



Expedice JIH 16. - 25. 6. 2023

TÁBOROVÝ ŘÁD

OBECNÉ

O1. Všichni účastníci jsou povinni řídit se tímto Táborovým řádem, bezpečnostními pokyny sdělenými účastníkům před jednotlivými aktivitami, pokyny hlavního vedoucího, vedoucích, zdravotníka, případně dalších osob činných během tábora (např. kuchař, zásobovač) a programem dne. Zákonný zástupce dítěte účastnického se tábora, svým podpisem na závazné přihlášce k účasti dítěte na táboře stvrzuje, že dítě s táborovým řádem seznámil a že s jeho obsahem a závaznými pravidly souhlasí. S táborovým řádem byly děti obeznámeny svými rodiči, nicméně s ním budou všichni účastníci tábora také dále seznámeni hlavním vedoucím v rámci školení bezpečnosti první den tábora. Každý má právo se v průběhu školení zeptat hlavního vedoucího na věci, kterým nerozumí a hlavní vedoucí je povinen mu je vysvětlit tak, aby jim porozuměl. Všechny děti se tábora účastní svobodně, z vlastní vůle, za podmínek a pravidel stanovených tímto táborovým řádem a programem tábora a svou účastí na táboře vyslovují souhlas s tím, že se jím budou řídit a respektovat všechna pravidla.

O2. Všichni účastníci tábora se účastní aktivně všech táborových činností, pokud jim v tom nebrání aktuální zdravotní, fyzický a psychický stav. O výjimce může rozhodnout pouze zdravotník nebo hlavní vedoucí. Případná zdravotní omezení účastníka jsou vypsána v přihlášce dítěte na tábor zákonnými zástupci a v lékařském potvrzení lékařem.

O3. Bez vědomí a souhlasu vedoucího se děti nesmějí vzdálit z přímého dohledu vedoucího. V průběhu činností se nesmějí děti bez souhlasu vedoucího vzdálit z prostoru, kde činnost probíhá a který je vymezen při vysvětlování pravidel činnosti.

O4. Dětem je zakázáno si bez svolení vedoucího půjčovat táborové vybavení. Pokud je jim cokoliv půjčeno, vždy vypůjčenou věc vrátí zpět na své místo ve stavu, v jakém si věc půjčili!

O5. V případě zjištění škody či závady táborového vybavení, dítě tuto skutečnost ohlásí neprodleně vedoucímu. Pokud dítě táborové vybavení, popř. vybavení nebo majetek třetích osob, jakýmkoliv způsobem poškodí, oznámí to bez prodlení vedoucímu.

O6. Večeřka: večeřku oznamuje pověřený vedoucí zvoláním VEČERKA. Čas večeřky je určen denním programem, čas večeřky může upravit hlavní vedoucí. Po oznámení večeřky se dítě zdržuje na svém místě určeném ke spaní a chová se tak, aby ostatní účastníky tábora nerušilo. Dítě smí samo odejít v případě potřeby na toaletu.

O7. Budíček: budíček vyhláší pověřený vedoucí zvoláním BUDÍČEK. Čas budíčku je určen denním programem, čas budíčku může upravit hlavní vedoucí. Do oznámení budíčku se děti chovají stejným způsobem jako po oznámení večeřky. Nevzdalují se ze svého lůžka, pokud to není nezbytně nutné (např. toaleta), nemluví nahlas a chovají se tak, aby nevzbudily a nerušily ostatní účastníky.

O8. Pokud nemá dítě v přihlášce uvedeno jinak, jí vše, pokud něco nejí z důvodů jiných než zdravotních, nemusí mu být poskytnuta náhrada za toto jídlo. Výjimku může udělit zdravotník. Nikdo neplýtvá jídlem, při výdeji stravy si dítě řekne o přiměřenou porci; v případě, že to bude možné, může si jídlo přidat.

O9. Účastníci tábora se chovají slušně, nepoužívají vulgární, hrubé či urážlivé výrazy. Je přísně zakázáno prát se, nadávat si, šikanovat se (včetně kyberšikany), krást si či ničit si navzájem věci a vybavení (včetně táborového), nebo si jinak ubližovat. Porušování bodu O9 je bráno jako velmi hrubé porušení táborového řádu. Pokud je dítě svědkem či obětí násilí, nadávání, krádeže či šikany oznámí to neprodleně vedoucímu. Dítě dbá vhodného chování během všech aktivit a výletů.

