musí závisieť od veku účastníkov a zameraniu tábora. Motivačnému príbehu sa zvykne hovoriť aj namotávka, keďže deti stiahne respektíve namotá do príbehu tábora. Deti sú dobre podanou namotávkou angažované a pripravené mať ten najlepší zážitok. Celý tábor ňou doslovne žijú. Preto by sa nemala podceňovať. Čím je lepšie a detailnejšie namotávka spracovaná, tým lepší je tábor pre všetkých. Tie najlepšie namotávky nezačínajú až v tábore, ale dávno pred a pokračujú ešte dlho po skončení. Pred začatím sa môže poslať deťom akási pozvánka alebo predmet ktorý ich predpripraví na tábor. Napríklad pozvánka do akadémie špiónov ako sme to spravili v našom prípade.

Pri tvorbe motivačného príbehu je dôležité stanoviť si body ktoré treba dodržať a to:

- akou postavou každý účastník tábora je,
- aký má príbeh, jeho postupnosť a celkové smerovanie,
- celkový cieľ príbehu, ktorý sa účastníci budú snažiť dosiahnuť a myšlienku, ktorú si odnesú so sebou domov,
- spôsob akým predáme namotávku účastníkom.

Za motivačný príbeh nášho tábora sme si zvolili tému Elitnej špiónskej akadémie. Deti ešte pred táborom dostávajú záhadnú pozvánku na zúčastnenie sa výcviku pre elitných agentov jednotky GHOST. Počas výcviku si deti osvoja zručnosti prvej pomoci, vodnej záchrany, vedomosti o civilnej ochrane, správania sa a prežitia v prírode. Výcvik im tak zabezpečí samostatnosť prežitia v podmienkach mierneho podnebného pásma, ktoré sa vyskytuje aj v oblasti Slovenska. „OCHRÁŇ NÁROD. ZACHRÁŇ BUDÚCNOSŤ!“ Patria defende sa stalo naším mottom. Po úspešnom výcviku sa tak deti = kadeti stavajú agentmi 1. stupňa. Počas výcviku sa však dozvedajú o unesení agenta najvyššej priority, agenta 001. Ich úlohou sa tak súčasne stáva vypátranie a záchraná agenta 001. Nebudú to mať však jednoduché,

pretože cestu im častokrát skrížia žoldnieri jednotky SARACENS, o ktorej sa postupne dozvedajú, že stojí za únosom agenta 001. Každým dňom kadeti odhaľujú indície, ktoré ich postupne vedú na stopu nepriateľskej jednotke SARACENS, a tak aj k unesenému agentovi. Cieľom celotáborového príbehu je vypátranie ukrytej základne jednotky SARACENS, ktorú zneškodnia a zachránia tak uneseného agenta najvyššej priority. Počas celého tábora ich sprevádzajú vedúci = agenti inštruktori, títo inštruktori zabezpečujú výcvik kadetov. V príbehu taktiež vystupuje tajné vedenie špiónskej agentúry, ktorá zadáva účastníkom rôzne misie. Nižšie je uvedené logo špiónskej akadémie, s ktorým sa účastníci stretávajú počas celého tábora (obr. 3).



Obr. 3 Logo špiónskej akadémie (zdroj: vlastný)

V tejto časti sme priblížili motivačný príbeh, ktorý sa bude niesť celým táborom. Podrobnejšie sa o ňom budeme dozvedať postupne v priebehu tábora, konkrétne pred každým programom. Príbeh tak bude mať svoju nadväznosť na aktuálny priebeh udalostí a deti tak stiahne do deja.

4.2.4 CETAH – Celotáborová hra

Celotáborová hra je praktický systém hodnotenia, ktorý pracuje s výsledkami hier, spája ich s táborovým príbehom a drží tak deti po celý čas zaujaté. Stáva sa ako keby jednou veľkou kostrou, ktorá spája všetky prebiehajúce aktivity v tábore do jedného zmysluplného celku. Medzi dôležité súčasti celotáborovej hry patria:

- systém rozdeľovania detí do tímov,
- hodnotiaci systém jednotlivcov a tímov,

- táborová mena,
- praktické predmety, ktoré v tábore používame a sú spojené s príbehom,
- obsah tábora, čiže jeho program po celú dobu trvania tábora.

V prípade nášho tábora sme vymysleli zaujímavý praktický systém hodnotenia, ale predtým ako si popíšeme celotáborový systém hodnotenia je dôležité, si rozdeliť deti do skupín, ktoré budeme počas tábora hodnotiť

Rozdelenie detí do skupín - Pri rozdeľovaní do skupín sme si dali záväzok dosiahnuť, aby sa v priebehu tábora všetky deti spoznali čo najlepšie. To dosiahneme tak, že každý deň prichádza k zadeleniu do nového tímu. Každý deň budeme mať 4 rovnocenné tímy a to tím ALFA, BETA, GAMA, DELTA. Rozdelenie bude vždy prebiehať podľa určitého kľúča pred ranným programom. Podrobnejšie si tieto kľúče popíšeme vždy v rámci každého tematického dňa v nasledujúcich kapitolách.

Hodnotiaci systém - Každodenné rozdelenie do tímov teda máme. Teraz je dôležité prejsť na ich hodnotenie ale skôr ako si popíšeme hodnotenie tímov musíme si popísať hodnotenie jednotlivcov. Z toho nám teda vyplýva že systém hodnotenia máme v dvoch úrovniach a to v hodnotení jednotlivcov a v hodnotení tímov. Tieto hodnotenia sa počas tábora vzájomne prelínajú.

Hodnotenie jednotlivcov – hodnotenie detí začína ich príchodom do tábora, pri prihlasovaní sú postavený ku stene, kde ich technik odfotí, táto fotka následne bude použitá do osobného pasu (obr. 4), ktorý ich bude sprevádzať počas celého tábora. Pas získavajú prvý večer pri pasovaní účastníka tábora za kadeta. Zároveň inštruktori agenti si vylepia vo svojej chatke menný zoznam s fotkami, kde budú bodovať kadetov za dosiahnuté výkony v tábore. Kadeti budú získavať body za dosiahnutý individuálny výkon a za tímový výkon. Body sa im spočítavajú na menný zoznam v chatke vedúcich dokopy za celý tábor. Do bodovania za tím budú dostávať body podľa umiestnenia svojho tímu, v ktorom sa daný deň nachádzajú, čiže ak jeho tím vyhrá do bodovania sa mu pripíšu 3 body, ak skončí tím na druhom mieste tak 2 body, tretie miesto 1 bod, štvrté miesto 0 bodov. Ďalej deti získavajú po jednom bode za najistejšiu izbu dna podľa bodovania izieb, logickú hádanku a za výnimočne dobré správanie prípadne výkon od inštruktora agenta. Na konci tábora sa tak spočítajú body získane za celý tábor a vyhodnotí sa top 10 najlepších agentov, ktorí dostanú červený diplom + vecnú cenu.

Zvyšok účastníkov dostáva na konci tábora bežný diplom. Všetci spoločne ale dostanú vecnú cenu na pamiatku.



Obr. 4 Pas účastníka tábora (zdroj: vlastný)

Hodnotenie tímov – Celý deň kadeti spolupracujú a súťažia v jednom tíme. Do tohto tímu sa dostávajú vždy podľa rozdeľovacieho kľúča dňa. Ako sme si písali v hodnotení jednotlivcov kadeti majú svoj pas, ktorý sa používa v hodnotení tímov. Počas tábora máme rozdelené dni do šiestich tematických okruhov a to na Prežitie I a II, Pohyb v prírode, Vodná záchrana, Prvá pomoc, Civilná ochrana. Každý tento tematický deň sprevádza jeho nálepka s logom (obr. 5). Tieto nálepky sú lemované 4 farbami a to zlatá, strieborná, bronzová a biela. Zástupcovia víťazného tímu si vždy prídu pre zlatú nálepku a nalepia si ju do svojho pasu, druhý v poradí si nalepia striebornú, tretí bronzovú a posledný bielu. Tento pas slúži deťom na orientáciu sa v bodovaní a zároveň si vedia pozrieť ako sa im ako jednotlivcom v daný deň darilo. Pas im zostáva zároveň ako hmatná pamiatka po skončení tábora. Slúži ako index hodnotenia zo špiónskej akadémie. Víťazný tím si zároveň pri celodennom hodnotení prídre pre jeden Jantár, ktorý slúži ako táborová mena.



Obr. 5 Nálepky tematických dní (zdroj: vlastný)

Táborová mena – v rámci tábora sme si zaviedli platidlo a tým sa stal Jantár. Za Jantáre si deti mohli kupovať rôzne služby od agentov inštruktorov podľa presne určeného cenníka. V Cenníku sa nachádzali služby napríklad ako odpustenie rozcvičky, raňajky do postele, rozprávka na dobrú noc, pusa od agenta inštruktora, posunutie rozcvičky, a mnoho ďalších podľa aktuálneho nápadu zúčastnených v tábore. Deti tento Jantár mohli získať buď za víťazstvo dňa v tímovom hodnotení alebo za individuálne výkony respektíve služby. Jantáre sme vyrobili jednoducho a to tak že sme si našli vhodné guľaté kamienky, ktoré sme následne postriekali oranžovým sprejom.

Zhromažďovanie detí - Medzi veľmi dôležité záležitosti počas tábora zaradujeme zhromažďovanie detí pred programom. Rýchle a efektívne zhromažďovanie detí pred programom zabezpečí viac času na program prípadne iné aktivity. Ako to však docieľiť? Za zaručenú metódu považujeme zvolávanie sa hudbou. Čiže keď deti započujú kedykoľvek počas dňa konkrétnu jednu pieseň, vedia, že sa majú zhromaždiť na vopred určenom mieste. My sme si vybrali soundtrack z filmu Mission impossible. Deti tak majú dostatočný čas na zhromaždenie a navyše, vždy keď tuto pieseň započujú mimo tábora, tak si spomenú na zážitky z prežitého leta.

Obsah tábora - Čo sa týka obsahu tábora, kadeti sú súčasťou špiónskej akadémie, ktorej príchuť má aj celotáborová hra. Každý deň je zameraný na iný okruh výuky. Každodenný doobedný program je formou výcviku, deti sa tak učia novým vedomostiam a osvojujú si nové praktické zručnosti, vždy podľa zamerania konkrétneho dňa. Výcvik prebieha formou výkladu a praktickej ukážky na štyroch rôznych stanoviskách, kde sa na každom zdržia asi jednu hodinu. Každé jedno stanovisko má na starosti jeden agent inštruktor, ktorý sa špecializuje na danú problematiku. Poobedný program prebieha formou misii, na ktorých sa preveria novozískané vedomosti a zručnosti z doobedného výcviku a nastaví tak zrkadlo deťom

ohľadne ich nedostatkov vo vedomostiach. Kadeti tak zároveň počas programu zbierajú indície, pre vypátranie žoldnierskej jednotky SARACENS. Podrobnejší obsah táborového programu si uvedieme v nasledujúcich kapitolách, kde sa zameriame na konkrétny priebeh dňa od rána do večera.

4.2.5 Rámcový program

Rámcový program je v podstate rozdelenie obsahu tábora do jednotlivých dní. Tento obsah predstavuje každú jednu aktivitu alebo činnosť, ktorú budeme počas pobytu vykonávať. Preto je dôležité si stanoviť presný denný a týždenný harmonogram, ktorého sa budeme držať počas celého pobytu v tábore. Vďaka dennému harmonogramu vieme rozdeliť deň na presné časové úseky, ktoré sú potrebné pre program, stravovanie a oddych. Týždenný harmonogram nám zase slúži na orientovanie sa v programe a pomáha tak ku plánovaniu prípravy na daný deň a dodržaniu stanoveného cieľa tábora.

Aby sme mali prehľad o programe a činnostiach, ktoré nás počas tábora čakajú, zhotovíme tabuľku s týždenným plánom aktivít. Táto tabuľka nám umožní ľahšie sa orientovať v programe a vykonávať tak zmeny bez narušenia celkového cieľa. Tabuľka môže vyzeráť nasledovne:

Tabuľka 3 Rámcový program tábora (zdroj: vlastný)

	Tématicky deň	Doobedný program	Poobedný program	Večerný program	Nočný program
1. deň	Príchod detí	vybalovanie	zoznamovacie hry	workshopy	Pasovanie za kadetov
2. deň	Prežitie I	1. Stanovisko oheň, 2. Stanovisko uzly, 3. stanovisko viazané stavby, 4. stanovisko psychológia prežitia	Jedlo pre agenta 001	workshopy	
3. deň	Prežitie II	1. stanovisko práca s drevom a náradím, 2. stanovisko orientácia v teréne, 3. stanovisko prístrešky	Pátranie po agentovi 001, Tajná základňa SARACENS	Dobudovanie prístreškov	Prespanie v prístreškoch
4. deň	Pohyb v prírode	1. Stanovisko pohyb v prírode, 2. Stanovisko sebeobrana, 3. Stanovisko Pochod dôvery, 4. Paintball	Výprava na Kľak	Upeč si sám	Nočný výcvik
5. deň	Vodná záchrana + výlet na kupalisko Veronika	Nácvik techniky zachraňovania topiaceho sa človeka	Pátranie po prieskumníkovi, Rozchod v obchode	Volné workshopy	
6. deň	Prvá pomoc	1. stanovisko život zachraňujúce úkony, 2. stanovisko Obväzová a transportná technika, fixácia zlomenín, 3. stanovisko teória prvej pomoci, 4. airsoft	Prvá pomoc v praxi	Beseda so zdravotníkymi záchranármi	
7. deň	Civilná ochrana	1. stanovisko lezenie + strelba, 2. stanovisko Civilná ochrana	príprava snemového ohňa, balenie detí	Epidémia	Posledný úder, záverečný snem
8. deň	Odchod detí	Balenie a odchod detí z tábora			

V nasledujúcich podkapitolách popíšeme presnú štruktúru programu na konkrétne tematické dni. Tohto plánu sa budeme držať počas celého trvania tábora.

4.2.5.1. 1. deň – Príchod detí

Tábor začína príchodom detí. Pred príchodom je dôležité si zorganizovať spôsob prijímania detí a rozdeliť presné úlohy vedúcim. Ideálne je vytvoriť prijímacie miesto, ktoré je dostatočne viditeľné od príjazdovej cesty do areálu. Na prijímacom mieste preberáme potrebnú dokumentáciu od detí, komunikujeme s rodičmi a odpovedáme na ich prípadné otázky. Prvý deň je veľmi dôležitý, keďže si treba uvedomiť, že tam nie sme len pre deti, ale aj pre rodičov. Musia nadobudnúť pocit, že dávajú svoje dieťa do rúk tímu ľudí, ktorí vedia čo robia, a nepochybujú tak o ich zodpovednosti. Keď sa nám podarí dodržať tieto zásady, máme vyhrané a môžeme sa tak venovať tomu kvôli čomu sme tam prišli, a to organizovaniu programu pre deti.

Príchod detí 9:00 – 12:30 – Deti dostali v pokynoch pred táborom informáciu o približnom príchode a ten bol medzi 9-12:30h. Deti spolu s rodičmi prichádzajú ku vopred pripravenému prijímaciemu miestu. Na prijímacom mieste ich víta hlavný vedúci a zdravotník tábora. Ostatní vedúci plnia pridelené úlohy. Dôležité je, aby všetci boli už v kostýmoch agenta inštruktora, a tak deti pomaly zapojili do motivačného príbehu špiónskej akadémie. Jednotliví vedúci tábora plnia počas príjmu detí nasledovné úlohy:

Hlavný vedúci:

- kontroluje dieťa podľa menného zoznamu;
- overuje, či sú splnené všetky potrebné náležitosti, ako doplatky, prípadne požiadavky zo strany rodičov ohľadom ubytovania s kamarátom;
- komunikuje s rodičmi a zodpovedá ich prípadne otázky na tábor;
- odovzdáva na seba kontakt, kde sa môžu rodičia dovolať počas tábora;
- oznamuje oddielovému vedúcemu príchod dieťaťa z jeho oddielu, do ktorého bolo vopred zadelené;
- oznamuje rodičom rozhodnutie o odovzdávaní telefónov vedúcim a o čase ich dostupnosti. Deti taktiež odovzdávajú všetky nebezpečné predmety, ako napr. airsoftové zbrane, nože a podobne. Tieto budú uskladnené u príslušných oddielových vedúcich a v prípade programu budú poskytnuté.

Zdravotník:

- preberá od rodičov príslušnú dokumentáciu a to:
 - potvrdenie o bezinfekčnosti dieťaťa,
 - kartičku poistenca,
 - potvrdenie o zdravotnej spôsobilosti dieťaťa poskytnuté od obvodného lekára,
- komunikuje s rodičmi o zdravotnom stave dieťaťa a ujasňuje si prípadné ochorenia, alergie a diéty;
- preberá lieky, uchováva ich a dohliada nad užívaním liekov dieťaťa.

Technik:

- fotí deti a zapisuje si mená pre potreby pasu a bodovania.

Oddielový vedúci:

- ubytovávajú svoje deti podľa prideleného oddielu;
- poskytujú informácie deťom;
- zabávajú deti do obeda.

Prvý nástup 12:30 – 12:45 – Počas prvého nástupu si deti zhromaždíme na dostatočne priestrannom mieste, najlepšie s možnosťou ukrytia v prípade nepriaznivého počasia. V prvom rade predstavíme kolektív vedúcich, ktorí sa počas tábora budú o deti starať, zdravotníka, jeho funkciu a miesto ubytovania v prípade potreby. Nasleduje predstavenie oddielových vedúcich, ktorí preberú zodpovednosť za konkrétne oddiely. Pri predstavení technika je dôležité upozorniť deti, aby sa v jeho prítomnosti vždy usmievali. Nevyhnutné je, aby rozprával vždy jeden a to hlavný vedúci, aby deti pochopili, kto je riaditeľ špiónskej akadémie. Slovo si vždy vedúci medzi sebou odovzdávajú. Samozrejme po celý čas vystupujeme v kostýmoch a deti tak uvádzame do deja. Ďalším krokom je oboznámenie detí so „zvolávačkou“, teda so soundtrackom z filmu Mission Impossible a ich povinnosťou zhromaždenia sa na určenom mieste, pokiaľ pieseň neskončí. Na koniec ich oboznámime s pravidlami tábora a to:

- dodržiavanie Harmonogramu dňa;
- hranice areálu;
- správanie sa voči účastníkom;
- správanie sa voči vybaveniu v areáli;
- správanie sa voči personálu areálu;

- špeciálne pravidlá areálu (napr. nehladáme toho zlého vlčiaka);
- zákaz fajčenia, požívania alkoholu a omamných látok, agresívneho správania, nedovolené opustenie tábora;

Porušenie poriadku riešime v troch stupňoch. **Prvé porušenie** = upozornenie dieťaťa, **druhé porušenie** = telefonát rodičom, **tretie porušenie** = odchod dieťaťa z tábora domov. Je nutné však uviesť toto do všeobecných záväzných podmienok tábora, ktoré nám potom umožňujú dieťa vylúčiť z tábora na základe porušovania pravidiel. V prípade závažnejších porušení pravidiel tábora, odchádza dieťa domov hneď.

Prvý obed 12:45 – 13:15 – Na prvom obede oznámime pravidlá správania sa v jedálni. Tieto pravidlá zahŕňajú zasadací poriadok detí, čiže kde si sadnem prvý deň tam aj budem sedieť po zvyšok tábora. Poskytneme pokyny o spôsobe výdaju stravy a odovzdávaní špinavého riadu a taktiež určíme aj služby, ktoré sa budú zodpovedať za upratanie jedálne. Tieto služby budú po oddieloch a menia sa každý deň. Po obede je vždy nutné podať deťom inštrukcie pre nasledujúci program.

Siesta 13:15 – 14:00 – prvý deň skrátime siestu, keďže deti sa ešte poriadne nepoznajú. Predídeme tak nudeniu sa a vymýšľaniu nevhodných aktivít deťmi.

Poobedný program 14:00 – 17:45 – Keďže tábor pozostáva z detí, ktoré sa navzájom medzi sebou nepoznajú, vždy v úvode tábora zaradíme do programu zoznamovacie hry a icebreakery. Tieto hry slúžia na vzájomne spoznávanie v kolektíve, a tak rozbíjajú zábrany, ktoré sú od začiatku medzi nami. Deti si rozdelíme na začiatok do oddielov. Každý oddiel má na starosti jeden oddielový vedúci a stáva sa tak režisérom programu pre svoj oddiel. Počas zoznamovačiek je dôležité oddiely rôzne miešať a kombinovať, aby sa deti medzi sebou navzájom spoznali. A neplatí to len pre deti ale aj pre vedúcich oddielu. Na úvod treba začať samostatne ako oddiel a potom sa postupne spájame do väčších celkov, až vznikne jedna veľká skupina. Na väčšinu hier nepotrebujeme skoro žiadne pomôcky. V prípade potreby si vypíšeme potrebné pomôcky. Zoznam nasledujúcich hier by nám mal vystačiť na poobedie. Za účelom postupného spoznávania je dôležité dodržať poradie hier, a to:

1) *Meno + gesto*

Deti si sadnú do kruhu vedľa seba. Prvý hráč povie svoje meno a gesto. Ďalší hráč v poradí zopakuje meno a gesto prvého a pridá svoje meno a gesto. Ďalší hráč v poradí zopakuje

všetkých pred sebou a pridá zase svoje. Takto to postupuje celým kruhom až posledný zopakuje všetky mená a gestá.

2) Zoznamka s plachtou

Pomôcky: deka. Deti sa rozdelia do dvoch družstiev. V strede stoja dvaja ľudia, ktorí držia plachtu. Jedno družstvo je pred, druhé za plachtou, tak aby na seba nevideli. Každé družstvo vyšle jedného zástupcu, ktorý sa posadí tesne ku plachte. Takže teraz sú dve deti takmer úplne pri sebe, delí ich len plachta. Plachta sa spustí a tie dve deti, ktoré pri plachte stoja musia čo najrýchlejšie zodpovedať meno toho oproti. Ten, kto povie meno protivníka neskôr, prechádza do opačného družstva. Hra končí, keď to už deti začína nudiť alebo ostane len jedno družstvo.