O10. Trestání dětí za přestupky vůči táborovému řádu a za nevhodné chování. Potrestat dítě za přestupek vůči táborovému řádu, či obecných pravidel slušného chování může hlavní vedoucí. Trestání přestupku dítěte musí být vždy přiměřené vůči spáchanému prohřešku a musí být při udělení trestu vzat v potaz zdravotní, fyzický a psychický stav dítěte. Trestem nesmí být ponížena důstojnost dítěte. Trest může být udělen okamžitě, kdy byl prohřešek zaregistrován vedoucímu, či následně s delším časovým odstupem. Tresty jsou uskutečňovány především formou: domluvy; fyzických cvičení (např. dřepy, kliky, angličáky atp.); zákazem účasti na aktivitě či činnosti; vyloučením z aktivity či činnosti; dřívější večeřkou; zabavením věci (např. nože, zbraně, nepovolených věcí, mobilního telefonu atp.); případně jinak. Pokud dítě odmítá vykonat trest udělený hlavním vedoucímu, bude situace telefonicky konzultována se zákonnými zástupci dítěte. Zákonný zástupce dítěte má právo vyhradit si formu trestání svého dítěte v závislosti na zdravotním, psychickém a fyzickém stavu dítěte, musí tak ale učinit písemně do poznámek v přihlášce k účasti dítěte na táboře před začátkem tábora.

O11. Pokud dítě něco rozbije, zničí, poškodí (sobě, organizátorům tábora, jiným účastníkům tábora, či třetím osobám) ať už úmyslně, či neúmyslně, bude tento přečin nejprve řešen s dítětem hlavním vedoucí, který v případě potřeby bude kontaktovat zákonné zástupce dítěte k případnému dořešení situace. Každý účastník tábora je přiměřeně svému věku ze zákona odpovědný za své jednání. Účastníci tábora jsou Spolkem pojištěni, nicméně v případě úmyslného poškození cizí věci pojišťovna nekryje vzniklou škodu.

O12. Pořádek: Děti udržují pořádek a podílejí se na úklidu nejen svých osobních věcí, ale také věcí společných. Podílejí se na umývání nádobí, úklidu a pod přímým dohledem na přípravě stravy a dalších činnostech zajišťujících chod tábora. Dětem jsou pravidelně kontrolovány osobní věci (lůžko, tašky, batohy, oblečení, obuv atd.) k zajištění jejich hygienické nezávadnosti. V případě zjištění nedostatků a uložení nápravných opatření tyto neprodleně splní. V případě nesplnění nápravných opatření může být dítěti uloženo odpovídající trest.



O13. Odpady: Je zakázáno odhazovat odpadky mimo odpadkové koše či pytle na odpad jak v prostoru ubytování, autě, tak mimo ně; či jinak úmyslně znečišťovat životní prostředí. V případě, že je k tomu ubytování uzpůsobeno, dítě třídí odpad do separátních odpadkových pytlů. Nebezpečný odpad (např. baterie) se ukládá na místo k tomu určené.

O14. Dopravní prostředky: v dopravních prostředcích se chováme tiše a nerušíme hlukem ostatní cestující. Při jízdě dopravním prostředkem se nikdo nevyklání z oken, hrozí poranění letícím předmětem / hmyzem, ani nevystřikuje z okna končetiny (ruce, nohy) či jiné části těla. Během jízdy jakýmkoliv dopravním prostředkem je zakázáno z tohoto dopravního prostředku za jízdy cokoliv vyházet ven. Pokud je dopravní prostředek vybaven bezpečnostním zádržným systémem, je každý povinen tento používat a zapnout si ho před jízdou (např. bezpečnostní pásy v autě, autobuse, letadle, bezpečnostní prvky lanovek atp.). Pokud dítě potřebuje během přepravy dětskou sedačku nebo podsedák (dítě menší než 150 cm, nebo lehčí než 36 kg) je povinno ho používat během každé jízdy. Během přepravy prostředky hromadné dopravy, či lanových drah je každý účastník tábora povinen se řídit přepravním řádem a pokyny zaměstnanců dopravce. Během přepravy osobním automobilem je každý účastník tábora povinen se řídit pokyny řidiče.

O15. Mobilní telefon: dětem je dovoleno používat mobilní telefon, mobilní telefon si dítě dle potřeby dobíjí v kempech, případně v autě, je-li to možné. Dítě má mobilní telefon především kvůli spojení s vedoucím, fotografování a používat ho smí podle pravidel stanovených hlavním vedoucím. Mobilní telefon dítě nemá primární kvůli zábavě.

O16. Ostatní elektroniku: je dětem dovoleno používat pouze se svolením hlavního vedoucího.

O17. Fotografování a pořizování záznamů: fotografování a pořizování záznamů jiných účastníků akce (dětí, vedoucích) a jejich osobních projevů a jejich veřejné šíření dětmi je dovoleno pouze se souhlasem fotografované osoby. **Dítě svou účastí na táboře souhlasí s pořizováním fotografií a záznamů své osoby a svých osobních projevů během všech táborových činností vedoucími a s jejich veřejným šířením.**

O18. Při návštěvě kulturních, sportovních a jiných zařízení je každý účastník tábora povinen se řídit návštěvním nebo provozním řádem daného zařízení a pokyny zaměstnanců zařízení.

O19. Rozcvička: je-li součástí táborového programu rozcvička, je povinná pro všechny děti, výjimku může určit hlavní vedoucí nebo zdravotník. **Dítě přijde na rozcvičku včas a oblečeno a obuto dle pokynů** (na táboře jsou rozcvičky koncipované jako otužovací – tedy v kratších bez trička a naboso). Nástup na rozcvičku vyhláší vedoucí zvoláním **NÁSTUP NA ROZCVÍČKU**. Rozcvička může být zařazena za jakéhokoliv počasí.

O20. Program dne: každý den tábora se řídí programem dne, ve kterém jsou zaneseny důležité denní, případně noční činnosti. Denní program se může změnit v závislosti na počasí; dopravě, zdravotním, fyzickém a psychickém stavu dětí či z rozhodnutí hlavního vedoucího. Každý účastník tábora je povinen se denním programem řídit a vždy si večer nebo ráno řekneme, co nás čeká.

O21. Rozchod: je-li během výletu vyhlášen pro děti rozchod, mohou se děti samy pohybovat ve vymezeném prostoru. Vždy musí být minimálně ve dvojici. Děti jsou poučeny kdy a kde je sraz. Dítě si do mobilního telefonu zaznamená do kontaktů telefonní číslo na hlavního vedoucího a své telefonní číslo dá hlavnímu vedoucímu, pro případ, že se ztratí či k zajištění spojení mezi dítětem a vedoucím v případě nečekané události.

O22. Služby: jsou-li součástí táborového programu služby (např. na nádobí) je každý, kdo má službu, povinen se aktivně na této službě podílet. V případě neplnění si povinností služby, může být dítěti uložen trest.

O23. Pokud se dítě bojí jít na toaletu v noci samotné, vzbudí vedoucího, který mu bude nápomocen. Nebudí za tímto účelem další děti.

O24. Čelovka/baterka: baterku si každý účastník uchovává na takovém místě, aby v případě, že ji potřebuje použít věděl, kde ji má. Baterku si udržuje nabitou a funkční.

O25. Doporučujeme, aby si dítě větší obnosy peněz, či cennosti uložilo u hlavního vedoucího. Pokud si peníze nebo cennosti nechá u sebe a ztratí je, či poškodí, je to výhradně na zodpovědnost dotyčného táborníka. **Vedoucí za ztrátu či poškození cenností dítěte, které si u nich neuschová, nenese žádnou zodpovědnost.**

HYGIENA

H1. Účastníci tábora dbají osobní hygieny. Dohled nad dětmi během osobní hygieny provádí zdravotník/zdravotnice.