3) Pištoľníci

Jeden hráč stojí v kruhu, ostatní hráči tvoria tento kruh. Hráč stojaci v strede kruhu ukáže na jedného hráča, ten si musí hneď čupnúť. V tom okamihu hráči po pravej a ľavej ruke zvoleného hráča, musia po sebe vystreliť s imaginárnymi pištoľami a zároveň pritom vykriknúť meno protivníka. Ten, ktorý vykrične správne meno neskôr, je zastrelený a vypadáva z hry von. Ak si zvolený hráč nestihne čupnúť, tak ho hráči po stranách zastrelia. Zastrelený hráč vypadáva z hry. Na záver ostanú dvaja hráči, ktorí stoja chrbtom k sebe, otočia sa a vystrelia až na pokyn stredného hráča.

4) Zoznamovací kruh

Hráči sa rozdelia na dve rovnaké skupiny, utvoria dva sústredné kruhy, v ktorých sa otočia tvármi k sebe. Vedúci počíta 30 sekúnd a hráči si za ten čas kladú otázky ako: ako sa voláš, koľko máš rokov, odkiaľ si, koľko máš súrodencov. Po zodpovedaní a uplynutí 30 sekúnd, sa vonkajší kruh posunie o jedného hráča v smere hodinových ručičiek. Deti sa tak medzi sebou postupne hlbšie spoznávajú.

5) Šatková búchanica

Pomôcky: šatka. Deti stoja v kruhu. Niekoľko sa postaví do kruhu, zoberie si šatku do ruky a začína ako prvý. Povie sa jedno meno, a ten v strede beží za dotýčným, ktorý má také meno a snaží sa ho trafiť šatkou. V rovnakom momente ten, koho bolo meno povedané, sa snaží povedať meno niekoho iného, aby odvrátil útok stredného hráča na seba. Ak to však nestihne je zasiahnutý šatkou a ide do stredu on.

6) *Špagát*

Pomôcky: špagát/lano. Hráči sa postavia vedľa seba na špagát a bez rozprávania sa musia vždy zoradiť podľa napr. dátumu narodenia, veku, výšky, mena. Povedy dáva vedúci.

7) *Gordický uzol*

Deti sa postavia ku sebe. Zavrú oči, zdvihnú ruky nad hlavu a pochyťajú sa všetci tak, aby neostala jediná ruka voľná. Otvoria oči a ich úlohou bude sa rozplieť tak, aby sa nepustili. Túto hru je možné hrať ako oddielový súboj. Rýchlejší oddiel vyhráva.

8) *Vajce, kura, orol, superman*

Každé dieťa je na začiatku hry vajce a znázorňuje ho. Keď stretne ďalšie vajce, strihnú si do troch (hip-hap-hop). Víťaz duelu sa transformuje do ďalšej úrovne, a to do kurat'a. Hľadá si ďalšie kura a súperí s ním o ďalšiu úroveň, a to orla. Ďalší v poradí je superman. Súperit' môžu spolu iba rovnaké úrovne. Hra sa končí, keď ostane iba jedno vajce, kura, orol. Ostatné deti sú supermani.

9) *Molekuly*

Deti behajú po voľnom priestranstve. Vedúci zakričí nejaké číslo a deti musia vytvoriť toľko členné skupiny, teda molekuly. Komu sa nepodarí pričleniť do skupiny (zostane navyše), vypadáva z hry.

10) *Oblaky*

Deti sa rozdelia na dve skupiny. Jedna skupina sa stáva oblakom a druhá vetrom. Oblaky majú za úlohu sa čo najpevnejšie pochytať a pripraviť sa na útok vetra. Vietor, teda druhá skupina detí má za úlohu rozfúkať oblaky, a tak deti oddeliť od seba. Hra končí, keď sa vetru podarí rozfúkať oblaky. Po skončení sa mení vietor za oblaky a hra sa zopakuje.

Olovrant 16:00 – Olovrant vsunieme medzi hrami a doprajeme tak deťom oddych v čase programu.

Večera 18:00 – 18:30

Prvé workshopy 19:00 – 20:00 – prvý deň deťom vysvetlíme systém fungovania a prihlasovania sa na workshopy. Toto vysvetľovanie nám zaberie asi 15 minút, keďže deti nevedia, čo ich čaká a nemajú tak možnosť sa vopred pripraviť. Medzi prvé workshopy radíme jednoduchšie aktivity ako futbal, vybíjanú, spoločenské hry a prechádzku do okolia. Deti si tak oddýchnu od náročného organizovaného programu a zahrajú si to, čo dobre poznajú.

Prvý snem 20:15 – 20:30 – Pre snem si určíme mystické miesto. My sme si vybrali altánok, kde je prístup aj k elektrine a umožní nám fungovať za každého počasia. Na začiatok jeden vedúci usadí deti a utíši ich. Zvyšok vedúcich predstúpi pred deti a za soundtracku z filmu Last Mohican im predvedie nástupnú choreografiu. Po nástupnej choreografii prichádza pozdrav „PATRIA DEFENDE“, deti pozdrav zopakujú v obrátenej forme a to „DEFENDE PATRIA“. Deti sa posadia a vedúci po celý čas stoja nastúpení pred deťmi. Na prvom sneme prichádza vysvetlenie významu snemu. Deti sa dozvedajú o postupnosti a súčastiach snemu, ktoré presne vysvetlíme, taktiež sa dozvedajú o celotáborovej hre. Snem zahŕňa kroky v presnom poradí a to:

- otvorenie snemu a zhrnutie dňa;
- výsledky hier a odmeňovanie;
- táborová pošta;
- vyhodnotenie poriadku na izbách;
- straty a nálezy;
- informácie o ďalšom dni;
- uzavretie snemu;

Prvý snem trvá spravidla krátko, pretože nemáme čo vyhodnocovať.

Večerná hygiena 20:30 – 21:30

Večierka 21:30 - Prvý večer posielame deti skôr spať. Robíme to preto, aby sme sa pripravili, na nadchádzajúce pasovanie detí za kadetov špiónskej akadémie. Toto všetko dosiahneme len tak, že deti budú včas a za tmy na svojich chatkách. Samozrejme všetko ostáva v tajnosti.

Pasovanie za kadeta 22:00 – Približne pol hodinu po večierke začíname pasovanie detí za kadetov špiónskej akadémie. Ale skôr ako sa stanú právoplatnými kadetmi, musia zdolať pripravené skúšky, ktoré vyplývajú z hodnôt akadémie. Sú to inteligencia, výdrž, precíznosť, sila a odvaha. Tieto hodnoty si môžeme všimnúť aj v logu špiónskej akadémie. Príprava pasovania zaberie približne 15 minút. Pre splnenie každej z hodnôt akadémie, deti čaká jedna skúška, čiže 5 stanovísk. Každé stanovisko podrobne rozoberieme v nasledujúcom texte. Každého z vedúcich rozdelíme na jedno stanovisko. V prípade potreby zostáva v areáli zdravotník. Zdravotník zároveň zobúdz a uspáva deti. Deti sa budia po jednotlivých izbách v chatke, približne v 10 minútových intervaloch. Dôvodom je snaha vyhnúť sa stretu väčšej

skupine detí na jednom stanovisku. Trasu pasovania vedieme tak, aby tvorila kruh. Vďaka tomu, zabránime vzájomnému stretávaniu detí a nepokazí sa tak zážitok z ceremoniálu. Trasu môžeme označiť fluorescenčnými tyčinkami pre lepšiu viditeľnosť. Po celom okruhu sú rozmiestnené stanoviská tak, aby neboli navrstvené na malom úseku, pričom na poslednom dochádza k samotnému pasovaniu. Hovoríme konkrétne o týchto stanoviskách:

1) Stanovisko – precíznosť

Pomôcky: Lano

Počet vedúcich: 1x

Priestor na hru: Rovná plocha

Čas prípravy: 1 minúta

Popis stanoviska: Skupinka detí sa postaví vedľa seba do jedného radu. Na zemi je pred nimi položené lano. Ich úlohou je spoločne prekročiť lano tak, aby sa naraz odlepili od zeme a naraz aj došliapli na zem za lanom. Deti nepokračujú ďalej v trase, pokiaľ sa im úloha nepodarí splniť.

2) Stanovisko – inteligencia

Pomôcky: krabička zápalek

Počet vedúcich: 1x

Priestor na hru: stôl prípadne rovná plocha

Čas prípravy: 2 minúty

Popis stanoviska: Na tomto stanovisku bude deti čakať skúška inteligencie. Táto skúška bude zložená z troch hlavolamov, konkrétne z posunu zápalek. Zadanie úlohy: Pokúste sa opraviť chybu premiestnením jedinej zápalky, a to tak, aby vznikla správna rovnosť (Zápalkové hlavolamy, © 2012):

A. $XI - V = IV$

B. $X + V = IV$

C. $VI = IV - III$

Po úspešnom splnení úloh môžu deti pokračovať ďalej.

3) Stanovisko – výdrž

Pomôcky: deky a uteráky

Počet vedúcich: 1x

Priestor na hru: potok hĺbka cca 30 cm

Čas prípravy: 1 minúta

Popis stanoviska: Po príchode na stanovisko sa deti vyzlečú do spodnej bielizne. Na splnenie úlohy musia vojsť do potoku a vydržať aspoň 30 sekúnd ponorení do pol pása v studenej vode. Po splnení sa deti usušia uterákmi, prípadne dekami a pokračujú na ďalšie stanovisko.

4) Stanovisko – sila

Pomôcky: žiadne

Počet vedúcich: 1x

Priestor na hru: rovná plocha

Čas prípravy: 1 minúta

Popis stanoviska: deti musia spraviť 10 klikov, pričom dbáme na správnu techniku.

5) Stanovisko - odvaha

Pomôcky: fakľa, pasy pre deti, písacie potreby

Počet vedúcich: 2x

Priestor na hru: lesná cesta, les

Čas prípravy: 5 minút

Popis stanoviska: Po zdolaní v poradí štvrtého stanoviska sa deti vydávajú na tmavú lesnú cestu, kde sa preverí ich odvaha. Cestu naťahujeme asi na 200 m. Dôležité je trasu poriadne označiť fluorescenčnými tyčinkami, aby sa deti nestratili. Na konci lesnej cesty pripravíme pomocou fakle posledné stanovisko. Je to stanovisko určené na ceremoniál pasovania za kadetov akadémie. Deti prijímame po jednom, aby sa nenarušila mystická atmosféra. Počas rozhovoru zisťujeme a zapisujeme, čo by sa deti chceli naučiť počas výcviku v tábore. Po vypočutí želaní odovzdávame kadetský pas. V pase majú kadeti zapísaný tím na nasledujúci deň a to buď tím ALFA, BETA, GAMA alebo DELTA. Po pasovaní posielame v tichosti kadetov do táboriska, aby pokračovali v spánku.

4.2.5.2. 2. deň – Prežitie I



Obr. 6 Nálepka k téme dňa „Prežitie I“ (zdroj: vlastný)

Počas noci prebehlo pasovanie a deti sa tak stali právoplatnými kadetmi špiónskej akadémie. Prvým celým dňom sa začína výcvik na agenta 1.stupňa. Do prvého tematického dňa pod názvom Prežitie I, radíme výcvik zameraný na prežitie v prírode, v podmienkach mierneho klimatického pásma, ktoré sa nachádza aj na Slovensku. Deti v tento deň naučíme bezpečne a užitočne zaobchádzať s ohňom, využívať uzly v prírode a bežnom živote a nakoniec niečo povieme aj o psychológii prežitia. Viac o programe si povieme nižšie.

Prvý budiček 7:15 – Prvé ráno deti zažijú budenie prostredníctvom hranej hudby z reproduktorov. Vedúci oddielov počas hudby budia deti a informujú ich o prezlečení do športového oblečenia spolu so športovou obuvou.

Prvá rozcvička 7:30 – 7:45 – Ranná rozcvička je zároveň čas pre prvú zvolávačku dňa. Deti vykonajú nástup a dostanú každé ráno na výber z troch druhov rozcvičiek. Pre prvé ráno a zároveň prvý deň výcviku sme si zvolili 3 zložitejšie rozcvičky a to:

- 1) Beh na 1,5 km – trasu vedieme k prírodnej zaujímavosti, a to ku gejzíru, ktorý sa nachádza asi 1,5 km od táboriska. Samozrejme deti počas rozcvičky motivujeme do behu a všetkým, čo po celý čas pobežia sa zaráta do bodovania 1 bod. Cestou späť kráčame.
- 2) Strečing celého tela – ranné natiahnutie svalov a šliach pod vedením vedúceho za podpory príjemnej hudby. Túto rozcvičku nehodnotíme bodmi, motiváciou sa stáva dobrý pocit z rozhýbaného tela.
- 3) Ranné kúpanie – v noci si deti vyskúšali aké je to byť ponorený v studenej vode. Pre tých, ktorým sa táto činnosť zapáčila máme rozcvičku v podobe ranného osvieženia v potoku.

Ranná hygiena 7:45 – 8:00

Raňajky 8:00 – 8:30

Upratovanie chatiek 8:30 – 8:45 – Deti posielame po raňajkách na svoje chatky. Majú asi tak 15 min. na upratovanie chatiek. Deti motivujeme/nútime k upratovaniu prostredníctvom bodovania čistoty izieb. Najčistejšia izba získava do osobného bodovania 1 bod. Najšpinavšia naopak stráca. Do povedomia zavádzame aj pojem „debordelizácia“. Debordelizácia zahŕňa vypratanie vecí z chatky a opätovné nast'ahovanie späť. K tomuto kroku pristupujeme keď má dieťa 3x po sebe najmenší počet bodov a zároveň dosiahne 1 až 3 body na škále 1-10 bodov.

Prvý predpoludňajší program 8:45 – 13:00 – Prvý deň si deti zhromažďujeme skôr, aby sme im vysvetlili priebeh každodenného predpoludňajšieho výcviku. Kontrolujeme vhodné oblečenie, pitný režim, pokrývku hlavy. Výcvik prebieha formou 4 rôznych stanovísk, kde si deti osvoja nové praktické zručnosti a vedomosti. Na program máme vyčlenené približne 4 hodiny času. Deti súťažia v tímoch ALFA, BETA, GAMA a DELTA. Na každom stanovisku sa deti zdržia hodinu a po uplynutí času sa v smere hodinových ručičiek presunú na ďalšie stanovisko. Postupne absolvujú všetky pripravené stanoviská. Pre toto rozdelenie sme sa rozhodli preto, lebo v menšej skupine detí sa ľahšie učia potrebné znalosti a nám tak ostáva viac priestoru na praktický nácvik. Na čas a priebeh stanovísk dohliada hlavný vedúci, ktorý prostredníctvom hlasného povelu zavelí zmenu stanoviska. Oddielový vedúci majú na starosti každý jedno stanovisko, ktorému sa stavajú agentom inštruktorom. Technik prechádza medzi stanoviskami, fotí fotky a natáča videá. Zdravotník sa v prípade potreby pridá ako výpomoc na jednotlivé stanoviská. Každodenný výcvik bude organizovaný rovnakým spôsobom, bude sa meniť len prostredie a spôsob výcviku. V nasledujúcich dňoch budú vypísané vždy len stanoviská, ktoré budú v daný deň zaradené do programu. Stanovisko bude vždy zahŕňať cieľ, pomôcky, počet vedúcich potrebných pre realizáciu, čas prípravy, jeho konkrétny priebeh a v poslednom rade podklady, z ktorých výuka prebieha.

***Namotávka:** „Kadeti, nastal deň vášho prvého výcviku! Dnes sa naučíme pracovať s ohňom, povieme si všetky jeho využitia a možnosti, čo nám poskytuje v boji o holý život! Ďalej si ukážeme základné uzly a ich použitie pri stavbe prístreškov! Toto všetko by však nešlo bez odolnej psychiky, o ktorej si tiež porozprávame v jednotlivých krízových situáciách.“*

1) Stanovisko – Oheň

Cieľ: Naučiť deti ako správne a bezpečne zakladať oheň. Vysvetliť jeho praktické využitie.

Pomôcky: zápalky, zapaľovač, lupa, magnéziové kresadlo, smrekové raždie

Počet vedúcich: 1

Čas na prípravu: 15 min. je nutné si nazbierať dostatočný počet raždia pre 4 praktické ukážky. Ideálny čas na prípravu je ešte pred začatím programu.

Priestor: ohniská

Priebeh stanoviska: Ako prvé si na stanovisku prejdeme teóriu. Teória zahŕňa popis ohňa, bezpečnosť pri zakladaní ohniska, typy ohňov, ich využitie a spôsoby založenia ohňa. Ďalej si ukážeme pomôcky, ktoré sa používajú pri zakladaní ohňa. Dôležité je, aby sme počas teórie nechali rozprávať deti a pýtali sa na ich súčasné vedomosti. Tým prinútíme deti premýšľať a spolupracovať. Po zvládnutí teórie, predvedieme deťom praktickú ukážku zapálenia ohňa. Použijeme na to vopred pripravené raždie a zápalky. Ideálne je, keď sa nám oheň podarí zapáliť na jednu zápalku. Popri zapaľovaní vysvetľujeme, ako je dôležité použiť správne palivo so zachovaním kvalitného prísunu vzduchu. Po ukážke zadáme úlohu deťom, a to prípravu vlastného ohňa. Na prípravu paliva majú približne 10 minút. Po nazbieraní paliva prichádza súťaž. Úlohou bude zapáliť udržateľný oheň, na čo najmenší počet zápaliek. Oheň zapaľujeme po jednom, aby sme dodržali zásady bezpečnosti. Popri zapaľovaní sledujeme a konzultujeme chyby, z ktorých si berieme ponaučenie. Najlepší zo skupiny získava bod do osobného hodnotenia.

Podklady: Vypracované podklady nájdeme na priloženom CD

2) Stanovisko – Uzly

Cieľ: Naučiť deti spôsoby viazania základných uzlov a ich praktické využitie

Pomôcky: 11x krátke lanko

Počet vedúcich: 1

Čas na prípravu: 5 min., čas zahŕňa prípravu stanoviska a rozdelenie lán deťom

Priestor: rovná plocha/lúka

Priebeh: Deti posadíme do kruhu. Každé dieťa obdrží jedno krátke lano, pričom jedno ostáva vedúcemu. Spoločne si teoreticky aj prakticky prejdeme všetky uzly podľa podkladov. Pre skúšku správnosti každé dieťa musí uzol zopakovať trikrát po sebe bez chyby.

Podklady: Vypracované podklady nájdeme na priloženom CD

3) Stanovisko – Viazané stavby

Cieľ: Naučiť deti základné uzly, využívané na zväzovanie stavieb a starostlivosť o lano

Pomôcky: 5x Dlhšie lano/povraz, 10x guľaté drevo s priemerom aspoň 5 cm

Počet vedúcich: 1

Čas na prípravu: 1 hodinu, nutná dlhá príprava. Ideálne cez voľný čas, minimálne deň vopred.

Priestor: rovná plocha/ lúka

Priebeh: Deti rozdelíme do dvojíc. Do každej dvojice poputuje 1x dlhšie lano a 2x guľaté drevo. Spoločne si prejdeme teóriu o lanách a starostlivosti o lano. Ukážeme si, ako sa viaže správne „panenka“, taktiež si ukážeme a skúsime ako sa správne viaže krížová väzba a tesárska slučka. Deti nám postupne predvedú, čo sa naučili. Nakoniec spoločne musia vytvoriť viazanú stavbu za použitia obdržaného materiálu. Najkreatívnejší tím dňa, získava body do tímového a osobného hodnotenia.

Podklady: Vypracované podklady nájdeme na priloženom CD

4) Stanovisko – Psychológia prežitia

Cieľ: Naučiť deti zaujať správne stanovisko v kritickej krízovej situácii

Pomôcky: dostatok papiera, dostatok pier

Počet vedúcich: 1

Čas na prípravu: 5 minút

Priestor: Najlepšie bude miesto so stolom a stoličkami, kde sa dá v klude písať a premýšľať.

Priebeh: Deti usadíme za stôl tak, aby všetci na seba videli. Formou diskusie prejdeme psychológiu prežitia. Prejdeme si našu modelovú situáciu, a to pád lietadla v odľahlej oblasti, ktorú sme prežili ako jediní. Po diskusii na tému prežitie si rozdelíme deti do piatich dvojíc. Každá dvojica si vylosuje jednu modelovú situáciu, pre ktorú vypracujú plán prežitia. Na vypracovanie budú mať asi 10 minút. Situácie sme pripravili nasledovne: pád lietadla blízko tropického ostrova v tichom oceáne, pád lietadla v horskej oblasti Ánd, príchod búrky počas vysokohorskej turistiky, nehoda autobusu v odľahlej časti hôr bez signálu, stretnutie medveďa v údolí lesa bez signálu, silné zemetrasenie v meste, príchod vlny Tsunami na prímorskej dovolenke, nedostatok vody na vysokohorskej turistike. Po vypracovaní úlohy si spoločne

prejdeme každú situáciu a vysvetlíme si, ako by bolo najvhodnejšie postupovať. Dvojica s najlepším plánom prežitia získava 1 bod do osobného hodnotenia.

Podklady: Vypracované podklady nájdeme na priloženom CD

Desiata 10:30

Obed 13:00 – 13:30

Siesta 13:30 – 14:45 – Počas každej siesty poskytujeme deťom telefóny aby sa spojili s domovom.

Poobedný program 14:45 – 17:45

Názov hry: **Jedlo pre agenta 001**

Namotávka: „Agenti pozor! V doobednom výcviku ste prejavili svoju chuť po získavaní nových zručností. Teraz prichádza preverovacie cvičenie! Ukáže sa, či vám všetky vedomosti nevyfučali z hlavy. Vaším cieľom bude uvariť jedlo pre špeciálneho agenta 001, ktorý sa chystá navštíviť špiónsku akadémiu. Cieľ však nebude tak jednoduchý ako sa zdá.. Každú jednu ingredienciu si musíte právoplatne zaslúžiť. Ingrediencie a plán varenia získate u agentov inštruktorov po splnení zadanej úlohy. Cvičenie sa môže začať!!!“

Pomôcky: 6x zápalky, 4x ešus, 6x vajce, 4x papier so zadaním misie, špagát.

Cieľ hry: Počas varenia vajca preveriť naučené zručnosti a vedomosti z doobedného výcviku, rozvoj tímovej spolupráce.

Čas hry: 2:45 hod.

Čas prípravy: 5 minút

Počet vedúcich potrebných na hru: 5

Priebeh hry: Deti sa rozdelia do pridelených tímov. Deti musia nájsť na táborisku ukrytých vedúcich. Každý vedúci má pripravenú úlohu, za ktorú deti dostanú predmet. Tento predmet budú potrebovať pre splnenie misie. Vedúci majú pripravené nasledovné úlohy:

- 1) Vedúci s ešusom : dá deťom ešus, keď sa jeden človek z tímu oblečie minimálne do 30 vrstiev oblečenia,
- 2) Vedúci so zápalkami: dá deťom jednu zápalku, keď mu zopakuje niekto z tímu náhodne tri uzly s pomenovaním, uviazané za chrbtom,
- 3) Vedúci s vajcom: dá deťom jedno vajce, keď úspešne ako tím urobia 100 klikov,

- 4) Vedúci so zadaním misie: da deťom zadanie misie, keď mu prinesú náhodnú vec na písmeno F, L a Z.

Deti sa zo zadania misie dozvedajú jasné a stručné inštrukcie a to, že varenie vajca musí prebehnúť na postavenej konštrukcii nad tečúcim potokom. Špagát deťom poskytujeme v ľubovoľnej dĺžke na vyžiadanie. Materiál na konštrukciu a oheň je možné použiť z okolitého lesa, fantázií sa medze nekladú. Vedúci po odovzdaní všetkých ingrediencií odchádzajú medzi deti a kontrolujú priebeh a bezpečnosť hry. Hru hodnotíme podľa poradia, v ktorom deti úspešne uvaria vajce. Kontrolu uvarenia vajca predvádzame na vybranom účastníkovi tímu a to tak, že vajce si sám rozbíja o hlavu. V prípade nedovareného vajca, výsledok poznáte aj sami.

Olovrant 15:30 – Olovrant deťom rozdáваме počas varenia vajca na ohni.

Večera 18:00 – 18:30

Workshopy 19:00 – 20:00

Po náročnom dni dávame deťom opäť priestor na oddychové aktivity. V tento deň radíme medzi workshopy lukostreľbu, vybíjanú, spoločenské hry, posedenie pri ohni s otvorenou diskusiou.

Snem 20:15 – 21:00

Na sneme hodnotíme priebeh dňa, vyhodnocujeme doobedný a poobedný program. Tímy si podľa vyhodnoteného poradia prichádzajú pre prvú nálepku dňa, ktorú si nalepia do svojich pasov. Body dosiahnuté za osobné hodnotenie dopisujeme do zoznamov skrytých pred zrakom detí.

Pokračovanie namotávky - Počas snemu však dorazí poranený agent so slovami: „*Prepadli nás! Pomoc! Uniesli agenta 001! Nemali sme šancu, bolo ich na nás veľa! Pomôžte, prosím!*“ Agent odpadáva od únavy. Zvyšok agentov poskytne prvú pomoc zranenému agentovi, ktorému sa podarilo utiecť a odnesú ho do chatky vedúcich. Deti posielame na večernú hygienu plne v napätí, čo sa bude diať na ďalší deň.

Večerná hygiena 21:00 – 22:00 – počas večernej hygieny poskytujeme deťom telefóny, aby sa spojili s domovom.

Večierka 22:00 - po večierke detí, nasleduje porada vedúcich, kde sa zopakujú úlohy pre nasledujúci deň.

4.2.5.3. 3. deň – Prežitie II



Obr. 7 Nálepka k téme dňa Prežitie II (zdroj: vlastný)

Tento deň nadväzujeme s výcvikom na prvý deň prežitia. Počas doobedného výcviku sa deti naučia ako pracovať správne a bezpečne so sekerou a pílkou. Vysvetlíme, ako sa efektívne orientovať v priestore za použitia máp a buzoly. Taktiež sa naučíme zásady budovania núdzových prístreškov v prírode, v ktorých na konci dňa prespíme, a tak završíme tematické dni prežitia.

Rozdeľovací kľúč pre deň Prežitie II: Nastal nový deň a s ním aj nové rozdelenie do tímov ALFA, BETA, GAMA a DELTA. Pre dnešný deň sme sa rozhodli deti rozdeliť počas rozcvičky a to tak, že si každý pod vankúšom nájde papierik s názvom tímu. Deti delíme náhodne za dodržania počtu 10 detí na tím. Keďže na chatkách bývajú v približne rovnakom vekovom zložení, nemal by to byť problém. Na raňajkách deti upozorníme, kde majú hľadať rozdelenie do tímov. Následne si na program donesú svoj pas, kde im tím bude zapísaný.

Budíček 7:15

Rozcvička 7:30 – 7:45

V Tento deň dávame deťom na výber z troch rozcvičiek a to:

- spoločný organizovaný tanec Tunak Tunak s podporou hudby,
- funkčný kruhový tréning s pripravenými stanoviskami, kde sa deti budú striedať na jednotlivých cvikoch po vypršaní intervalu,
- ranný beh po gejzír motivovaný ako v prvý deň.

Ranná hygiena 7:45 – 8:00

Raňajky 8:00 – 8:30

Upratanie chatiek 8:30 – 8:45

Doobedný program 8:45 – 13:00

Deti vykonávajú nástup podľa tímov a rozdelíme ich na nasledujúce stanoviská:

1) Stanovisko – práca s drevom a náradím

Ciel': Naučiť deti správne a bezpečné zaobchádzanie so sekerou a pílkou pri spracovávaní dreva.

Pomôcky: 1x sekeru, 1x píla, kopa väčšieho a hrubšieho dreva na spracovanie.

Počet vedúcich: 1

Čas na prípravu: 1h, potrebný zber väčšieho a hrubšieho dreva pre spracovanie, príprava vhodná deň vopred počas voľného času.

Priestor: Rovná plocha/lúka

Priebeh: posadíme deti do kruhu a zoberieme do rúk sekeru a pílu. Prejdeme si teóriu presne podľa podkladov. Pre lepšie vysvetľovanie teórie si zoberieme na pomoc pripravené kmene a dreva, na ktorých ukážeme jednotlivé techniky a bezpečnostné zásady. Po zvládnutí teórie si deti po jednom skúsia jednotlivé techniky. Deti skúšajú prácu s nástrojmi po jednom, kvôli vedúcovskému dohľadu nad bezpečnosťou. Po vyskúšaní techniky si dáme súťaž, ktorá spočíva v prerezaní guľatiny na čas. Deti súťažia po jednom, pod bezpečným dohľadom vedúceho, ostatné deti podporujú svojho spoluhráča. Vyberieme si spomedzi pripraveného dreva jednu guľatinu. Zárezy vykonávame vždy po 5 cm od kraja tak, aby sa nám píla pri rezaní nezatvárala. Po prvom záreze začíname stopovať čas. Čas zastavíme po úplnom prezeraní guľatiny. Najrýchlejšie dieťa získava bod do osobného hodnotenia.

Podklady: Vypracované podklady nájdeme na priloženom CD

2) Stanovisko – Orientácia v teréne

Ciel': Naučiť deti orientáciu v teréne na základe použitia mapy a buzoly.

Pomôcky: 5x mapa ktorej súčasťou je protractor, 5x buzola, 10 náhodných predmetov, môžu byť aj súčasťou prírody, vyznačovacia páska na okruh

Počet vedúcich: 1

Čas na prípravu: 20 minút, čas potrebný pre natiehnutie orientačného okruhu

Priestor: Posedenie, prípadne rovná lúka + členitý terén/trasa pre orientačný okruh.

Priebeh: Na začiatok deti rozdelíme do piatich dvojíc. Každá dvojica dostane jednu mapu s protractorom a buzolou. Spoločne prejdeme teóriu o mape na základe podkladov. Prakticky si vyskúšame vypočítavanie súradníc z mapy. Pre zistenie, či deti pochopili, dostane každá dvojica 3 rôzne body, ktorým musia vypočítať súradnice. Následne po vypočítaní súradníc si

nasmerujeme mapu podľa okolitého terénu. Každé dieťa si tak skúsi, ako zorientovať mapu bez použitia kompasu, iba podľa okolitého terénu. Na koniec si skúsime prácu s buzolou, na pripravenom okruhu. Okruh zahŕňa 10 orientačných bodov. Úlohou detí bude prejsť okruh a správne vypočítať azimut týchto bodov. Na okruh idú deti po dvojiciach. Tej dvojici, ktorej sa podarí správne vypočítať azimuty všetkých bodov, bude pripočítaný bod do osobného hodnotenia.

Podklady: Vypracované podklady nájdeme na priloženom CD.

3) *Stanovisko – Prístrešky*

Cieľ: Naučiť deti, ako v prírode správne stavať prístrešky.

Pomôcky: špagát, 1x píla, 1x sekera

Počet vedúcich: 2, každý vedúci dohliada na jeden tím

Čas na prípravu: 5-60 minút, čas sa odvíja od hľadania vhodného priestoru pre budovanie prístreškov

Priestor: členitý/rovný les

Priebeh: Keďže potrebujeme viac času na výstavbu prístrešku, spájame dve stanoviská do jedného. V rovnakom čase sa nachádzajú dva tímy na jednom stanovisku. Bohužiaľ, pri rotácii stanovisk jeden tím bude musieť prísť na prvú a poslednú hodinu. Ostatné tímy stravia súvislé dve hodiny na mieste. Pre rozdelenie na dva úseky si vyberieme najschopnejší tím detí. Na začiatku vždy deťom vysvetlíme teóriu ohľadom budovania prístreškov na základe podkladov. Po teórii sa púšťajú do budovania vlastného tímového prístrešku. Na budovanie majú čas asi 1:50 hod.. Deti majú k dispozícii pílu, sekeru, neobmedzené množstvo špagátu a všetko čo im príroda ponúka. Samozrejme dohliadame na to, aby deti využívali iba materiál, ktorý už nie je živý, čiže nerúbeme stromy. Vedúci vždy dohliadajú na pracovné nástroje, kvôli bezpečnosti. Úlohou detí je postaviť prístrešok tak, aby spĺňal všetky bezpečnostné zásady, a tak ho pripravili na nočné prespanie. Hodnotenie prístreškov prichádza až na konci dňa po finálnom dokončení.

Podklady: Vypracované podklady nájdeme na priloženom CD

Desiata 10:30

Obed 13:00 – 13:30

Siesta 13:30 – 14:45

Poobedný program 14:45 – 18:00

Názov hry: **Pátranie po agentovi 001**

Namotávka: „Podarilo sa nám zadržať podozrivého mrzáka, pohybujúceho sa na pôde akadémie. Tento mrzák ma na krku podivné tetovanie. Preživší agent identifikoval rovnaké tetovanie na krku, ako mala jednotka, ktorá ich s agentom prepadla. Človek sa priznáva, že patril kedysi k jednotke SARACENS, ale nezvládal už znášať všetky tie zločiny a preto unikol. Za prísľub oslobodenia nám prezradí, kde sa ich tajná základňa nachádza, ale nebude to zadarmo. Musíte mu totiž priniesť jeho obľúbené plody, ku ktorým sa už kvôli chorým nohám nedostane. Tieto plody rastú iba na presných miestach, ktoré vám mrzák nadiktuje.“

Pomôcky: Vytlačené obrázky lesných plodov z každého 4x, 4x mapa, 4x buzola, 4x protractor

Cieľ hry: rozvoj tímovej stratégie a spolupráce, preverenie úrovne orientácie v teréne formou behu,

Čas hry: 1,5 h

Čas prípravy: 20 min pre dostavenie sa vedúcich na svoje stanoviská

Počet vedúcich potrebných na hru: 6 (1 mrzák, 5 vedúci na stanoviskách s plodom)

Priebeh hry: Deti sa rozdelia do tímov. Každý tím obdrží mapu s protractorom a buzolou. V areáli nájdu mrzáka, ten im vydá na začiatok 5 dopredu pripravených súradníc. Deti musia zadaním súradníc do mapy lokalizovať miesta ukrytých plodov. Vytvoria si teda optimálnu trasu a pokúsia sa čo najrýchlejšie všetky ovocia vyzbierať. Je na tímoch, či budú bežať spolu alebo sa rozdelia. Úloha sa počíta za splnenú, keď mrzáckemu saracenovi prinesú všetkých 5 plodov. Plody vydávajú vedúci, ktorí sa nachádzajú na stanoviskách. Plod je vo forme vytlačeného obrázku. Ako plod máme: lesnú jahodu, brusnicu, čučoriedku, hríb dubový a černicu. Stanoviská rozmiestňujeme podľa potreby. V našom prípade sme ich natiahli na veľkú plochu, aby sme tak predĺžili čas hľadania.

Olovrant 16:30

Názov hry: **Tajná základňa Saracens**

Namotávka: časť prvá: „Kadeti výborne! Vaša snaha nebola márna, mrzák nám po splnení jeho požiadaviek vyzradil presnú polohu Saracenskej tajnej základne. Veríme, že agent 001,

by sa mohol nachádzať práve tam. Podľa súradníc sa základňa nachádza kúsok od nás, je však dobre ukrytá a zabezpečená. Vydajme sa ho teda zachrániť!“

Časť druhá po zahliadnutí základne: „Kadeti, dostala sa k nám správa od našich prieskumníkov. Agent 001 sa už na základni nenachádza. Je tam však jeho cela. Videli sme v nej na stene nejaký odkaz, ale boli sme odhalení a spustili po nás paľbu, po ktorej sme museli rýchlo utiecť. Saracens sa asi dozvedeli o našom plánovanom útoku. Poďme aspoň zničiť základňu a prečítať odkaz!“

Pomôcky: vyznačovacia páska, mech ponožkových gúľ, papier s pripraveným odkazom

Cieľ hry: medzitímová spolupráca, test pamäti,

Čas hry: 1 hodina

Čas prípravy: 15 minút, natiehnutie dvoch sústredných kruhov – jeden menší, druhý väčší, menší kruh priemer 3 m, väčší 7 m, do menšieho kruhu umiestnime papier s odkazom, do obvodu väčšieho rozsypeme mech ponožkových gúľ

Počet vedúcich potrebných na hru: 6, vedúci bránia Saracens

Priebeh hry: Vedúci sa stali protivníkmi, ktorí bránia základňu prostredníctvom ponožkových gúľ. Základňu tvoria dva kruhy, vo väčšom stoja a majú okolo seba ponožkové gule. V strednom kruhu sa na zemi nachádza papier s odkazom. Odkaz je rozdelený na jednotlivé písmenká, ktoré sú očíslované a po zostavení správneho poradia dávajú zmysel. Úlohou vedúcich je zasiahnúť bežiaci deti ponožkovou guľou, tak dieťa zastaví a ubráni odkaz Saracens. Deti dostanú papier na ktorom sú prázdne očíslované okienka. Písmená s priradeným číslom sa nachádzajú na Saracenskej základni, ktorú brania Saracens. Úlohou detí, je sa dostať sa do tejto základne a zapamätať si čo najväčší počet písmen. Keď sú deti zasiahnuté ponožkovou guľou, musia si čupnúť a počkať na pomoc od svojho zdravotníka. Každý tím si volí jedného zdravotníka, ktorý deti po zasiahnutí odvádza k oživovaciemu miestu. Oživovacie miesto sa nachádza pri papieroch kde si zapisujú odkazy. Papiere s odkazom sa nesmú hýbať. Taktiež deti nemôžu útočiť ponožkovými guľami na vedúcich. Ich úlohou je sa len vyhýbať letiacim sa guľami. Hra končí, keď deti zozbierajú celý odkaz. Hra sa preruší kvôli zbieraniu gúľ alebo vyprší čas. Počas zbierania odkazu deťom nezakazujeme spoluprácu, ale na výsledný odkaz musia prísť sami.

Vylúštený odkaz : „*Moji väznilia sa dozvedeli o vašom plánovanom útoku. Započul som informáciu o evakuácii, ktorá má prebehnúť zo skalnatého kopca. Nájdite to miesto a prídte po mňa včas!*“

Večera 18:00 – 18:30

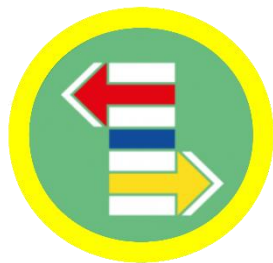
Workshopy 19:00 – 20:00 – Počas workshopov deti dostávajú čas na dobudovanie a prípravu prístreškov na nočné prespanie. Vedúci pokračujú s nimi. Tento raz v počte 4 a to tak, že každý má na starosti kontrolu jedného prístrešku.

Snem 20:15 – 21:00

Večerná hygiena 21:00 – 22:00

Večierka a prespanie v prístreškoch 22:00 – Deti odchádzajú spať do svojich prístreškov. Do každého prístrešku odchádza späť aj jeden oddielový vedúci, aby sa deti nebáli. Dôležité je, aby sme deti do prespania v prístrešku nenútili, keďže nechceme deti traumatizovať. Hlavným cieľom je deťom ukázať čaro prespania vo vybudovaných prístreškoch v prírode, a tak zapísať spomienku, ktorá ich bude sprevádzať celý život. Zdravotník ostáva v areáli tábora so zvyškom detí.

4.2.5.4. 4. deň – Pohyb v prírode



Obr. 8 Nálepka k téme dňa „Pohyb v prírode“ (zdroj: vlastný)

V tento deň priblížime deťom niečo z pohybu a pobytu v prírode. Naučíme ich, ako najlepšie zorganizovať turistiku, vysvetlíme im čo a prečo si vziať do prírody. Vysvetlíme im tiež problematiku turistických značiek na Slovensku. V rámci poobedného programu si vyskúšajú, aké je to plánovať a zabezpečiť turistiku pre väčšiu skupinu ľudí, ktorú si následne aj reálne zorganizujeme. Večer si skúsia, aké je to pripravovať stravu bez pomoci rodičov, iba za použitia dostupných prírodných materiálov. K dispozícii budú mať iba špekáčik a zápalky.

Takže, keď chcú byť najedení, musia si ju opieť sami. Samozrejme, keď chceme všetko stihnúť, je dôležité tento deň začať o trošku skôr.

Rozdeľovací kľúč: Deti delíme do tímov podľa poradia, v ktorom prichádzajú na ranný nástup pred raňajkami. A to tak, že prvý v poradí je ALFA, druhý BETA, tretí GAMA, štvrtý DELTA, piaty ALFA, šiesty BETA.... až pokiaľ nerozdelíme všetky deti do tímov.

Budíček 6:55

Keďže deti strávili náročnú noc vo svojich prístreškoch, rozcvičku pre tento deň vynechávame. Deťom zaberie dosť času, kým si pobalia svoje spacie vaky a presunú sa späť do areálu tábora. Deti, ktoré sa nezúčastnili nočného prespatia v prístreškoch, budí zdravotník, prípadne iný vedúci prítomný v areáli.

Raňajky 7:15 – 7:45

Ranná hygiena 7:45 – 8:00

Doobedný program 8:00 – 12:30

Tento deň začíname s programom asi o polhodinu skôr. Je to kvôli bezpečnostnému školeniu, ktoré je potrebné pre paintball. Školenie detí zabezpečuje prevádzkovateľ areálu, prostredníctvom svojich inštruktorov. Po približne polhodinovom bezpečnostnom školení, pokračujeme štandardne na 4 stanoviská. V práci uvedieme len 3 stanoviská, ktoré organizujeme my. K paintballu teda popis vypadáva. Je však potrebné, aby sa ho zúčastnil aj jeden vedúci, kvôli dozoru nad deťmi. Paintball sme zaradili do táborového programu, ako formu odregovania pri každodennej doobednej výuke. Veríme, že zlepší tímovú spoluprácu a taktické myslenie detí.

1) Stanovisko – Pohyb v prírode

Ciel: Naučiť deti, ako sa správne pripraviť na pobyt v prírode, vrátane poznania turistických značiek.

Pomôcky: Obrázky turistických značiek, 5x mapa.

Počet vedúcich: 1

Čas na prípravu: 1 minútu

Priestor: posedenie prípadne rovná plocha/lúka

Priebeh: Na začiatok pošleme deti, aby sa zbalili na celodennú turistiku podľa ich uváženia. Dáme im na to čas 10 minút. Po ich návrate rozoberieme vybavenosť každého jedného dieťaťa, pričom budeme poukazovať na nedostatky. Na základe nedostatkov, s použitím

podkladov, naučíme deti, ako sa správne zbalit' a pripraviť na turistiku. Povieme si načo treba brať dôraz pri plánovaní, následne si spolu s mapou prejdeme turistické značky. Po prejdení teórie, rozdáme deťom do dvojíc jednu mapu. Budú mať asi 10 minút na naplánovanie vlastnej celodennej turistiky a po uplynutí času nám svoj plán predstavia. Opäť spoločne poukážeme na chyby, z ktorých si máme zobrať príklad. Bodujeme zaujímavosť a prevedenie naplánovanej turistiky.

Podklady: Vypracované podklady nájdeme na priloženom CD.

2) Stanovisko - Sebaobrana

Ciel': Naučiť deti základom sebaobrany a technike bezpečného padania

Pomôcky: žiadne

Počet vedúcich: 2, minimálne jeden, čo ovláda bojové umenie, druhý pomocník.

Čas na prípravu: 10 minút, vyčistenie miesta konania od nebezpečných predmetov

Priestor: väčšia rovná plocha/lúka s mäkkým dopadom

Priebeh: Na začiatok sa deti rozcvičia. Prejdú si spolu s vedúcimi základy kotúl'ov a dopadu na rovnú plochu. Po nacvičení techniky sa rozdelia do dvojíc. V dvojiciach precvičujú základné techniky sebaobrany podľa povelov vedúcich. Je nutné dbať na bezpečnosť.

Podklady: podklady pre toto stanovisko nevypracovávame, vedúci ktorý ovláda bojové umenie, vedie výcvik po dobu jednej hodiny.

3) Stanovisko – Pochod dôvery

Ciel': Zlepšiť vzájomnú dôveru detí, zapojiť iné zmyslové orgány ako oči

Pomôcky: 9x šatka

Počet vedúcich: 1

Čas na prípravu: 1-60 minút, záleží od znalosti terénu a vytipovanie trasy kadiaľ sa bude prechádzať.

Priestor: členitý terén

Priebeh: Deti si zvolia jedného vodcu tímu, ktorý ich bude viesť v nasledujúcom pochode. Stáva sa tak očami tímu. Zvyšné deti dostanú šatky, ktoré si uviažu okolo oči tak, aby nič nevideli. Deti sa pochytajú za ruky tak, že prvý je ten, kto nemá šatku na očiach, a teda vidí. Vedúci vedie deti po pripravenej trase. Trasa by mala trvať približne hodinu a vedieme ju cez

lúky, lesy, potoky, záleží na tom čo nám okolitá príroda ponúka. Prvé dieťa musí previesť všetky deti bezpečne cez pripravenú trasu. Celá hra stojí na vzájomnej dôvere a spolupráci. Je dôležité, aby sa deti celý čas nerozpojili.

Podklady: podklady pre toto stanovisko nevypracovávame.

Obed 12:30 – 13:00

Poobedný program 13:30 – 19:30

Asi polhodinu po obede spúšťame zvolávačku a zhromažďujeme deti.

Názov hry: *Výprava na Kľak*

Namotávka – „Kadeti, podarilo sa nám úspešne rozlúštiť odkaz od agenta 001. Zistili sme, že spomínaný skalnatý kopec je Kľak. Tento kopec sa nachádza neďaleko. Včera neboli podmienky pre vzlet helikoptér. Je možnosť, že sa tam stále nachádzajú. Vydajme sa na toto miesto a zachráňme agenta!“

Pomôcky: Fľaša s odkazom, plavky, 4x mapa

Cieľ hry: Turistika na vrch Kľak, tímová spolupráca, psychická a fyzická odolnosť, overenie zručností z poobedného výcviku

Čas hry: Celé poobedie 6 h

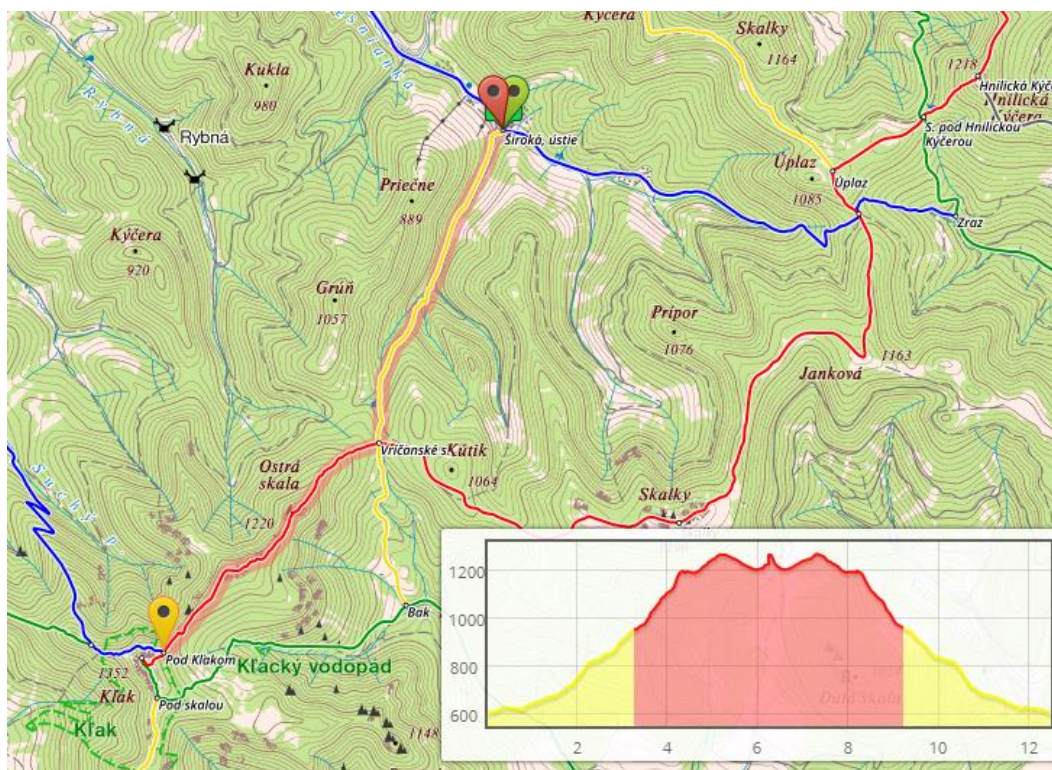
Čas prípravy: 15 minút na zbalenie detí

Počet vedúcich potrebných na hru: všetci vedúci

Priebeh hry: Deti sa dozvedajú informáciu, kam vedú stopy po stratenom agentovi. Dostanú 15 minút na zbalenie a pripravenie na turistický pochod. Každý tím dostane jednu mapu spolu s desiatimi balíčkami na cestu. Jeden balíček obsahuje olovrant a desiatu, ktorú sme deťom nedali počas doobedného programu. Úlohou detí bude naplánovať trasu na kopec Kľak. Po naplánovaní musia spoločne ako tím, vyraziť na pochod. Spolupráca tímov je povolená. Dôležité je, aby sa ako tím držali pohromade počas celého pochodu. Silnejší podporujú slabších. Hru vyhráva ten tím, ktorý dorazí na vrchol ako prvý, musí byť však kompletný. Vedúci sa rozdelia tak, že každý pôjde do jedného tímu. Zdravotník ide ako posledný člen výpravy. Hlavný vedúci ide ako prvý. Po dorazení na vrchol ukryjeme fľašu s odkazom a plavkami tak, aby nás deti nevideli. Deti budú mať za úlohu nájsť nejakú stopu, (fľašu s odkazom) keďže na vrchole sa žiadny agent nenachádza.

Nájdenny odkaz: „Kadeti, veril som, že ma podľa zanechaného odkazu zachránite. Žiaľ, nestihli ste to. Odchádzame na miesto, ktoré sa údajne volá Veronika, neviem však čo to je.“

Po nájdení odkazu sa spoločne vraciame späť do tábora.



Obr. 9 Mapa výpravy na Kľak (zdroj: www.mapy.hiking.sk)

Večera 19:30 – 20:30

Vrátíme sa späť do areálu, kde sa kadeti dozvedajú, že nás jednotka SARACENS obišla a počas našej neprítomnosti vykradli sklady s jedlom. Do hry zapájame kuchyňu areálu, ktorá deťom oznámi túto informáciu.

Názov hry: ***Upeč si sám***

Pomôcky: 4x krabička zápaliek

Cieľ hry: rozvoj samostatnosti, schopnosti prežitia

Čas hry: 1 hodina

Čas prípravy: 1 minúta, príprava zápaliek

Priestor: Lúka/ohniská

Počet vedúcich potrebný na hru: 4, každý na jeden tím

Priebeh hry: Deti zvoláme a oznámime im dobrú správu. Ukázalo sa, že SARACENS na jednu chladničku zabudli. V tej chladničke sa nachádza plno špekáčikov. Deti tak dostanú každý dva špekáčiky. V prípade väčšieho hladu sú pripravené aj ďalšie ako dupla. Úlohou každého tímu je založiť ohnisko, na ktorom si opečú obdržané špekáčiky. Môžu použiť len prírodné materiály, ktoré nájdu v okolitých lesoch. Od vedúcich dostanú len zápalky. Vedúci celý čas dohliadajú na bezpečnosť pri zakladaní a udržiavaní ohňov. Je na deťoch, ako si poradia s danou úlohou. Keď sa im nepodarí úloha splniť, budú hladné. Myslíme, že motivácia je dostatočná. Hodnotíme najefektívnejší spôsob zabezpečenia ohniska a prípravy špekáčikov.

Snem 20:45 – 21:30

Večerná hra 21:45 – 22:45

Názov hry: *Nočný výcvik*

Namotávka: „Kadeti, nastal čas nočného preverovacieho cvičenia. Preskúšame, ako sa dokážete efektívne presúvať nočným terénom bez povšimnutia. Vaším cieľom bude základňa, na ktorú sa budete musieť dostať. Na váš výcvik budú dohliadať inštruktori, ktorí sa vás budú snažiť odhaliť. Dávajte si pozor, pretože máte len tri pokusy. V prípade vyčerpania pokusov, váš výcvik končí a odchádzate rovno do svojich chatiek“

Pomôcky: Nádoba na vhadzovanie lístkov, 3 lístky s menom na každé dieťa, fluorescenčné tyčinky na osvetlenie nádoby, baterky pre vedúcich.

Cieľ hry: Zážitok z nočnej hry, zmiernenie strachu z tmy, rozvoj fyzickej zdatnosti

Čas hry: 1 hodina

Čas prípravy: 20 min, príprava nádoby, vypísanie mien detí na papieriky, rozdanie deťom

Priestor na hru: Členitý terén s množstvom prekážok/paintballove ihrisko

Počet vedúcich potrebných na hru: 6 (jeden vedúci je pri štarte, zvyšok vedúcich odhaľuje deti pomocou bateriek)

Priebeh hry: Deťom na začiatku prezradíme polohu nádoby (vedierka). Každé dieťa dostane na začiatok 1 papierik so svojim menom. Ich úlohou je dostať sa nepozorovane ku kýbliku a vhodíť do neho papierik so svojim menom. Po vhození sa vracajú na začiatok, kde dostanú ďalší papierik. Každé dieťa má takto 3 pokusy. V prípade, že sú odhalené vedúcim, odovzdávajú papierik s menom vedúcemu a vracajú sa na štart. Vedúcemu stačí, keď na dieťa

zasvieti baterkou. Automaticky tak prichádza „o život“. V prípade, že deti vhodia všetky papieriky do vedierka alebo o všetky prídu, odchádzajú spať. Po skončení hry spočítame celý obsah vedierka. Do osobného hodnotenia zapisujeme deťom toľko bodov, koľko sa im podarilo vhodiť papierikov do vedierka.

Večierka 23:00

4.2.5.5. 5. deň – Vodná záchrana



Obr. 10 Nálepka témy dňa „Vodná záchrana“ (zdroj: vlastný)

V piaty deň v poradí sa naši kadeti vydajú na kúpalisko Veronika, situované v meste Rajec. Tento deň poslúži ako relax a načerpanie síl po náročnom trojdňovom programe. Na kúpalisko sa presúvame prostredníctvom dopredu dohodnutého autobusu.

Rozdeľovací kľúč: tímy v tento deň nijak špeciálne nedelíme. Oddiel sa stáva zároveň aj tímom.

Budíček 7:45

Kvôli neskorej večierke z predošlého dňa, posúvame budíček na 7:45.

Rozcvička 8:00

Keďže je to oddychový deň, tak volíme aj jednoduchšie rozcvičky. Medzi tieto rozcvičky sme zaradili:

- skupinový strečing pod vedením vedúceho,
- spoločný organizovaný tanec Tunak Tunak s podporou hudby,
- jogové cvičenie – ranný pozdrav slnku.

Ranná hygiena 8:15 – 8:30

Raňajky 8:30 – 9:00

Zraz pred odchodom autobusu 9:00

***Namotávka:** „Kadeti, podarilo sa nám zistiť význam odkazu od agenta 001. Veronika je kúpalisko, ktoré sa nachádza asi 11km od nás. Vydáme sa preto za touto stopou a možno sa nám podarí zachrániť agenta. Pripravte si teda vhodnú výstroj na kúpaliskové podmienky.“*

Deťom dávame inštrukcie ohľadom toho, že sa v tento deň odchádza na kúpalisko. Dôležité je im pripomenúť, čo si všetko zobrať a nezabudnúť. Pred nástupom do autobusu robíme opätovnú kontrolu batohov, v prípade nedostatkov posielame deti naspäť do chatky. Po nastúpení všetkých detí do autobusu, zamykáme chatky a odchádzame smer Veronika.

Odchod autobusu 9:30

Kúpalisko Veronika je vzdialené približne 11 km od areálu. Cesta, by podľa Google maps, mala trvať približne 20 minút. Dôležité je, aby sme sa vždy pred nástupom autobusu poriadne spočítali a nikoho tak nenechali v areáli tábora.

Vstup na kúpalisko 10:00

Spolu s deťmi si vyberieme jedno spoločné miesto, kde si zložíme svoje veci. Dohodneme si čas zrazu, ktorý je približne o 11:30. Deťom dávame rozchod s povinnosťou sa zdržiavať minimálne vo dvojici. Kladieme dôraz na používanie opaľovacieho krému!

Záchrana topiaceho 11:30-12:30

Po zhromaždení detí zistíme záujem o výcvik techniky topiaceho sa človeka. Deti, ktoré nebudú mať záujem, pokračujú v oddychu pri bazéne približne do 15:30. Deti, ktoré sa chcú učiť niečo z techniky záchrany topiaceho, máme pripravený výcvik.

*Názov programu: **Nácvik techniky zachraňovania topiaceho sa človeka***

Ciel: Naučiť deti techniku zachraňovania topiaceho sa človeka

Pomôcky: žiadne

Počet vedúcich: 4, z toho jeden zdravotník.

Čas na prípravu: 10 minút, pokúsime sa poprosiť ľudí v bazéne, aby nám uvoľnili trochu miesta na nácvik

Priestor: Bazén, hĺbka približne taká, aby všetci dočiahli na dno bazéna

Priebeh: Spoločne sa poberieme do bazéna, kde si vyskúšame techniky podľa podkladov. Deti rozdelíme do dvojíc. Vždy najprv vedúci ukazujú techniku, ktorú deti napodobňujú. Pri nácviku si vysvetľujeme správny postup s ohľadom na bezpečnosť. V druhej fáze si skúsime

záchrana topiaceho. Vysvetlíme si bezpečnostné zásady pri topiacom človeku. Následne si techniky vyskúšame a vyhodnotíme.

Podklady: Vypracované podklady nájdeme na priloženom CD.

Rozchod 12:30-15:30

Po nácviku dáme deťom rozchod približne do 15:30. Opäť dbáme na bezpečnosť a opaľovacie krémy.

Misia záchrana uneseného agenta z vody 15:30

Po zhromaždení detí, uvedieme pripravenú hru, ktorá preverí znalosti z techniky záchrany topiaceho. Hra bude zároveň súčasťou táborového príbehu. Výhodu budú mať tie deti, ktoré sa zapojili do výcviku.

Názov hry: **Pátranie po prieskumníkovi**

Namotávka: „Kadeti, ako náš predvoj sme vyslali prieskumníka, ktorého úlohou bolo zaistiť bezpečnosť nášho príchodu. Bohužiaľ, sme však stratili spojenie. V poslednom hlásení prosil o pomoc, po ktorom sa spojenie prerušilo. Nájdite ho a zachráňte! Posledný kontakt sme zaznamenali v areáli kúpaliska. Možno ešte stále žije.“

Pomôcky: žiadne

Cieľ hry: zachrániť zraneného agenta z vody, a tak preveriť novonadobudnuté znalosti z techniky záchrany topiaceho

Čas hry: 20 minút.

Čas prípravy: 10 minút, počas rozchodu detí sa snažíme prehovoriť jedného plavčíka, ktorý by sa zapojil do našej hry. Dôležité je, aby kričal pri pomoci oslovením „kadeti“. A nestal sa tak zachraňovaný inými ľuďmi.

Priestor: rovnaký bazén ako pri výcviku

Počet vedúcich na hru: 1, kontroluje priebeh záchrany.

Priebeh hry: Deti dostali jasné inštrukcie o záchrane prieskumníka, je na nich ako si poradia. Môžu spolupracovať buď v tíme, alebo ako celý tábor spoločne. Deti sa rozprchnú po celom areáli kúpaliska, aby našli strateného prieskumníka. Po prehľadávaní areálu zahliadnu neznámyho topiaceho sa človeka. Oslovuje ich kadeti a žiada ich o pomoc. Počas záchrany postupne stráca vedomie. Keď ho vytiahnu z vody, stihne im povedať odkaz, a to taký, že

jednotka Saracens ho otráвила, ale že stihol zaznamenať informáciu ohľadne presunu a vybudovania novej základne v lesoch Rajeckej lesnej. Agent po odovzdaní správy zomiera. A deti mu tak nevedia ďalej pomôcť.

Po skončení programu posielame deti prezliecť a opúšťame kúpalisko.

Odchod z kúpaliska 16:30

Rozchod v obchode 16:45 – 17:30

Presúvame sa do obchodu, kde dáme deťom rozchod približne na 45 minút, aby si dokúpili zásoby, ktoré sa im počas tábora môžu ešte hodiť. Po rozchode ochládzame späť do areálu tábora. Hneď po príchode posielame deti vyvesiť mokré veci.

Večera 18:00-18:30

Workshopy 19:00-20:00

Pokračujeme v oddychovom tempe dňa. Deťom dávame príležitosť si vymyslieť vlastné workshopy, ktoré musia dohodnúť s konkrétnym vedúcim. Navrhne tiež posedenie s možnosťami zdokonaľiť si už naučené vedomosti.

Snem 20:30

Na sneme vyhodnocujeme celkové snaženie a zapájanie sa tímov do aktivít počas dňa, podľa tejto aktivity určíme poradie a rozdáme nálepky.

Večierka 22:00

4.2.5.6. 6. deň – Prvá pomoc



Obr. 11 Nálepka témy dňa „Prvá pomoc“ (zdroj: vlastný)

V tento deň sa deti naučia základy prvej pomoci, a to v teoretickej aj praktickej rovine. Dopoludňajší výcvik je venovaný prevažne nácviku rôznych záchranných techník prvej pomoci, teoretickej príprave na viaceré život ohrozujúce stavy a nácvik základov kardiopulmonálnej resuscitácie. V poobednej časti dňa nás čakajú viaceré modelové situácie,

kde si deti vyskúšajú previesť teoretické znalosti a zručnosti do praxe. Na záver dňa zorganizujeme diskusiu so záchranármi, ktorí nám predvedú ukážku reálneho zásahu na jednej z modelových situácií. V našom prípade sa nám podarilo zložiť tím vedúcich z 3 záchranárov, čo sa stalo celkom veľkou výhodou pri realizácii programu.

Rozdeľovací kľúč: Pred raňajkami dáme deťom pod tanier rozdelenie tímov, ktoré si pri odnášaní tanierov do špinavého riadu všimnú. Takto zabezpečíme rovnomerné rozdelenie síl, keďže sedia pri sebe vždy kamaráti z rovnakej vekovej kategórie.

Budíček 7:15

Rozcvička 7:30 – 7:45

V tento deň máme k dispozícii 3 ranné rozcvičky a to:

- ranný beh opäť motivovaný bodmi do osobného hodnotenia,
- funkčný kruhový tréning,
- ranné kúpanie v potoku, pre tých, ktorí nemali predchádzajúci deň dost.

Ranná hygiena 7:45 – 8:00

Raňajky 8:00 – 8:30

Upratovanie chatiek: 8:30 – 8:45

Doobedný program 8:45 – 13:00

Namotávka: „Kadeti, včera ste zažili situáciu, v ktorej vám človek zomieral priamo v naručí a vy ste mu nevedeli nijak pomôcť. Preto si dnešný deň spravíme výcvik, zameraný na poskytovanie prvej pomoci, aby ste vedeli aspoň nejak zareagovať v podobnej situácii. Takéto udalosti vás môžu postihnúť kedykoľvek v osobnom živote, preto je dôležité byť dobre pripravený!“

V dopoludňajšej časti deti opäť rozdelíme na 4 stanoviská. Do programu pre tento deň radíme aj airsoft. Airsoft máme ako vopred dohodnutú atrakciu pre deti. Airsoftoví inštruktori si zoberú jedno stanovisko, kde deti poučia o bezpečnosti a vysvetlia im techniku zaobchádzania so zbraňami. Po vysvetlení prejdú na vzájomné zápasy. Pre toto stanovisko pridáme jedného vedúceho, ktorý bude dohliadať na poriadok a disciplínu detí. Airsoft prebieha v priestoroch paintbalového ihriska a neradíme ho do popisu stanovísk.

1) Stanovisko – Život zachraňujúce úkony

Ciel: naučiť deti základy kardiopulmonálnej resuscitácie, rozoznať bezvedomie a previesť stabilizovanú polohu, pomôcť pri obštrukcii dýchacích ciest.

Pomôcky: Resuscitačná figurína s príslušenstvom, dezinfekcia, deky, figurína pre obštrukciu dýchacích ciest.

Počet vedúcich: 1

Čas na prípravu: 5 minút, rozloženie figurín a prípravenie stanoviska pre výuku

Priestor: rovná plocha/lúka

Priebeh: Deti si posadíme do polkruhu okolo figuríny tak, aby všetci videli. Ako prvé si prejdeme základy KPR a to postupne od oslovenia, zatrazenia, kontrolu dýchacích ciest, telefonát na 155 a samotnú resuscitáciu. Každé dieťa si tento postup vyskúša. Telefonát na 155 moderuje vedúci, aby sme sa priblížili čo najviac realite. Počas celého postupu si vysvetľujeme dôvody, prečo niektoré kroky robíme. Po zvládnutí KPR prechádzame na bezvedomie. Tu si deti vyskúšajú, ako postupovať pri človeku v bezvedomí. Naučíme ich ako správne a jednoducho vykonať stabilizovanú polohu. Po celý čas všetko aj teoreticky vysvetľujeme. Každé dieťa si osobne vyskúša stabilizovanú polohu na figurantovi. Na záver si vysvetlíme ako je to s obštrukciou dýchacích ciest a ako správne pri tomto stave postupovať. Deti si po jednom skúsia na figuríne Gordonov a Heimlichov manéver. Počas celej výuky deti sledujeme a vyzdvihujeme chyby, z ktorých si berieme ponaučenie.

Podklady: Vypracované podklady nájdeme na priloženom CD

2) Stanovisko – Obväzová a transportná technika, fixácia zlomenín

Cieľ: S použitím zdravotníckeho materiálu si prakticky vyskúšať jednotlivé obväzové techniky, fixáciu rôznych zlomenín a transport pacienta s a bez pomôcok.

Pomôcky: obväzové materiály, dlahy, trojrohé šatky, dlahy,

Počet vedúcich: 1

Čas na prípravu: 5 minút, na prípravu zdravotníckeho materiálu a trasy pre transport

Priestor: rovná plocha/posedenie + členitý terén na nácvik transportu

Priebeh: V prvej časti deti rozdelíme do dvojíc a ukážeme im obväzové techniky pri poranení hlavy, krku, končatín a trupu. Deti si to následne pod dozorom vedúceho vyskúšajú medzi sebou. Vedúci dohliada na správnu techniku a upozorňuje na jednotlivé chyby. Naučia sa tak, ako správne držať obväz a jednotlivé štýly obväzovania. V ďalšej časti si skúsia mobilizáciu krčnej chrbtice pomocou krčného goliera, mobilizáciu končatín za pomoci trojrohej šatky a obväzov, taktiež ako najjednoduchšie mobilizovať končatinu bez použitia zdravotníckeho

materiálu. Dôležité je, aby im vedúci vždy na začiatku ukázal správnu techniku, ktorú deti napodobňujú. V poslednej, tretej časti si povieme a ukážeme, ako je možné transportovať pacienta. Na záver sa rozdelíme do trojíc a skúsime si takýto transport na vopred pripravenej trase. Nevedieme ju však ďaleko, pretože ide iba o osvojenie techniky.

Podklady: Vypracované podklady nájdeme na priloženom CD

3) Stanovisko – Teória prvej pomoci

Ciel: vysvetliť si formou otvorenej diskusie zásady poskytovania prvej pomoci v jednotlivých život ohrozujúcich stavoch.

Pomôcky: lekárnička

Počet vedúcich: 1 zdravotník

Čas na prípravu: 1 min. na prinesenie lekárničky

Priestor: posedenie/rovná lúka

Priebeh: Deti usadíme tak, aby na nás každé videlo. Postupne si teoreticky prejdeme život ohrozujúce stavy a ako správne v danej situácii poskytovať prvú pomoc. Na tomto stanovisku si prejdeme stavy ako všetky druhy krvácania, zlomeniny, šokové stavy, infarkt myokardu, cievna mozgová príhoda, epilepsia, odreniny, intoxikácie, popáleniny a mnoho ďalších. Počas jednotlivých stavov odpovedáme na všetky otázky detí. Snažíme sa ich celú dobu zapájať do diskusie tým, že sa ich na jednotlivé stavy pýtame. Zaujíma nás tiež ich osobná skúsenosť s prvou pomocou. Prejdeme si taktiež aj tiesňovú linku 155 (112) a spôsob ako správne volať.

Podklady: Vypracované podklady nájdeme na priloženom CD

Desiata 10:00

Obed 13:00 – 13:30

Siesta 13:30 – 14:45

Poobedný program 14:45 – 18:00

Program plánujeme s dopredu dohodnutou návštevou dvoch zdravotníckych záchranárov, ktorí sa zúčastnia celého popoludnia v tábore. Počas poobedného programu preveríme naučené zručnosti a vedomosti z prvej pomoci, ktoré sa deti nadobudli počas doobedného programu. Tento program bude prebiehať formou modelových situácií a deti si tak skúsia previesť teóriu do praxe. Program je postavený tak, aby si deti najprv skúsili niečo čo nikdy nezažili, spravili

tak, všetko čo je v ich silách. Následne vždy po vykonaní úlohy si spoločne vyhodnotíme postup, poukážeme na chyby, vysvetlíme stav a jeho riešenie. Vďaka tomuto postupu si deti zapamätajú svoje vlastné chyby a do budúcnosti sa zlepšia, keďže ďalšíkrát sa rovnaká udalosť môže prihodiť v reálnom živote.

Názov hry: Prvá pomoc v praxi

Pomôcky: Pomôcky pre všetky stanoviská uvádzame zvlášť na každom stanovisku.

Cieľ hry: Naučiť deti prvú pomoc v praxi prostredníctvom modelových situácií.

Čas hry: 2 – 3 hodiny

Čas prípravy: 15 minút na prípravu rekvizít a maskovania na každom stanovisku.

Počet vedúcich potrebných na hru: 8, vrátane dvoch záchranárov.

Priebeh hry: Na začiatok programu každý tím rozdelíme na dve polovice, aby nám vzniklo 8x 5-členný tím. K dispozícii je 8 stanoviská, na ktorých prebehne modelová situácia zameraná na správne poskytnutie prvej pomoci. Každá táto modelová situácia bude trvať 17 minút. 10 minút na riešenie situácie, 5 minút na vyhodnotenie postupu s deťmi, 2 minúty na presun na ďalšie stanovisko. Stanoviská rozdelíme tak, aby tvorili jeden veľký okruh a účastníci sa tak nestretávali po ceste. Na začiatok každý tím začína na jednom stanovisku. A po uplynutí 15 minút, ktoré budú signalizované zvukovým signálom, sa presunú v smere hodinových ručičiek na ďalšie stanovisko. Na tento presun sú vyhradené 2 minúty, čo by malo bohato stačiť. Deti hodnotíme na škále od 1 po 10, pričom 10 je maximálny počet bodov. Na každom stanovisku sa nachádza 1 vedúci, ktorý je zároveň aj figurant. Tieto stanoviská popisujeme v práci tak, že vždy obsahuje modelovú situáciu, ktorá sa deje na samotnom stanovisku, objektívne príznaky, ktoré deti na figurantovi vidia, správny postup akým by deti mali postupovať na jednotlivých stanoviskách a pomôcky, ktoré sú potrebné na uskutočnenie. Naše pripravené stanoviská sú nasledovné:

1) Stanovisko – Epileptický záchvat

Modelová situácia: Drevorubač pri kálení dreva náhle spadne na zem. Začína ho triasť na zemi a vychádza mu pena z úst. Nereaguje na vaše oslovenie, ani na algické podnety (podnety, ktoré u pacienta vyvolávajú bolestivý vnem). Jeho pery chytajú farbu do modra.

Objektívne príznaky: 30 s tonicko-klonické kŕče, po skončení záchvatu pacient dýcha, postupný návrat k vedomiu, dezorientovaný. Jazyk pohryzený. Telo bez vonkajších poranení. Pacient doposiaľ zdravý a na nič neliečený.

Správny postup ošetrovania:

- zabezpečiť sekeru,
- zabrániť poraneniu o okolité predmety,
- postihnutému pridržať alebo podložiť hlavu, aby si ju neporanil, nie však brániť kŕčom,
- nerobiť nič násilne,
- neotvárať ústa a nesnažiť sa vytáhnúť jazyk,
- čakať kým kŕče odznejú,
- po skončení kŕčov kontrola vedomia a dýchania,
- ak sa nepreberá stabilizovaná poloha,
- volanie o pomoc,
- ak sa preberie, dbáme na jeho bezpečnosť do príchodu ZZS (aby neprišlo k ďalšiemu úrazu pri zmätenosti. napr. pád zo schodov),
- (ak sa postihnutý preberie a pozná svoju chorobu, užíva pravidelne lieky, adekvátne odpovedá na vaše otázky, nemá žiadne zranenia, vtedy nie je potrebné volať ZZS).

Pomôcky potrebné pre modelovú situáciu: šumienka na penu z úst, sekera, dreva.

2) *Stanovisko – KPR*

Modelová situácia: Prechádzate okolo rybára, ktorý cez rádio počúva priebeh futbalového stretnutia. Padne gól a rybár od radosti vyskočí. Náhle sa chytí od bolesti za hrudník a padne naspäť do sedačky, bohužiaľ v bezvedomí.

Objektívne príznaky: pán nereaguje na hocikaké podnety, nedýcha.

Správny postup ošetrovania:

- premiestnenie na pevnú podložku,
- kontrola vedomia (oslovenie, bolestivý podnet),
- kontrola dýchania (uvoľnenie dýchacích ciest záklonom hlavy),
- volanie o pomoc (155),

- zahájenie KPR 30:2 - stlačenie : dýchanie,
- Stláčanie
 - uloženie na pevnú podložku,
 - ruky položíme na stred hrudníka,
 - tlak kolmo na hrudnú kosť,
 - hĺbka stlačenia 5 – 6 cm,
 - frekvencia stlačení 100 – 120 za minútu,
 - plne uvoľňovanie hrudníka.
- Dýchanie
 - stále zabezpečenie priechodnosti dýchacích ciest,
 - stláčanie krídiel nosa,
 - priloženie úst k ústam postihnutého,
 - výdych trvajúci jednu sekundu po viditeľné zdvihnutie hrudníka,
 - dýchanie by nemalo trvať dlhšie ako 10 sekúnd.
- Striedanie zachraňujúcich každé dve minúty
- Resuscitáciu vykonávame pokým:
 - pacient začne dýchať, prehĺtať, spontánne sa hýbať,
 - príchod záchranárov,
 - absolútne vyčerpanie zachraňujúceho,
 - začne bezprostredne hroziace nebezpečenstvo.

Pomôcky potrebné pre modelovú situáciu: resuscitačná figurína, dezinfekcia, deka

Upozornenie: po uložení figuranta na zem musí prebehnúť výmena živého človeka za resuscitačnú figurínu.

3) *Stanovisko – Popáleniny*

Modelová situácia: Prechádzate okolo ohniska, kde vidíte pána, ako varí vodu v hrnci. Pán sa chystá pridať cestoviny do vody. Kľakne si, vhodí ich tam a ako kľáčí podlomí sa mu noha. Popri páde stiahne hrniec z ohniska na seba a obarí si obe stehná.

Objektívne príznaky: Pacient pri vedomí, dýcha. Kričí od bolesti. Na prednej strane oboch stehien sa mu začínajú tvoriť pľuzgiere na začervenej pokožke. Pán má holé nohy, pretože je iba v plavkách.

Správny postup ošetrovania:

- odstrániť zdroj popálenia,
- pri závažnej popálenine ihneď volať na 155,
- chladiť miesto popálenia čistou vodou,
- odstrániť náramky, retiazky v prípade, že sa nachádzajú v okolí popáleniny,
- protišokové opatrenia,
- zabezpečiť transport do zdravotníckeho zariadenia.

Pomôcky potrebné pre modelovú situáciu: ohnisko, hrniec s vodou, cestoviny, červená farba

4) Stanovisko – Pád z výšky

Modelová situácia: Počas prechádzky lesom, nachádzame pána ležať pod lezeckou stenou, prítomná porucha vedomia. Výška lezeckej steny 7 m.

Objektívne príznaky: Pacient slabo reaguje na bolesť, dýcha. Na hlave prítomný hematóm. Bez vonkajšieho krvácania. Iné poranenia na pohľad nevidno.

Správny postup ošetrovania:

- prvotné vyšetrenie (kontrola vedomia, dýchania),
- volať o pomoc na tiesňovú linku 155
- ak postihnutý dýcha a nie je inak ohrozený na živote:
 - nehýbať s postihnutým,
 - ponechať v polohe akej je,
 - rukami fixovať krčnú chrbticu do príchodu ZZS,
 - vykonať proti šokové opatrenia,
 - kontrola dýchania do príchodu ZZS.
- ak postihnutý nedýcha:
 - obrátenie na chrbát,
 - KPR 30:2.

Pomôcky potrebné pre modelovú situáciu: fialová farba pre imitáciu hematómu na hlave

5) Stanovisko – Veľké vonkajšie krvácanie

Modelová situácia: Pán berie do rúk čerstvo nabrúsený nôž a začína zastruhávať palice na opekanie. Zastruháva tak rýchlo a nešťastne, že si zrazu zareže hlboko do predlaktia, odkiaľ mu začala silno striekať krv. Pánovi je zle z pohľadu na krv a začína byť malátny.

Objektívne príznaky: pacient plne pri vedomí, orientovaný, dýcha normálne. Prítomná hlboká rezná rana na palcovej strane predlaktia, z prerezanej tepny veľké vonkajšie krvácanie. Pán neznesie pohľad na krv je mu na odpadnutie.

Správny postup ošetrovania:

- zabezpečenie noža (bezpečnosť),
- ošetrovanie podľa 5Z:
 - zistiť krvácanie (lokalizácia krvácania),
 - zatlačiť v rane (pritlačiť miesto tlakom prstov, keď mám, tak rolkou obväzu + tlakové obviazanie),
 - zdvihnúť nad úroveň srdca,
 - zabrániť šoku (protišoková poloha, protišokové opatrenia 5T),
 - zaistiť transport (155 simulovaný telefonát),
- keď obväz pretečie, nesnímať prvú vrstvu ale naložiť ďalšiu.

Pomôcky potrebné pre modelovú situáciu: veľa obväzov, staré auto lekárníčky, rukavice, červená tekutina imitujúca krv, nôž, palica na strúhanie,

6) Stanovisko – Otvorená zlomenina

Modelová situácia: Chlapec sa hrá sám na preliezkach, náhle zrazu spadne. Pri páde sa snaží prirodzene zabrániť prudkému dopadu rukou. Chlapec zacítil náhle rupnutie a prudkú bolesť v predlaktí. Pri pohľade na svoju ruku si všimne vytŕčať kosť z predlaktia. Po nepríjemnom pohľade a bolesti omdlieva, postupne sa však vracia k vedomiu a kričí od bolesti.

Objektívne príznaky: pacient pri vedomí, orientovaný, dýcha normálne, prítomná otvorená zlomenina predlaktia s malým krvácaním (vretenná kosť vytŕča cca 2 cm), obmedzená hybnosť v hornej končatine, miesto veľmi bolestivé, bolesť sa zhoršuje pri manipulácii, postupne sa objavuje opuch. Iné poranenia nemá.

Správny postup ošetrovania:

- zabrániť ďalšiemu pohybu končatiny,

- sterilné krytie v mieste zlomeniny, obloženie kosti,
- fixácia kĺbu nad a pod zlomeninou (trojrohá šatka),
- druhotné vyšetrenie,
- privolať odbornú pomoc,
- proti šokové opatrenia 5T (Ticho, Teplo, Tekutiny, Tlmenie bolesti, Transport).

Pomôcky potrebné pre modelovú situáciu: trojrohé šatky, stará auto lekárnička, obvazy, červená tekutina znázorňujúca krv, predmet znázorňujúci kosť,

7) *Stanovisko – Intoxikácia*

Modelová situácia: Počas prechádzky medzi chatkami nachádzate ležať na zemi mladého chlapca. V jeho okolí sa nachádzajú dopité fľaše s alkoholom. Chlapcovi je veľmi zle, zvracia a postupne upadá do bezvedomia. Nedarí sa vám ho úspešne prebrať a vidíte ako ho stále napína na zvracanie.

Objektívne príznaky: Pacient soporóznny, reaguje slabo na bolestivé podnety, dýcha, okolo neho zvratky a dopité fľašky od alkoholu. Z úst cítiť zápach alkoholu.

Správny postup ošetrovania:

- prvotné vyšetrenie (kontrola vedomia, dýchania),
- stabilizovaná poloha,
- volať o pomoc (ZZS),
- zaistiť fľaše,
- kontrola dýchania do príchodu ZZS.

Pomôcky potrebné pre modelovú situáciu: Fľaše od dopitého alkoholu, pomije z kuchyne na imitáciu zvratkov

8) *Stanovisko – Vedomostný test*

Toto stanovisko zahŕňa vedomostný test z prvej pomoci, ktorý obsahuje 100 otázok. Každá otázka má na výber 4 možnosti odpovedí, pričom môže byť správna vždy len jedna. Na teste pracujú ako tím a je na nich, ako si otázky rozdelia. Ako test, môžeme použiť ľubovoľný test dostupný na internete.

Pomôcky ku stanovisku: perá, testy pre každý tím.

Večera 18:00 – 18:30

Beseda so zdravotníckymi záchranármi 19:00 – 20:30

Na začiatok celej besedy si ukážeme prácu Záchrannej zdravotnej služby. Vyberieme si preto jednu z modelových situácií. Modelová ukážka, ktorá bude zahŕňať kompletný manažment urgentnej medicíny, vrátenie poskytnutia prvej pomoci prvým človekom, telefonátu na tiesňovú linku 155, vydanie výjazdu posádke RZP, zabezpečenia pacienta posádkou RZP na mieste udalosti, s následným transportom do nemocničného zariadenia. Deti tak uvidia kompletnú reťaz prežitia s autentickou ukážkou fungovania práce ZZS. Po tejto ukážke bude nasledovať vyhodnotenie poobedného programu, ktoré zahŕňa podrobné prebratie každej modelovej situácie. Na zaver bude otvorená diskusia s členmi ZZS.

Snem 20:30 – 21:15

Večierka 22:00

4.2.5.7. 7. deň – Civilná ochrana



Obr. 12 Nálepka témy dňa „Civilná ochrana“ (zdroj: vlastný)

Posledný celý táborový deň venujeme problematike ochrany obyvateľstva na Slovensku. Deťom vysvetlíme problematiku ochrany obyvateľstva a prostredníctvom cvičení a hier ich naučíme ako sa v jednotlivých mimoriadnych situáciách zachovať. Povieme si o typoch varovného signálu a reakcii naň, o improvizovanej ochrane vrátane ochranných masiek, o evakuácií a príprave evakuačnej batožiny. Deti si zároveň aj užijú ďalšiu pripravenú atrakciu a to lanovú lezeckú dráhu.

Rozdeľovací kľúč: Na posledný deň vyberieme 4 vodcovské osobnosti z radu detí a necháme ich vybrať členov svojho tímu. Výber prebehne prostredníctvom losovania (papierkameň-nožnice) a podľa poradia v losovaní si vyberajú ľudí až pokým sa všetky deti nezadedia do tímu. Rozdelenie do tímov prebehne pred doobedňajším programom.

Budíček 7:15

Rozcvička 7:30 – 7:45

V tento deň budú mať deti na výber z troch rozcvičiek a to:

- ranný strečing,
- funkčný kruhový tréning,
- ranný beh.

Ranná hygiena 7:45 – 8:00

Raňajky 8:00 – 8:30

Upratovanie chatiek 8:30 – 8:45

Doobedný program 8:45 – 13:00

Priebeh dopoludňajšieho programu bude v tento deň trochu iný. K dispozícii budeme mať dve stanoviská po 2 hodiny. Po dvoch hodinách sa deti vymenia. Deti ostávajú vo svojich tímoch podľa ranného rozdelenia, s tým, že vždy sú dva tímy na jednom stanovisku. V dopoludňajšom programe si deti skúsia zdolať lanovú lezeckú dráhu, vyskúšajú si streľbu z rôznych zbraní a vysvetlíme si, čo všetko robiť za mimoriadnych udalostí, ktoré nás dennodenne môžu ohroziť. Prvé stanovisko zahŕňa lanovú lezeckú dráhu, ktoré povedú lezeckí inštruktori danej atrakcie. Samozrejme, nie všetky deti sa dostanú hneď na lezeckú dráhu. Pre tých, ktorí budú čakať, sme pripravili 3 disciplíny, a to nácvik taktiky a streľby z airsoftovej zbrane, streľbu zo vzduchovky na papierový terč a streľbu z luku do pripravenej makety medveďa. Na každom stanovisku zbierajú body sami za seba, a tie sa im prirátajú do osobného hodnotenia.

1) Stanovisko – Lezenie + streľba

Prvé stanovisko zahŕňa lanovú lezeckú dráhu, ktoré povedú lezeckí inštruktori priamo od prevádzkovateľa areálu. Samozrejme, pred lezením, deti dostanú bezpečnostné školenie o bezpečnosti zdolávania lezeckých prekážok. Po celú dobu lezenia na nich dohliadajú inštruktori. Vždy lezie jeden tím a druhý počas čakania zdoláva tri nami pripravené disciplíny. Tieto disciplíny si uvedieme ako klasické stanoviská, rovnako ako v predošlé dni.

Namotávka: „Kadeti, vzhľadom nato, že sa nám stále nepodarilo vypátrať stopu po jednotke SARACENS, je dôležité sa pripraviť na prípadne útoky. Čaká nás preto taktické strelecké cvičenie a cvičenie na ochranu obyvateľstva“

Názov hry: **Strelnica**

Ciel: Naučiť deti správnu techniku strieľania z luku, airsoftovej zbrane a vzduchovky.

Pomôcky: Luk, šípy, vzduchovka, broky, airsoftová zbraň, guľôčky, papierové terče.

Počet vedúcich: 3, každý vedúci má na starosti jedno stanovisko a dohliada na bezpečnosť.

Čas na prípravu: 10 minút na rozloženie stanovísk

Priestor: Otvorená plocha, ktorá je ohraničená tak, aby sa v smere streľby nikto nemohol pohybovať, ideálne sklon do kopca.

Priebeh: Deti rozdelíme na tri skupiny. Každá skupina sa presunie na jedno stanovisko so streľbou. Na stanoviskách sa dozvedia presnú techniku streľby so zbraňou a následne si ju vyskúšajú. Hodnotíme každé diéta samostatne do osobného bodového hodnotenia. Tieto stanoviská sú:

- *streľba z luku* - deti sa učia ako správne držať luk a ako z neho strieľať. Po nácviku streľby, nasleduje súťažná streľba, ktorá sa skladá zo streľby troch šíпов na terč. Terčom je umelý medveď, pripravený prevádzkovateľom areálu. Hodnotí sa počet zásahov do medveďa,
- *streľba zo vzduchovky* - deti sa naučia, ako správne držať a nabíjať vzduchovku. Následne vystrelia tri pokusy do papierového terču. Hodnotíme bodové zásahy v papierovom terči,
- *streľba z airsoftovej zbrane* - deti si skúsia taktiku streľby za pohybu, presun a rôzne strelecké polohy. Strieľať budú do pripraveného terču. Hodnotíme zásahy do terču z rôznych polôh.

Podklady: pre toto stanovisko sa nevytvárajú.

2) Stanovisko – Civilná ochrana

Ciel: Naučiť deti ako sa správať v mimoriadnych situáciach.

Pomôcky: Perá a papiere pre všetky tímy, balík pre improvizovanú ochranu (lyžiarske okuliare, plavecké a potápačské okuliare, slnečné okuliare, ochranné okuliare, uterák, utierka, šatka, buff, stará košeľa, tričko, čapica platená, šiltovka, kapucňa, igelitové vrece, tašky, prišplášť, nepremokavá bunda, kabát, stará deka, veľké fólie, gumené rukavice, nesterilné chirurgické rukavice, malé PVC tašky, šustiakové nohavice, oteplovacie nohavice, vysoké topánky, gumičky, šnúrky, opasky); balík pre evakuačnú batožinu (kópie podobných dokladov ako občiansky preukaz, kartička poistenca, vodičský preukaz, napodobenina peňazí,

znázornenie liekov, balená voda, sviečky, zápalky, deka, oblečenie, napodobenina cigariet, alkoholu, šalát, zbrane, písacie potreby, CD, teplomer, make-up, krém na ruky, zubná pasta, zubná kefka, telové mlieko, kladivo, skrutkovač, lepiaca páska, a všetko možné, čo nám len napadne.

Počet vedúcich: 2, striedajú sa v prednášaní a kontrolujú priebeh hry

Čas na prípravu: 10 minút na prenesenie a pripravenie potrebných vecí

Priestor: rovná plocha/posedenie

Čas trvania : 2 hodiny

Priebeh: Na začiatok si deti posadíme okolo seba a prejdeme si teóriu spojenú s mimoriadnymi udalosťami, mimoriadnymi situáciami. Vypočujeme si typy varovných signálov, aké na Slovensku máme. Následne si povieme, ako postupovať v prípade, že daný varovný signál zaznie. Vysvetlíme si, ako postupovať v prípade únikov nebezpečných látok. Taktiež si vysvetlíme, čo všetko by mala obsahovať improvizovaná ochrana. Po prejdení teoretickej časti na základe podkladov, si dáme praktické cvičenie, kde tímy rozdelíme na dve polovice, pričom body sa im spočítajú. Úlohou cvičenia bude popísať, ako by zareagovali v danej modelovej situácii, a ako by sa ochránili, kým by sa dostali do bezpečia. Na výber budú mať z množstva vecí, kde budú predmety, ktoré uvádzame v pomôckach pre stanovisko. (Deťom dovoľíme použiť aj svoje vlastné veci). Vždy jedného z tímu musia obliecť do prostriedkov improvizovanej ochrany. Po vyriešení úlohy si spoločne prejdeme každý jeden postup a zhodnotíme aj kvalitu prevedenia improvizovanej ochrany. Zadania modelových situácií pre tímy máme nasledovné:

1. *„Cestuješ autom so svojimi príbuznými. Pred vami dochádza k dopravnej nehode: osobné vozidlo sa pokúšalo predbiehať cisternu a zmietol ho protiidúci autobus. Všetky vozidlá sa zrazili, cisterna sa prevrátila do priekopy. Z cisterny uniká žltá kvapalina, ktorá sa rýchlo vyparuje. Vietor fúka smerom k vám. Vzduch je naraz veľmi štiplavý. Všetci začínajú kašľať, dusiť sa, štipu vás oči. Tí, čo sú bližšie k havarovanej cisterne zvracajú. Nikto z ľudí na okolo, nevie čo robiť. Čo im povieš, aby urobili a čo urobíš ty sám/-a?*
2. *Na železničnej stanici čakáš na vlak. V tom dochádza k nešťastiu: nákladný vlak ktorý mal iba prejsť cez stanicu, sa zrazil z posunovacou lokomotívou (nasmerovanou na zlú koľaj). Nikto nie je zranený, ale cisterna je poškodená.*

Vystrekuje z nej žltá kvapalina a veľmi rýchlo sa vyparuje. Vzduch je naraz veľmi štipľavý. Všetci naokolo začínajú kašľať, dusiť sa, štipu vás oči. Vietor navyše fúka smerom k vám. Tí čo sú bližšie k havarovanej cisterne zvracajú, niektorí dokonca odpadli. Čo urobiš a čo povieš ľuďom okolo aby robili?

3. *Cestuješ autom. Na železničnom priecestí ste zastavili, pretože červený semafor signalizuje prichádzajúci vlak. Vodič cisternového auta semafor ignoroval a chcel stihnúť prejsť, než sa spustia rampy. Prichádzajúci vlak do neho narazil. Vodič cisternového auta je na mieste mŕtvy, rušňovodič uteká k vám zavolať na linku tiesňového volania. Cisterna je poškodená. Strieka z nej žltá kvapalina a rýchlo sa vyparuje. Vzduch je naraz veľmi štipľavý. Všetci naokolo začínajú kašľať, dusiť sa, štipu vás oči. Vietor navyše fúka smerom k vám. Čo urobiš a čo povieš ľuďom na okolo aby robili?*
4. *Vaša trieda je na exkurzii v továrni, ktorá vyrába kuchynské oleje, maslo, margarín. Inžinier ktorý vás sprevádza, vám vysvetľuje prácu amoniakových chladiarenských zariadení potrebných na uskladnenie polotovarov a surovín. V tom, zrejme kvôli technickej poruche (vysoký tlak v opotrebovanom potrubí) praská tesnenie na potrubí a uniká z nich dráždivý plyn. Ochranné masky sú v sklade až na druhom konci továrne. Všetci naokolo sa už začínajú dusiť, jeden robotník dokonca odpadol. Druhý robotník uteká do podzemného skladu a volá i vás. Ako sa musíte zachovať, ako sa ochránite než sa dostanete do bezpečia?“ (Súťaž mladých zachrárov CO, 2017)*

V ďalšej časti si zase povieme o evakuácii a o evakuačnej batožine. Následne po teoretickej časti absolvujeme cvičenie, ktoré bude zahŕňať správne pobalenie vlastnej evakuačnej batožiny. Úlohou tímov bude z kopy vecí, ktoré taktiež uvádzame v pomôckach pre stanovisko, vytvoriť vlastnú tímovú evakuačnú batožinu a vysvetliť, prečo by sme ju tak zbalili. Na záver si ukážeme ochrannú masku, predvedieme si jej správne nasádzanie, každé dieťa si to osobne skúsi. Počas pobytu na stanovisku hodnotíme správnosť a postupy jednotlivých tímov tak, aby sme určili za deň poradie od 1. po 4. miesto.

Podklady: Vypracované podklady nájdeme na priloženom CD.

Desiata 10:00

Obed 13:00 – 13:30

Siesta 13:30 – 14:30

Poobedný program 14:30 – 18:00

Poobedie venujeme príprave záverečného snemového ohňa, kde prebehne celkové vyhodnotenie tábora spolu s pasovaním kadetov za agentov prvého stupňa. Snemový oheň má tvar pagody, na ktorú budeme potrebovať dostatočné množstvo guľatín a raždí. Každý tím dostane určitú úlohu pri príprave, a to zber guľatín pre základnú konštrukciu, zber raždí ako výplň konštrukcie a drevo na prikladanie po skončení slávnostného obradu. Po nazberaní všetkých potrebných vecí, v spolupráci s vedúcimi spracujeme drevo na konštrukciu a postavíme veľkú pagodu, ktorá je vyplnená raždím. Táto činnosť zaberie skoro celé popoludnie. Počas zvyšného času posielame deti baliť svoje osobné veci.

Večera 18:00 – 18:30

Prepad tábora 18:45 – 21:00

Tesne po večeri sa v areáli tábora zjaví dym z dymovnic. Zaznie signál všeobecnej výstrahy doplnený hlásením.

Hlásenie – Namotávká: „Pozor toto nie je cvičenie, napadli nás!!! Použili zatiaľ neznámu chemickú látku. Použite osobné ochranné pomôcky a dostavte sa urýchlene do bezpečnej zóny, ktorá sa nachádza na konci areálu! Opakujeme hlásenie Pozor toto nie je cvičenie, napadli nás!!! Použili zatiaľ neznámu chemickú látku. Použite osobné ochranné pomôcky a dostavte sa urýchlene do bezpečnej zóny, ktorá sa nachádza na konci areálu!“

Názov hry: Epidémia

Pomôcky: Solamil, vedro, mince, buzola, špagát, veľké množstvo šatiek, truhlica so zámkom, 4x fľaša Rajec, vyznačovacia páska na trasu

Priestor: Členitý terén

Cieľ hry: Preveriť pripravenosť detí pri používaní improvizovaných ochranných pomôcok, motivovať deti k záchrannému druhému

Čas hry: 2:15 hod.

Čas prípravy: 25 minút, natiahnutie trasy a stanovísk;

Počet vedúcich potrebných na hru: 6, každý na jedno stanovisko a jeden na začiatok trasy

Priebeh hry: Deti nastúpia do tímov a oznámime im, že SARACENS na nás použili podľa analýzy známy jed Rajcolén, na ktorý máme aj protijed, ktorý sa nachádza mimo tábora. Úlohou detí je získať protijed, ktorý sa nachádza na konci stanoviskovej hry. Počas stanovísk dochádzajú postupne o končatiny a zmyslové orgány. Je na nich, ako si s hrou poradia. Deti máme rozdelené po tímoch a na trasu ich púšťame v 10 min. intervaloch. Trasu vedieme podľa uváženia, najlepšie cez rôzne prekážky. Hlavne tak, aby sa deti počas trasy nestretli. Naša trasa vedie cez tieto stanoviská:

1) Stanovisko – brod mrzáctva

Ako prvé sa deti dostávajú k potoku, kde stretnú vedúceho, ktorý im zádá inštrukcie. Úlohou detí je dostať sa cez potok, ale každá časť tela, ktorá sa dotkne potoku, ostáva po stanovisku nepoužitelná. Je na deťoch, ako sa rozhodnú potok prebrodiť a koho obätujú, pretože po zvyšok hry, tohto človeka budú musieť niesť.

2) Stanovisko – vedro poleptania

Deti sa ďalej dostanú k vedúcemu, ktorý stojí pri vedre. Vo vedre sú hodené dve mince – jedna 5-centovka a druhá 10-centovka. Vedro je napustené dočervena sfarbeným solamilom. Úlohou detí je vytiahnuť z vedra 5-centovku. Ťahá každé dieťa. Ten, kto vytiahne zlú mincu, prichádza v nasledujúcom pokračovní hry o ruku.

3) Stanovisko – pavučina slepoty

Na ďalšom stanovisku prichádzajú deti k pavučine. Pavučina je natiahnutá medzi dvomi stromami. Úlohou detí je prejsť pavučinu so zaviazanými očami. Môžu si vybrať jedného navigátora, ktorý ich cez pavučinu prevedie. Ten, kto sa dotkne pavučiny v nasledujúcom pokračovaní prichádza o zrak a stáva sa slepým. Slepému uviažeme do konca hry šatku okolo očí.

4) Stanovisko – topografia nemoty

Deti prichádzajú k bodu, kde ich čaká vedúci s buzolou. Dostanú tri azimuty, pričom iba jeden je správny. Na správnom azimute sa nachádza kód, potrebný pre posledné stanovisko. Ten, kto pôjde na nesprávny azimut, v nasledujúcom pokračovaní prichádza o hlas.

5) Stanovisko - vyzdravenia

Na poslednom stanovisku ich čaká vedúci s truhličkou, na ktorej visí zámok. Do zámku zadávajú číselný kód z predošlého stanoviska. V truhličke sa nachádza protijed v podobe

minerálnej vody Rajec, ktorá sa v tomto údolí plní do fliaš. Deti sa musia všetky napíť. Po napíťí odchádzajú zdravé do chatiek a čakajú na ďalší program.

Záverečná záchranná akcia 21:00 – 22:00

Namotávka: „Kadeti, počas dekontaminácie priestoru sa nám podarilo nájsť záhadnú mapu, kde je vyznačený akýsi tábor. Vieme, že pred týždňom na tom mieste nič také nebolo.. Veríme, že túto mapu stratila jednotka SARACENS pri útoku a označuje miesto ich tajnej základne. Vydajte sa teda na toto miesto a zničte jednotku SARACENS navždy!!!“

Názov hry: **Posledný úder**

Pomôcky: šatka pre každé dieťa a vedúceho,

Cieľ hry: lokalizovať podľa mapy tábor jednotky SARACENS, zneškodniť ho a priviesť uneseného agenta späť.

Čas hry: 1 hodina

Čas prípravy: 15 minút, vytvorenie tábora a presun vedúcich na pozície.

Počet vedúcich potrebných na hru: Všetci okrem jedného, ktorý hru uvádza. Ideálne je, do hry zapojiť človeka, ktorého ešte nikto nepozná. Tohto človeka využijeme ako uneseného agenta 001.

Priebeh hry: Deti spoločne ako jeden tábor odchádzajú na miesto podľa mapy. Na mieste ich čakajú zahalení príslušníci jednotky SARACENS (prezlečený vedúci). Každý jeden účastník hry má za pásom zastrčenú šatku, ktorá znázorňuje jeho život. Ten, kto o šatku príde sa stáva mŕtvym. Úlohou detí, je zničiť protivníka. Po súboji na mieste prichádza lokalizácia zraneného agenta 001. Agent je dobitý a má zlomenú pravú nohu. Ďalšou úlohou detí, bude agenta ošetriť a dopraviť do areálu tábora. Po splnení úlohy sa všetci stretávame pri ohnisku, kde máme pripravenú ďalšiu časť programu.

Záverečný snem 22:00 – 23:15

Dostávame sa k vrcholu tábora, a tým je vyhodnotenie. Na začiatok vyberieme 4 deti, ktoré sa podľa nás správali najvzornejšie. Tieto deti si vyberieme v tajnosti ešte pred začatím ceremonálu. Ceremoniál prebieha tak, že sa spoločne postavíme okolo ohňa. Hlavný vedúci vyzve 4 deti, aby spoločne za použitia zápaliek zapálili oheň. Oheň zapalujú každý z jednej svetovej strany. Po zapálení odchádzajú späť medzi deti. Počas horenia ohňa vyhodnocujeme

celý priebeh tábora. Následne prejdeme k hodnoteniu jednotlivcov, na základe celoodborového osobného hodnotenia, prostredníctvom diplomov a vecných cien. Deti sa tak úspešne stavajú agentami prvého stupňa. Kategórie hodnotenia máme nasledovné: Top 10 celkové hodnotenie formou červeného diplomu, najčistejšia izba, Top 5 za nadpriemerné taktické zmýšľanie a posledné hodnotenie za najlepších záchranárov akadémie udeľovaných od záchranárov z dňa prvej pomoci. Pre zvyšok detí máme diplomy za úspešné absolvovanie akadémie. Deťom tak ostáva hmatná spomienka na absolvovanie tábora. K diplomom dostávajú deti ešte vecné ceny od sponzorov tábora, ktorých sme spomínali vyššie v práci. Po oficiálnom vyhodnotení prichádza spoločná rozlúčka a uzavretie tábora.

Voľná zábava pri ohni s gitarou 23:15

Po ukončení prichádza voľná zábava formou spievania piesní s gitarou pri ohni. Deti majú neobmedzenú večierku, a tak dostatočný priestor na rozlúčku s kamarátmi. Samozrejme, pre vedúcich sa tábor nekončí a dohliadajú na bezpečnosť detí po celú noc. V prípade nedodržania pravidiel tábora sa neobmedzená večierka ihneď zruší.

4.2.5.8. 8. deň – Odchod detí

V posledný deň tábora sa zameriavame na dobalenie detských osobných vecí, vypratanie chatiek a odovzdanie detí rodičom.

Budíček 8:00

Raňajky 8:30

Na raňajkách oznamujeme deťom všetky potrebné informácie k odchodu z tábora, ako aj o vyprataní chatiek do určitej hodiny.

Vypratanie chatiek do 10:00

Dôležité je, aby každý oddielový vedúci dohliadal na balenie detí vo svojej chatke. tento dohľad prebieha tak, že pomáha pri balení, koordinuje upratovanie smetí v chatke a okolo chatky. Po opustení chatky posledným dieťaťom, príde zadeliť informáciu hlavnému vedúcemu, ktorý ju posunie ďalej prevádzkovateľovi areálu. V prípade zistenia poškodení na vybavení chatky, dôkladne zdokumentuje udalosť a nahlási ju hlavnému vedúcemu.

Odchod detí 10:00 – 12:00

Odchod detí organizujeme rovnako, ako príchod a to tak, že si zriadime odovzdávacie miesto. Na tomto mieste sme k dispozícii rodičom pre prípadné otázky. Zvyknú sa pýtať na

poslušnosť a správanie svojich detí počas tábora. Zdravotník odovzdáva kartičky poistenca a uschovávané lieky do rúk rodičom.

Koniec tábora 12:00

Koniec tábora znamená pre deti, nie však pre vedúcich. Vedúci balia táborový materiál a upratujú po sebe areál. Na záver si všetci sadnú a zhodnotia spoločne priebeh celého tábora. V tomto hodnotení poukážu na kladné a záporné stránky tábora a navrhnu prípadné zmeny do budúcnosti. Po porade zabezpečujeme logistiku odvozu materiálu z tábora, ako aj dopravu vedúcich domov.

5 DISKUSIA

V rámci diplomovej práce bolo cieľom vytvoriť podrobnú príručku, ako zvládnuť zorganizovať detský tábor so zameraním na prvú pomoc a ochranu obyvateľstva. Manuál začína teoretickou časťou, ktorá obsahuje zhrnutie problematiky pedagogiky zážitku a tábora. Vo výsledkoch práce už uvádzame konkrétne kroky, ktoré su potrebné pre samotnú prípravu a realizáciu tábora.

5.1 Fáza prípravy tábora

Ako prvé sme potrebovali prvotný nápad a myšlienku, s akou chceme tábor približne realizovať. Našou myšlienkou sme sa intenzívne zaoberali a začali sme ju postupne pretvárať do reality. Následne sa tak spustil kolotoč príprav, ktorý zahŕňal výber miesta konania tábora, spôsob zorganizovania a financovania, výber vhodného animačného personálu a ich školenie, vymyslenie táborového príbehu a celotáborovej hry, výrobu podkladov pre program, až sme sa nakoniec dostali ku samotnej realizácii tábora. Finálne zhodnotenie celého tábora je uvedené nižšie.

Na začiatku prípravy tábora sme si na základe prvotnej myšlienky stanovili, čo všetko deti chceme počas tábora naučiť. Následne sme vymýšľali, ako deťom tieto informácie podať, preto sme zvolili formu stanovísk. Na každom stanovisku sme mali vždy malý počet detí, a tak nebol problém s udržaním pozornosti a zapájaním do aktivít, ako to býva pri väčšom počte detí. Deti si takto mohli vyskúšať každú praktickú zručnosť do sýtosti. Jediná nevýhoda, ktorú mali tieto stanoviská bola pre vedúcich, a to taká, že si museli stanovisko zopakovať 4x po sebe v hodinových intervaloch. Mali sme teda spôsob, ako deti naučiť novým zručnostiam, chýbal nám už iba spôsob ako to preveriť. Toto preverenie sme zvolili vždy formou poobedného programu, kde si deti zopakovali naučené aktivity z dopoludnia a formou zážitkových hier sa im vryli viac do pamäti. Samozrejme do programu sme zapájali aj rôzne iné aktivity, aby si deti oddýchli od výukového programu. Táto metóda sa nám počas dlhoročných skúseností s táborami osvedčila.

Na základe myšlienky sme oslovili cestovnú kanceláriu Wachumba s.r.o., ktorá nám zastrešila organizáciu tábora po právnej stránke, čím nám odpadlo viac povinností a my sme sa tak mohli sústrediť na kvalitu organizácie zvyšných záležitostí. Wachumbu s.r.o sme zvolili na základe dlhoročných osobných pracovných skúseností priamo na táboroch menovanej

cestovnej kancelárie. Cestovná kancelária nám tiež zabezpečila celý marketing, spojený s organizáciou, vrátane zbierania a odosielania prihlášok, komunikácií s rodičmi a celkového poistenia. Samozrejme, za podiel z celkovej ceny tábora. S právnym zastrešením sme vybrali miesto pre konanie tábora. Toto miesto bolo v Rajeckej Lesnej, chata Žiar, viac sme si o ňom písali vo výsledkoch. Dôležitou súčasťou bolo tiež stanovenie si termínu, počtu a vekovej kategórie detí, pre ktorú budeme tábor organizovať. Termín nášho tábora bol 30.7 – 6.8 2017 a organizovali sme ho pre 40 detí druhého stupňa základných škôl.

Spôsob, ako viesť výuku, miesto a termín tábora sme teda mali. Nasledoval výber animačného tímu. Keďže sme vedeli, že problematika celého tábora má najbližšie ku skautom, záchranárom, plavčíkom, airsoftovým hráčom, snažili sme sa hľadať v týchto okruhoch. Podarilo sa nám zohnať dohromady 7 ľudí, vrátane mňa samotného. Ja osobne som bol ako hlavný vedúci tábora. Zároveň som od malička skaut, pracujem ako záchranár a v rámci diplomovej práce som zabezpečoval výuku ochrany obyvateľstva. Ako zdravotníka sme mali môjho kolegu záchranára, ktorý je aktívny skaut a horolezec. Tretiu v poradí sme mali dievča, ktorej koníček je fotografovanie a zároveň sa týmto koníčkom aj živí. Stala sa tak techničkou tábora. Prvého oddielového vedúceho sme mali aktívneho airsoftového hráča, ktorý sa tiež venuje Judu. Tento vedúci nám zabezpečoval strelecké stanoviská ako aj sebaobranu. Druhý oddielový vedúci bol zabávač, ktorý mal vždy k dispozícii hru, a tak vedel zabaviť deti v každej voľnej chvíli. Tretí oddielový vedúci bol ďalší náš kolega záchranár, ktorý sa ešte popri štúdiu venoval plavčíctvu, a tak viedol výuku počas dňa vodnej záchrany. Posledný, štvrtý oddielový vedúci bol zarytý skaut, ktorý ovláda všetky techniky umenia prežiť v prírode. Počas stretnutí sme s vedúcimi vymysleli táborový príbeh a systém hodnotenia hier. V nasledujúcich stretnutiach sme po spoločnej dohode konkretizovali program. Rozdali sme si tak stanoviská, ktoré si počas tábora vezmeme na starosti. Naučili sme sa podrobne výukové podklady do ďalšieho stretnutia, aby sme si dané zručnosti vedeli prakticky vyskúšať. Na poslednom stretnutí sme si naučené veci opätovne preskúšali a odstránili sme nedostatky, aby bol program vedený na najlepšej možnej úrovni. Na záver sme pripravili ucelený materiál, potrebný pre chod a program tábora. Dali sme si zároveň školenie o priebehu tábora, úlohách a kompetenciách jednotlivých vedúcich. Hlavne sme kládli dôraz na bezpečnosť. Program tábora bol postavený tak, aby sme približne v polovici dosiahli vrchol fyzických a psychických síl, nasledoval oddych formou kúpaliska a voľnejšieho dňa. Po oddychovom

dni nasledoval dvojdňový náročný program s vyvrcholením celej programovej náplne tábora. Prípravu na tábor sme dôkladne dodržali a nenechali sme nič na náhodu. Do tábora sme tak vycestovali dobre pripravení.

5.2 1. Deň – Príchod detí

V prvý deň tábora bolo dôležité urobiť dobrý dojem, ako na deti, tak aj na rodičov. Mali sme jasne stanovené úlohy a povinnosti pri prijímaní detí. Tieto povinnosti sa nám podarilo dodržať a prijímanie detí bolo tak bez komplikácií. Do tábora sa dostavilo všetkých 40 prihlásených detí a my sme nemuseli vymýšľať žiadne zmeny v programe. Ubytovanie prebehlo bez komplikácií a všetky deti boli spokojné. V poobednej časti sme do programu zaradili zoznamovacie hry, kde sa deti navzájom pozoznávali a opadli tak prvotné bariéry strachu z nepoznaného. Deti sa postupne počas dňa dozvedeli pravidlá a systém fungovania tábora. Zažili prvé workshopy a prvý snem. Večer sme zahájili táborový príbeh, prostredníctvom pasovacieho ceremoniálu. Deti sa tak stali právoplatnými kadetmi špiónskej akadémie a získali svoj pas, kde si budú zbierať svoje osobné hodnotenie za program v priebehu tábora. Prvý deň vďaka dobrej organizácii uplynul bez jediného problému.

5.3 2. Deň – Prežitie I

Druhým dňom začal prvý deň výcviku na špiónskej akadémii. Deti sme zatiahli do táborového príbehu formou dopoludňajšieho výcviku. Tento deň sa niesol v znamení prežitia v prírode a deti sa tak učili zážitkovou formou základné uzly, zaobchádzanie s ohňom a psychológiu prežitia. Na výcviku boli deti rozdelené do 4 tímov z nočného pasovania. Každý tím začínal na jednom stanovisku. Dohromady sme mali pripravené 4 stanoviská, ktoré si po hodine striedali v smere hodinových ručičiek. Prvé stanovisko bolo zamerané na problematiku ohňa, kde sa deti naučili ako správne a bezpečne zakladať oheň, čo si následne aj sami prakticky vyskúšali. Druhé stanovisko bolo zamerané na uzly, deti sa tak intenzívne s pomocou lana učili základne uzly, ktoré sa dajú využiť v rôznych situáciách. Tretie stanovisko bolo zamerané na viazanie uzlov, ktoré sa používajú pri viazaných stavbách, deti zároveň prakticky vyskúšali stavbu postaviť. Štvrté, posledné stanovisko bolo zamerané na psychológiu prežitia, na tomto stanovisku deti diskutovali na tému prežitia v rôznych situáciách a na záver vypracovali svoj vlastný plán prežitia na zadanú modelovú situáciu.

Dopoludňajší program vyšiel bez akýchkoľvek problémov a zadaná hodina stačila na obsiahnutie programu stanoviska. Dôležité je, aby iba jeden človek riadil časovú organizáciu presunov a nedošlo tak zbytočnému nátlaku pri zmene a deficite času. Počas stanovísk bolo vidno, kto sa už v minulosti venoval danej problematike, z davu detí najviac vyčnievali mladí skauti. V poobednom programe sme preverili naučené zručnosti formou hry, kde mali za úlohu uvariť vajíčko na postavenej konštrukcii nad potokom. Deti sa tejto úlohy ujali s nadšením a každý si v danom programe našiel svoju pozíciu. Vyhradený čas stačil na program. Večer sme absolvovali workshopy, kde si deti oddýchli od výuky zážitkovou formou. Na vyhodnotení dňa si deti podľa poradia nalepili svoju prvú nalepku do osobného pasu. Bohužiaľ, sa stala aj nepríjemná vec a dozvedeli sa, že agent 001, pre ktorého vajce varili, bol unesený, takže sme zapojili ďalšiu časť motivačného príbehu, ktorý sa bude niesť po celý zvyšok tábora.

5.4 3. Deň – Prežitie II

Tretí deň výcviku nepriamo nadväzoval na predchádzajúci deň a to Prežitie I. Deti sa počas dopoludňajšieho výcviku opäť zúčastnili na 4 stanoviskách. Prvé stanovisko bolo zamerané na ukážku techniky bezpečného spracovávania dreva za použitia sekery a píly. Deti si tak skúsili, ako sa s daným nradím zaobchádza. Zároveň sme si dali súťaž v prepílení hrubšieho dreva. Druhé stanovisko bolo zamerané na orientáciu v teréne, kde sme si vysvetlili ako narábať s mapou a buzolou. Na mape sa deti naučili ako správne určiť svoju polohu bez použitia pomôcok, výpočet súradníc a taktiež sa naučili ako správne čítať mapu. V rámci cvičenia sme si vytýčili body, ktorým museli vypočítať súradnice. Ďalším cvičením bolo prejdenie pripravenej trasy, na ktorej museli pomocou buzoly vypočítavať azimuty vyznačených bodov. Tretie stanovisko bolo zároveň dvojstanovisko, teda mali dvakrát viac času. Zamerané bolo na stavbu prístrešku. Deti na základe znalostí aj z predošlého dňa mali za úlohu postaviť prístrešok pre celý tím. Keďže prebiehala rovnaká rotácia ako v predošlých dňoch, jednému tímu sme museli stanovisko prístreškov rozdeliť na prvú a poslednú hodinu. Vybrali sme tím, ktorý sa nám opticky zdal najschopnejší. Nakoniec toto rozhodnutie nijak negatívne neovplyvnilo výstavbu „hendikepovaného“ tímu, ba naopak skôr pomohlo, pretože si viac uvedomovali časovú tieseň a tak sa viac snažili. V poobedných hodinách sa deti stretávajú z negatívnou nepriateľskou postavou, ktorá im za splnenie zadaných úloh poskytne informácie o unesenom

agentovi 001. Tou úlohou bolo na základe zadaných súradníc priniesť horské plody. Touto hrou sme zároveň preverili naučené znalosti z dopoludňajšieho programu, a to použitie súradníc a orientáciu v mape. Po splnení úloh dostali informáciu o tajnej základni nepriateľa, ktorú sa vydali nájsť. Základňu však strážili nepriatelia, ktorí ju poctivo bránili. Pri útoku sa im nepodarilo zachrániť agenta, ale zato sa im podarilo získať odkaz, ktorý im zanechal unesený agent 001. Večer v čase workshopov, mali vyhradený priestor na dobudovanie svojich prístreškov, ktoré sme na konci dňa využili na prespatie. Deti sme do prenocovania nenútili a na naše prekvapenie sa asi 2/3 detí odhodlali túto možnosť využiť.

5.5 4. Deň – Pohyb v prírode

Tretí deň výcviku bol zameraný na pohyb v prírode. V dopoludňajšom výcviku sme opäť mali 4 rôzne stanoviská. Prvé stanovisko bol paintball. Toto stanovisko sme zaradili ako odreagovanie v náročnom programe. Deti sa tak zabavili formou vytúženej prestrelky. Druhé stanovisko bolo zamerané na pohyb v prírode. Deti na začiatku dostali úlohu zbalíť sa na turistiku podľa ich uváženia. Na základe toho sme si vysvetlili ako sa bezpečne správať v prírode, čo si so sebou zbalíť tak, aby sme nemali navyše alebo nám nechýbalo. Taktiež sme si ukázali rôzne turistické značky a vysvetli ich význam. Deti na záver naplánovali podľa mapy svoju celodennú turistiku, ktorú nám prezentovali. Tretie stanovisko bolo zamerané na sebaobranu. Deti sa tu učili základné techniky sebaobrany pod vedením skúseného inštruktora. Štvrté stanovisko bola hra, kde deti mali prejsť so zaviazanými očami určitú trasu. Celý čas ich viedol zvolený zástupca, ktorému museli dôverovať, a tak ich vždy doviedol do konca. Deti si tak skúsili, aké je to byť slepý a spoliehať sa na pomoc druhých. V poobedných hodinách nás motivačný príbeh donútil opustiť táborisko. Deti mali za úlohu naplánovať pochod na neďaleký kopec Kľak. Museli putovať spoločne. Poobedným programom sme preverili schopnosť plánovania turistických trás. Po návrate z turistiky sa dozvedajú z motivačného príbehu o vyrabovaní kuchyne jednotkou Saracens. Deťom ostali iba špekáčiky, ktoré si museli sami pripraviť. Deti tak mali za úlohu prípravu vlastného ohniska a pokrmu. Bolo na nich ako si s úlohou poradia. Keď sa im nepodarí, budú hladní. Náročný deň sme zavŕšili nočnou hrou, kde si deti skúsili, aké je to plaziť sa a schovávať v tme za účelom dosiahnutia najlepšieho výsledku. Tento deň bol vrchol náročného programu, kde sa mali deti dostať na dno svojich síl, pretože ten ďalší deň je oddychový.

5.6 5. Deň – Vodná záchrana

Tento deň sme do programu zaradili ako oddych po predchádzajúcom náročnom programe. Stopa po agentovi 001 v zmysle motivačného príbehu, zaviedla deti na kúpalisko Veronika. Na kúpalisku sme organizovali dobrovoľný výcvik vo forme záchrany topiaceho sa človeka, kde si deti osvojili rôzne techniky. V poobedných hodinách bolo úlohou hry zachrániť topiaceho sa prieskumníka, ktorý sa dostal do nebezpečnej blízkosti jednotky SARACENS. Na výcviku sa opäť podieľali 2/3 detí, ktoré zároveň pocítili výhodu v poobednej záchranej akcii. Po odchode z kúpaliska sme mali zastávku v obchodnom dome, kde si mali deti možnosť nakúpiť zásoby na zvyšok tábora. Po večeri nasledovali workshopy, ktoré si deti mohli samostatne určiť. Celý čas sme však pokračovali v oddychovom tempe dňa. Počas dňa si deti dostatočne oddýchli, a tak načerpali novú fyzickú a psychickú silu pre pokračovanie tábora.

5.7 6. Deň – Prvá pomoc

Po predošlom dni deti pocítili aké je to, keď im niekto zomiera v naručí, samozrejme v rámci programu, nie skutočne. Tento deň bol zameraný na poskytovanie prvej pomoci. Počas dopoludňajšieho výcviku sme mali opäť 4 stanoviská. Na prvom stanovisku si deti tentoraz skúsili zahrať airsoft. Toto stanovisko slúžilo na odreagovanie sa v tíme. Druhé stanovisko bolo zamerané na teóriu prvej pomoci. Deti sa tak oboznámili s teóriou prvej pomoci. Výuka prebiehala formou diskusie, vysvetľovania rôznych život ohrozujúcich stavov a spôsobov ich riešenia. Tretie stanovisko poukazovalo na život zachraňujúce úkony. Tu sa deti učili základy kardiopulmonálnej resuscitácie, stabilizovanú polohu, Heimlichov a Gordonov manéver. Deti tak skúsili úkony s kompletným manažmentom poskytovania prvej pomoci, ktorý zahŕňa aj telefonát na tiesňovú linku 155. Posledné, štvrté stanovisko bolo zamerané na nácvik obväzovej techniky, transportnej techniky a fixácie zlomenín. Deti si tak skúsili obväzovať rôzne typy rán, ako aj fixácie zlomenín. Na záver si po pripravenej trase skúsili transport pacienta bez použitia pomôcok. V poobednej časti programu, na deti čakala menšia súťaž, ktorá preverila ich teoretické a praktické zručnosti získané na predpoludňajšom nácviku. Pripravili sme 8 stanovisk, na ktorých boli nafingované rôzne modelové situácie. Deti si tak skúsili aké je to poskytovať prvú pomoc pacientovi v núdzi, kedy zistili svoje silné a slabé stránky. Po večeri v čase workshopov nasledovala ukážka reálneho zásahu

prostredníctvom záchranej zdravotnej služby s následnou besedou so záchranármi. Pre tento účel nás navštívili ďalší dvaja spolužiaci z vysokej školy, ktorí sa podieľali taktiež na realizácii poobedného programu.

5.8 7. Deň – Civilná ochrana

Posledný celý deň tábora sme venovali problematike civilnej ochrany. V dopoludňajšom výcviku sme mali tentokrát dve stanoviská. Na každé z nich, sme tak mali dve hodiny. Prvé stanovisko mali deti k dispozícii lanovú lezeckú dráhu, kde pod dohľadom inštruktorov z areálu, zdolávali pripravené prekážky. Keďže kapacita lanového parku bola obmedzená, zvyšok detí sa zúčastňoval streľby na pripravenej strelnici, kde sa učili základy používania luku, vzduchovky a paintbalovej zbrane. Z každej zbrane prebiehala streľba na body, ktorá sa zapisovala do celkového osobného hodnotenia. Druhé stanovisko bolo zamerané na civilnú ochranu, kde sa deti oboznámili s varovnými signálmi používanými na Slovensku, vysvetlili ako reagovať v prípade mimoriadnej udalosti a situácie. Vysvetlili sme si potrebu a možnosť improvizovanej ochrany. Následne sme pripravili cvičenie, kde deti dostali modelovú situáciu a ich úlohou bolo popísať, ako by v danej situácii postupovali a akú improvizovanú ochranu by použili. K dispozícii sme im dali veľkú kopy oblečenia, ktorú v hre mohli použiť. V ďalšej časti sme si ukázali evakuačnú batožinu, ktorú si neskôr aj sami pripravili. V poobednej časti programu sme sa spoločne ako tábor pustili do prípravy záverečného snemového ohňa. Po dokončení práce sme využili čas na začatie balenia osobných vecí na cestu domov. Po večeri sa dianie nieslo v zmysle celotáborovej hry, kedy na nás zaútočila jednotka SARACENS s neznámou chemickou látkou. Úlohou detí bolo použiť improvizované ochranné pomôcky a presunúť sa tak do bezpečia. Zároveň sme preverili vedomosti z popoludňajšieho výcviku. Po presune čakala deti hra so stanoviskami, kde postupne „prichádzali o končatiny a zmyslové orgány“. Na konci hry ich čakal protijed. Po úspešnej dekontaminácii tábora sme našli stratenú mapu, ktorá nám prezradila polohu ukrytej základne SARACENS. Vyzbrojili sme sa a vydali sme sa ju zničiť. Po zneškodnení všetkých súperov sme našli uneseného agenta 001, ktorému sme poskytli prvú pomoc a preniesli sme ho späť do tábora. Po záchranej akcii nasledovalo vyhodnotenie pri slávnostnej pagode, kde sme zavřili a zhodnotili celý tábor.

5.9 8. Deň – Odchod detí

Posledný deň tábora sme pomáhali deťom s balením osobných vecí, odovzdávali sme ich rodičom. Pobalili sme všetok materiál používaný počas celého priebehu tábora. Na záver sme si sadli spolu s vedúcimi a vyhodnotili sme klady a zápory tábora, prípadne zvážili zmeny do budúcich rokov. Po všetkých povinnostiach sme tak úspešne zavŕšili tábor. Vďaka skúsenostiam z predošlých rokov sme program zase o niečo vylepšili a nastavili tak latku do budúceho roku.

ZÁVER

Detský tábor, ako špecifická forma záujmového vzdelávania vo voľnom čase, by mal mať v dnešnej modernej, uponáhľanej a chaotickej dobe svoje miesto. Na rozdiel od rôznych záujmových útvarov, podujatí, ktorých sa deti či už pravidelne alebo nepravidelne zúčastňujú, detský tábor je vždy jedinečný, neopakovateľný a je akýmsi vytrhnutím z bežného života. Nemôžeme tiež zabudnúť na jeho výchovné poslanie po každej stránke, ktorým z každého účastníka buduje osobnosť, prináša mu nové známosti a zážitky. To čo dieťa zažije v detskom tábore je pre rodiča zahalené rúškom tajomstva, no pre dieťa je to zdroj skúseností, krásnych zážitkov i prvých lások, na ktoré bude s úsmevom spomínať celý život.

Hlavným cieľom diplomovej práce, bolo vytvoriť komplexnú a detailne spracovanú príručku pre organizovanie detského tábora so zameraním na prvú pomoc a ochranu obyvateľstva. Prostredníctvom tejto príručky by mal každý čitateľ získať prehľad o všetkých fázach organizovania tábora, počnúc s byrokratickými prípravami, cez hierarchiu, kompetencie a povinnosti táborových vedúcich až po samotné uskutočnenie tábora.

Cieľ sa nám podarilo splniť, hlavne vďaka dlhoročným skúsenostiam z problematiky táborov, a my sme tak vytvorili ucelenú príručku, ktorá obsahuje podrobný postup prípravy a organizácie až po samotnú realizáciu tábora. K samotnému uskutočneniu programu priamo v tábore, nám výrazne dopomohlo celotýždňové pekné počasie, čo nám umožnilo zorganizovať všetky naplánované aktivity presne podľa pripravených podkladov. My sme tak nemuseli siahnuť po žiadnych alternatívach, čím sa nám podarilo dodržať samotný cieľ programu a to výuku prvej pomoci a ochrany obyvateľstva. Významnú úlohu pri realizácii tábora mala aj zohranosť animačného tímu, ktorí vďaka svojim skúsenostiam a postrehom dokázal vytvoriť program na najvyššej úrovni.

Reakcie zúčastnených po skončení tábora nám ukázali, ako veľmi je pre deti problematika prvej pomoci a ochrany obyvateľstva zaujímavá, v prípade, že je podaná zážitkovou formou prostredníctvom hier. Nám to tak dodalo chuť pokračovať v organizácii táborov a kurzov s rovnakým zameraním. Veríme, že diplomová práca ponúkne množstvo zaujímavých podnetov a poslúži tak do budúcnosti ako podklad pre organizovanie táborov s rovnakým zameraním.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

1. *Aké právne predpisy sa vzťahujú na tábory?* © 2001. [online]. [cit.2018-04-15]. Dostupné z: <http://tabory.sk/clanky/clanky/16>
2. *Ako sa zbalit' na turistiku.* 2015. [online]. [cit.2018-03-08]. Dostupné z: <https://www.xtrek.sk/clanky-a-oznamy/rady-a-tipy/ako-sa-zbalit-na-turistiku/>
3. AROUI, E., FILO, P., MARIANIOVÁ, D., 2018. *Viazanie a uzly.* [online]. [cit.2018-03-15]. Dostupné z: <https://skautpn.wordpress.com/skauting/nase-temy-2/viazanie-a-uzly/>
4. BARAN, I., 2006. *Záchrana topiaceho.* Bratislava : FO ART, s. r. o., 158 s. ISBN 80-88973-20-1.
5. BON, C., 2017. *Cardiopulmonary Resuscitation (CPR).* [online]. [cit.2018-04-18]. Dostupné z: <https://emedicine.medscape.com/article/1344081-overview>
6. BRESTOVANSKÝ, M., 2013. *Pedagogika voľného času 2.* © Mgr. Martin Brestovanský, PhD. ISBN 978-80-8082-751-9.
7. BURDA, J., 2008. *Tábory a ďalší zotavovacie akce.* Praha: NIDM MŠMT, 255 s. ISBN 978-80-86784-59-5.
8. ČÁP, J., MAREŠ, J., 2001. *Psychologie pro učitele.* 1. vyd. Praha: Portál, ISBN 80-7178-463-X.
9. ČAPLA, M., 1984. *Organizácia a riadenie pionierskych táborov ROH.* 1. vyd. Bratislava: Práca, vydavateľstvo a nakladateľstvo ROH.
10. ČAPLA, M., 1988. *Hospodárenie pionierskych táborov ROH.* 1. vyd. Bratislava: Práca, vydavateľstvo a nakladateľstvo ROH.
11. *Čo máme poznať pre prípad ohrozenia.* 2009. [online]. [cit.2018-04-08]. Dostupné z: <http://www.trnava.sk/sk/clanok/civilna-ochrana>
12. DANCÁK, P., 2007. *Voľnočasové aktivity v kontexte pastorácie.* In: KUBÍK, F., MICHANČOVÁ, S. 2007. *Problematika voľného času detí a mládeže.* Prešov : Gréckokatolícka teologická fakulta Prešovskej univerzity v Prešove, 168 s. ISBN 978-80-8068-643-7.
13. DARMAN, P., 1994. *The survival handbook.* London: Brown Packaging Limited, 256 s. ISBN-10 185367236X. ISBN-13 978-1853672361.

14. DOBIÁŠ, V., 2005. *Krvácanie z rán a telesných otvorov*. In: *Via Practica*. Roč. 2. 106 – 108 s. [online]. [cit.2018-04-08]. Dostupné z: http://www.viapractica.sk/index.php?page=pdf_view&pdf_id=1647&magazine_id=1
15. DOBIÁŠ, V. a kol., 2012. *Prednemocničná urgentná medicína*. 2. Vyd. Martin: Osveta, 2012. 739 s. ISBN 978-80-8063-387-5.
16. DUŽÍK, M., 1994. *Ako do prírody – letné tábory*. Bratislava : PEREX K+K, 99 s. ISBN 80-85599-18-X.
17. DUŽÍK, M., 2001. *Táborová prax*. Bratislava: Slovenský skauting, 168 s. ISBN 80-968649-3-9.
18. FRIEDRICH, Z., 2007. *Letné tábory*. Bratislava: Slovenský skauting – publikačné centrum. 177 s. ISBN 978-80-969706-8-1.
19. FURST, J., 2015. *Principles of first aid*. [online]. [cit.2018-04-08] Dostupné z: <http://www.firstaidforfree.com/principles-of-first-aid/>
20. GUILDNER, CH., WILLIAMS, D., SUBITCH, T., 1976. *Airway obstructed by foreign material: The Heimlich maneuver*. [online]. [cit.2018-04-08] Dostupné z: <https://pdfs.semanticscholar.org/c5a1/1796b72e3d20d8ce900be5bff7da458a7dcf.pdf>
21. HÁJEK, B., 2004. *Deti, vedoucí, volný čas*. Praha: Portál. 173 s. ISBN 80-7178-927-5.
22. HÁJEK, B., HOFBAUER, B., PÁVKOVÁ, J., 2008. *Pedagogické ovlivňování volného času: současné trendy*. Praha : Portál, 239 s. ISBN 978-80-7367-473-1.
23. HARMACH, J., 2004. *Tábory a jiné zotavovací akce*. Praha: IDM MŠMT, 555 s. ISBN 80-86033-93-7.
24. HANUŠ, R., CHYTILOVÁ, I., 2009. *Zážitkové pedagogické učení*. Praha : Grada Publishing, a.s , 192 s. ISBN 978-80-247-2816-2.
25. HODAŇ, B., 2002., *Volný čas a jeho současné problémy*. Olomouc : Hanex. 188 s. ISBN 80-85783-37-1.
26. HOFBAUER, B., 2004., *Děti, mládež a volný čas*. 1. vyd. Praha: Portál, s.r.o. ISBN 80-7178-927-5.
27. HRKAL, J., HANUŠ, R., 1998. *Zlatý fond her II: výběr her a programů*. 1. vyd. Praha: Portál, ISBN 80-7178-153-3.

28. IRECKÝ, P., 2013. *Viete podať prvú pomoc?* [online]. [cit.2018-04-25]. Dostupné z: <https://www.slovenskypacient.sk/viete-podat-prvu-pomoc/>
29. KAPLÁNEK, M. 2008. *Pojem animace a jeho vývoj*. In: KRATOCHVÍLOVÁ, E. 2008. *Pedagogika voľného času-teória a prax*. Trnava : Trnavská univerzita v Trnave. 376 s. ISBN 978-80-8082-171-5.
30. KOL. a., 1954. *Pionýrský tábor*. Praha : Mladá fronta, 305 s. (3).
31. KOSÍR, M., 2015. *Masky - nemasky*. In: *Civilná ochrana, revue pre civilnú ochranu obyvateľstva*. Bratislava: Sekcia ministerstva vnútra Slovenskej republiky, 12-15 s. ISSN: 1335 - 4094.
32. KOUTEKOVÁ, M., 2006. *Teória a prax pedagogiky voľného času v súčasnosti a perspektívach* In: Štvrtá časť zborníka z vedeckej konferencie s medzinárodnou účasťou: *Výchova, škola, spoločnosť – minulosť a súčasnosť*, 478 – 484 s. [online]. [cit.2018-04-20]. Dostupné z: http://www.fedu.uniba.sk/fileadmin/user_upload/editors/KP_Rehus/sekcia3.pdf
33. KRATOCHVÍLOVÁ, E., 2004. *Pedagogika voľného času – Výchova v čase mimo vyučovania v pedagogickej teórii a praxi*. 227 s. Bratislava : Univerzita Komenského, ISBN 80-223-1930-9.
34. KRATOCHVÍLOVÁ, E., 2006. *Voľný čas a výchova vo voľnom čase v premenách doby*. In: Štvrtá časť zborníka z vedeckej konferencie s medzinárodnou účasťou: *Výchova, škola, spoločnosť – minulosť a súčasnosť*, 469 – 477 s. [online] [cit.2018-04-20]. Dostupné z: http://www.fedu.uniba.sk/fileadmin/user_upload/editors/KP_Rehus/sekcia3.pdf
35. KRATOCHVÍLOVÁ, E., 2007. *Výchova v čase mimo vyučovania*. In: KRATOCHVÍLOVÁ, E., 2007. *Úvod do pedagogiky*. Trnava : Pedagogická fakulta Trnavskej univerzity v Trnave, s. 168. ISBN 978-80-8082-145-6.
36. KRATOCHVÍLOVÁ, E., 2010. *Pedagogika voľného času*. 1. vyd. Trnava: TYPI UNIVERSITATIS TYRNAVIENSIS. ISBN 978-80-8082-330-6.
37. LAURENCOVÁ a kol., 1991. *Kniha plavca záchrancu*. Bratislava : REMEDIUM v spolupráci so Slovenským výborom ČSČK, 158 s. ISBN 80-85352-00-1.
38. MAJERSKÁ, A., 2008. *Postavenie školy v systéme výchovy vo voľnom čase*. In: DANEK, J. 2008. *Výchova v pedagogickom výskume a praxi*. Zborník z medzinárodnej

vedeckej konferencie zo dňa 31. januára 2008. Trnava : Univerzita sv. Cyrila a Metoda v Trnave. 730 s. ISBN 978-80-8105-007-7.

39. MASARIK, P., MASARIKOVÁ, A., 2002. *Vybrané kapitoly z pedagogicky voľného času*. Nitra : UKF PF. 164 s. ISBN 80-968735-0-4.
40. MIKA, O., ZAHRADNÍČEK, P., ZEMAN, M., 2012. *Ochrana obyvateľstva*. [online]. [cit.2018-04-25]. Dostupné z: <https://www.securitymagazin.cz/dnld/Ochrana-obyvateľstva-Otakar-Mika-a-kol..pdf>.
41. MILLA, M., ONDRUŠEK, L., PAGÁČ, R., 2008. *Zdravotné a hygienické predpisy SLSK pre tábory a iné dlhodobé podujatia*. Bratislava: Slovenský skauting. [online]. [cit.2018-04-10]. Dostupné z: <https://www.kniezapribina.sk/dokumenty/slsk-zdravot-a-hygien-predpisy.pdf>
42. MRŇOVÁ, A., 2018. *Ohne*. [online]. [cit.2018-02-15]. Dostupné z: <https://skautpn.wordpress.com/skauting/ohne/>
43. NEJEDLÝ, P., HVĚZDOVÁ, A., HVĚZDA, J., SCHLANGER, J., 1992. *Pripravujeme tábor*. 1. vyd. Praha: Vydavatelství a nakladatelství Práce. ISBN 80-208-0085-9.
44. *Oheň a všetko o ohni*. © 2011-2018. [online]. [cit.2018-04-15]. Dostupné z: <https://www.zalesactvo.eu/ohen-vsetko-o-ohni>
45. OROSOVÁ, R., ŠMAJDOVÁ BÚŠOVÁ, K., 2011. *Výchovné pôsobenie triedneho učiteľa implementáciou prvkov zážitkovej pedagogiky do mimoškolských aktivít*. In *Vychovávateľ: Časopis pedagógov*, Roč. LIX, č. 3-4 (2011), 33-37 s. ISSN 0139-6919.
46. PÁVKOVÁ, J., 2002. *Pedagogika voľného času*. Praha : Portál. 2002. 221 s. ISBN 807178-711-6.
47. PELÁNEK, R., 2003. *Rukovet instruktora*. [online]. [cit.2018-04-15]. Dostupné z: http://anna.fi.cz/-xpelanek/nova_herka/rukovet.pdf
48. PELÁNEK, R., 2008. *Příručka instruktora zážitkových akcí*. Praha : Portál, 208 s. ISBN 978-80-7367-353-6.
49. PIPER, B., 2017. *How to put someone in the recovery position*. [online]. [cit.2018-04-08]. Dostupné z: <https://www.virtual-college.co.uk/news/health-and-safety/2017/07/how-to-put-someone-in-the-recovery-position>

50. PIROHOVÁ, I., 2008. *Animácia dospelého človeka vo voľnom čase*. In: DANEK, J., 2008. *Výchova v pedagogickom výskume a praxi*. Zborník z medzinárodnej vedeckej konferencie zo dňa 31. januára 2008. Trnava : Univerzita sv. Cyrila a Metoda v Trnave. 730 s. ISBN 978-80-8105-007-7.
51. PIŠTEJOVÁ, M., KRAUS, D., 2017. *Prvá pomoc v praxi*. Rokus, s.r.o. 121 s. ISBN 978-80-89510-52-8.
52. PRÚCHA, J., WALTEROVÁ, E., MAREŠ, J., 2001. *Pedagogický slovník*. Praha : Portál, s. 322. ISBN 80-7178-5792-2.
53. *Rozloženie areálu*. [online]. [cit.2018-04-25]. Dostupné z: <https://sk.mapy.cz>
54. RUDÝ, J., KÁČER, J., 2007. *Príprava tábora*. Brno: Mravenec. 208 s. ISBN 80-208-0085-9.
55. ŘEHÁK, D., *Historie civilní ochrany, terminologický rámeček*. [online]. [cit.2018-04-25]. Dostupné z: <https://www.fbi.vsb.cz/export/sites/fbi/U3V/cs/materialy/Rehak/HistorieCO.pdf>
56. *Súťaž mladých záchranárov civilnej ochrany*. 2017 – 2018. [online]. [cit.2018-04-25]. Dostupné z: <https://www.minv.sk/?smzCO>
57. ŠILHÁNEK, B., 2003. *Stručná historie ochrany obyvatelstva v našich podmínkách*. Praha: Generální ředitelství Hasičského zboru ČR, ISBN 80-86640-12-4.
58. ŠOLTÝSOVÁ, D., 2007. *Riziko syndrómu vyhorenia u laikov činných v pastorácii mládeže*. In: KUBÍK, F., MICHANČOVÁ, S., 2007. *Problematika voľného času detí a mládeže*. Prešov : Gréckokatolícka teologická fakulta Prešovskej univerzity v Prešove. 168 s. ISBN 978-80-8068-643-7.
59. STEPHENS, C., 2017. *First aid for unconsciousness*. [online]. [cit.2018-04-08]. Dostupné z: <https://www.healthline.com/health/unconsciousness-first-aid>
60. TETOUR, V., KRÁČMERA, J., MACHATÝ, B., 1989. *Dobrodružné prázdniny: Soubor etapových her pro pionýrské tábory*. Praha : Mladá fronta, 136 s. ISBN 80-2040027-3.
61. *Turistické značenie na Slovensku*. 2009. [online]. [cit.2018-04-25]. Dostupné z: <https://www.aktuality.sk/clanok/469519/turisticke-znacenie-na-slovensku/>

62. *Turistické značky*. [online]. [cit.2018-04-25]. Dostupné z: <http://www.kst.sk/index.php/dosahovanie-cieov-na-tzt-organizacia-133/130-turisticke-znaky>
63. VODIČKA, D., 2017. *Umíte správně smotat lano?*. [online]. [cit.2018-04-25]. Dostupné z: <https://www.lodninoviny.cz/cruising/umite-spravne-smotat-lano>
64. VIEHOFFOVÁ, H., REUYSOVÁ, E., 1996. *Jak s dětmi trávit volný čas*. Praha : Portál. ISBN 80- 7178-073-1
65. VINCEJOVÁ, E., VOLKOVÁ, T., 2008. *Ako vo voľnom čase? 1 časť*. Prešov : Metodickopedagogické centrum Bratislava. 72 s. ISBN 978-80-8045-521-7.
66. Zákon č. 282/2008 Z. z. o podpore práce s mládežou a o zmene a doplnení zákona č. 131/2002 Z. z. o vysokých školách a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov. [online]. [cit.2018-04-10]. Dostupné z: <http://www.zakonypreludi.sk/zz/2008-282>
67. *Zápalkové hlavolamy*. © 2012. [online]. [cit.2018-03-25]. Dostupné z: <http://brainden.com/hlavolamy/zapalkove.htm>
68. ZEMKO, S., 1996. *Príručka inštruktora pre letné tábory*. Bratislava: Národné osvetové centrum. 40 s. ISBN 80-7121-113-3.
69. § 25 zákona 355/2007 Z. z. o ochrane, podpore a rozvoji verejného zdravia a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov - a vykonávací predpis k danému zákonu - vyhláška MZ SR č. 526/2007 Z. z. 2007. [online]. [cit.2018-04-10]. Dostupné z: www.uvzsr.sk/index.php?option=com_content&view=article&id=1889%3Aotazky-anodpovede-v-suvislosti-s-organizovanim-zotavovacich-podujati-pre-deti-a-mlade&catid=63%3Adeti-a-mlade&Itemid=70

ZOZNAM OBRÁZKOV

Obr. 1 Rozloženie areálu (zdroj: www.mapy.cz).....	46
Obr. 2 Organizačná štruktúra tábora (zdroj: vlastný).....	52
Obr. 3 Logo špiónskej akadémie (zdroj: vlastný).....	58
Obr. 4 Pas účastníka tábora (zdroj: vlastný).....	60
Obr. 5 Nálepky tematických dní (zdroj: vlastný).....	61
Obr. 6 Nálepka k téme dňa „Prežitie I“ (zdroj: vlastný).....	72
Obr. 7 Nálepka k téme dňa „Prežitie II“ (zdroj: vlastný).....	78
Obr. 8 Nálepka k téme dňa „Pohyb v prírode“ (zdroj: vlastný).....	83
Obr. 9 Mapa výpravy na Kľak (zdroj: www.mapy.hiking.sk).....	87
Obr. 10 Nálepka témy dňa „Vodná záchrana“ (zdroj: vlastný).....	89
Obr. 11 Nálepka témy dňa „Prvá pomoc“ (zdroj: vlastný).....	92
Obr. 12 Nálepky témy „Civilná ochrana“ (zdroj: vlastný).....	102

ZOZNAM TABULIEK

Tabuľka 1 Rozpočet pre tábor	48
Tabuľka 2 Denný harmonogram tábora	54
Tabuľka 3 Rámcový program tábora	63

Prilohy

ZOZNAM PRÍLOH

Príloha 1 Diplom

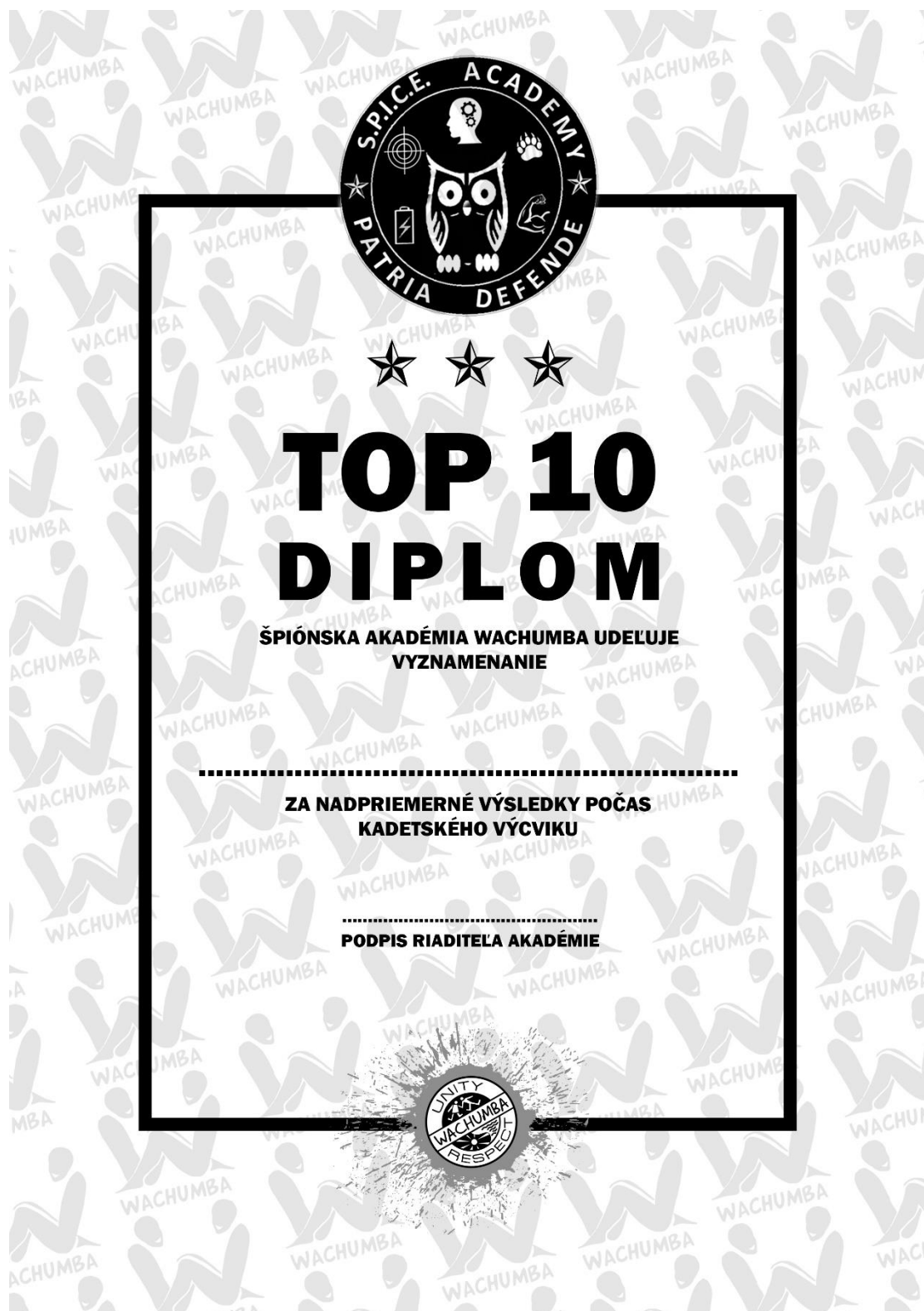
Príloha 2 Výhlásenie rodiča/potvrdenie o bezinfekčnosti

Príloha 3 Potvrdenie o zdravotnom stave dieťaťa

Príloha 4 Povinná výbava táborovej lekárničky

Príloha 5 Priložené CD s podkladmi

PRÍLOHA 1 Diplom (zdroj: vlastný)



PRÍLOHA 2 Vyhlásenie rodiča/potvrdenie o bezinfekčnosti (zdroj: www.wachumba.eu)

Vážení rodičia,

súčasťou prihlášky dieťaťa do nášho letného tábora je aj nasledujúci súbor otázok, ktoré sa týkajú zdravotného stavu Vášho syna/dcéry a zároveň Vaše vyhlásenie.

Tento formulár nám poskytuje všetky informácie, ktoré je potrebné vedieť pri prípadných zdravotných problémoch, resp. hospitalizácii dieťaťa.

Prosíme vás o jeho dôkladné vyplnenie.

Vyplní rodič:

VYHLÁSENIE

MENO:	VEK:	VÝŠKA:	VÁHA:
PRIEZVISKO:	NÁZOV A KÓD POISŤOVNE:		
BYDLISKO:			
TELEFÓN:	- OTEC		
/domov aj do práce/	- MATKA		

Vaše dieťa je v letnom tábore – prvý krát / opakovane?

Zároveň vyhlasujem, že moja dcéra / môj syn neprejavuje príznaky akútneho ochorenia a že regionálny úrad verejného zdravotníctva ani lekár všeobecnej zdravotnej starostlivosti pre deti a dorast menovanému dieťaťu nenariadil karanténne opatrenie (karanténu, zvýšený zdravotný dozor alebo lekársky dohľad). Nie je mi známe, žeby dieťa, jeho rodičia alebo iné osoby, ktoré s ním žijú spoločne v domácnosti, prišli v priebehu ostatného mesiaca do styku s osobami, ktoré ochoreli na prenosné ochorenie (napr. hnačka, angína, vírusový, zápal pečene, zápal mozgových blán, horúčkové ochorenie s vyrážkami).

Som si vedomý(á) právnych následkov v prípade nepravdivého vyhlásenia, najmä som si vedomý(á), že by som sa dopustil(a) priestupku podľa § 56 zákona č. 355/2007 Z. z. o ochrane, podpore a rozvoji verejného zdravia a o zmene a doplnení niektorých zákonov.

V dňa

.....
Meno, priezvisko, adresa, telefón a podpis
zákonného zástupcu

PROSÍME PRILOŽIŤ:

- všetky užívané lieky /predpísané aj kupované/ na dobu trvania tábora /14dní/
- kartičku poistenia /deti zo zahraničia potvrdenie o zaplatení poistenia/
- 1 ks elastické ovínadlo/

PRÍLOHA 3 Potvrdenie o zdravotnom stave dieťaťa (zdroj: www.wachumba.eu)

Vyplní lekár:

POTVRDENIE O ZDRAVOTNOM STAVE DIEŤAŤA

Závažné ochorenia – priedušková astma, epilepsia, cukrovka, ochorenia krvi, obličiek, močového mechúra, gynekologické ochorenia, poruchy trávenia, iné?

.....
.....
.....

Alergické ochorenia – potraviny, lieky, alergia na prach, peľ, kožné alergie /napr. po opaľovaní/, alergická reakcia na uštipnutie /hmyzom, hadom/ - ak áno, aký je priebeh /dýchavica, triaška, opuch hrtana, zdurenie uzlín, strata vedomia a pod./ a ako bol tento stav liečený, iné alergie?

.....
.....
.....

Pohybová aktivita:

- bez obmedzenia
- s obmedzením /beh, skoky, dlhé turistické trasy.../
- plavec / neplavec

Stravovanie: -špeciálna diéta? - bez obmedzenia

Posledné prekonané ochorenie – aké, kedy:

.....
.....

Má dieťa akékoľvek obmedzenie?

.....
.....

Poznámky:

.....
.....
.....

Dieťa dlhodobo užíva tieto lieky:

NÁZOV	DÁVKOVANIE	GRAMÁŽ

.....
Dátum

.....
Podpis a pečiatka ošetrojúceho lekára

PRÍLOHA 4 Súpis základných liekov v detskom tábore

Povinný obsah lekárničky pre 40 detí:

zdravotné ťažkosti	liek	gramáž	množstvo
Meranie teploty	Lekársky teplomer		1 ks
Lieky proti horúčke	Paralen, Ibalgin	500, 200+400	2 ks
Lieky proti bolesti hlavy, zubov	Voltaren, Panadol		2 ks
Lieky proti zvracaniu	Kinedryl tabletky		10 ks
Lieky proti zápche	Hylak forte	1x100ml	
Lieky proti hnačkám	Aktívne uhlie, Endi ex	tabletky	1 ks + 1ks
Lokálne prípravky na kožné alergie, po uštipnutí hmyzom	Fenistil gel		2 ks
Lieky na alergiu na slnko	Fenistil kvapky		1 ks
Lokálne prípravky pri spálení kože	Panthenol spray		2 ks
Lokálne prípravky pri poraneniach mäkkých tkanív a kĺbov po úraze	Heparin masť alebo Ibalgin Duo Efect masť		1 ks
Lokálne prípravky na drobné rany			1 ks
Očné kvapky – proti zápalu spojoviek aj alergickému	Spersallerg		2 ks
Kvapky do nosa	Olynth sprej		1 ks
Kvapky do ucha	Burow kvapky alebo Aurecon		1 ks
Dezinfekčné prostriedky	Dettol antiseptický sprej	100ml	1 ks
Obväzový materiál - gáza hydrofilná skladaná sterilná	Obväz hydrofilný	8cm x 5m	5 ks
Náplasť	Leukoplast s vankusikom (alebo naplast v sprayi)	1mx6cm	1 bal
Rýchloobväz	Obväz elastický	7,5 cm x 4,5m	3 ks
Ovínadlo	Trojcipa satka		2 ks
Strihanie obväzov	Nožnice		1 ks
Bolesti v hrdle	Kalciový sirup	1x100ml	1 ks
	Tantum verde - spray	30 ml	1 ks
Kašeľ	Sirup proti kašľu – ambrobene alebo Stoptusin kvapky	15mg/5 ml	1 ks
Opuchy	Octanová masť		1 ks
Vši	Šampón proti všiam		1 ks
Kliešť, triesky	Pinzeta anatomická		1 ks
Na čistenie rán	Sterilux ES	7,5 x7,5 cm	1 balenie 100ks
Bolesti žalúdka, ťažoba	Algifen kvapky		1 ks
Pálenie záhy	Tums pastilky		1 ks
Repelent			1 ks