H2. Mytí rukou: každý účastník je povinen si umýt řádně ruce po každé návštěvě toalety, před každým jídlem, po návratu z výletu, po umytí nádobí, před výpomocí v kuchyni, před přípravou stravy a vždy, když jsou k tomu vedoucím vyzváni. Ruce si účastníci myjí tekoucí vodou a mýdlem, ruce si utírají buď do jednorázových papírových ručníků, nebo do svého ručníku.

H3. Čištění zubů a mytí tváří: ráno (před nebo po snídani) a večer (po posledním jídle) si účastníci čistí zuby a tvář pitnou vodou na místě k tomu určeném.

H4. Po příchodu z výletu, či koupání si každý zkontroluje své oblečení a obuv, **všechny mokré, vlhké a silně znečištěné věci si vysleče a umístí na místo, kde se oblečení suší.** Mokrý ručníky a plavky se dávají sušit neprodleně po příchodu.

H5. Spaní: dítě spí na určeném lůžku, nikdo nespí v oblečení, které měl přes den na sobě. Před ulehnutím se dítě převlékne na spaní podle toho, jak je zvyklé (pyžamo; čisté spodní prádlo; případně spí nahé). Je přísně zakázáno spát v botách, ušpiněném prádle, prádle, které mělo dítě na sobě přes den a v plavkách! Má-li někdo ložní prádlo či oblečení na spaní mokré nebo špinavé, oznámí to vedoucímu.

H6. Děti, které mají problém s nočním pomočováním (enurézou), budou mít na noc nachystané suché náhradní oblečení na převlečení, do kterého se v případě potřeby převlečou. Pokud dítě potřebuje na noc plenu, oznámí to zdravotníkovi. Tyto potíže dítěte jsou uvedeny v přihlášce. V případě nehody toto ráno oznámí zdravotníkovi.



H7. V případě, že došlo u dítěte k nehodě (pomočení, pokálení, pozvracení, krvácení atp.) a má zašpiněné spodní či jiné prádlo či ložní prádlo, nedává toto prádlo k jinému, ale za pomoci vedoucího si toto nejprve přepere a dá usušit.

H8. Použité a špinavé prádlo dítě odkládá od ostatních věcí, tak aby nedošlo k zašpinění čistého prádla či jiných věcí.

H9. Vykonávání potřeby (močení, kálení) se uskutečňuje výhradně na místech k tomu určených! Při zjištění přestupku tohoto typu bude dítě povinno znečištěné místo po sobě řádně uklidit (např. odstranit jím zanechané exkrementy). V případě, že dítě během vykonávání potřeby znečistí toaletu, je povinno si ji po sobě řádně uklidit, dítě může požádat o pomoc s úklidem toalety zdravotníka. Po vykonání potřeby je vždy nutné spláchnout!

H10. Po vykonání velké potřeby se dítě řádně utře, pokud potřebuje asistenci, požádá o pomoc zdravotníka. Je zakázáno v této věci žádat o pomoc jiné děti. V případě, že dítě zjistí, že na toaletě není toaletní papír, oznámí to vedoucímu. Dítě si ověří, zda je na toaletě toaletní papír dříve, než vykoná potřebu!

H11. Sprchování: všichni účastníci tábora se sprchují dle možností v kempech. Sprchujeme se nazí, za použití mýdla, šamponu, či sprchového gelu. Při sprchování si řádně omýváme celé tělo, a to včetně vlasů. V případě potřeby pomáhá dětem během sprchování zdravotník. Dohled nad dětmi během sprchování provádí výlučně zdravotník. Před návštěvou a po návštěvě bazénu či aquaparku je povinností všech účastníků tábora se řádně osprchovat ve sprchách zařízení bez plavek a s použitím mýdla. Dítě může odmítnout sprchování pouze v závažných zdravotních případech, okolnosti vždy posuzuje zdravotník, který rozhodne, zda je žádost dítěte oprávněná. Pokud se dítě stydí sprchovat nahé před ostatními účastníky tábora, oznámí tuto skutečnost zdravotníkovi, který se pokusí zajistit pro dítě na sprchování soukromí, pokud to provozní podmínky umožňují.

H12. Potraviny a pití: v případě, že má dítě s sebou potraviny, které se mohou kazit (např. salámy, ovoce, zelenina, pečivo, maso, mléčné výrobky atd.), bez odkladu toto oznámí vedoucímu, který mu poradí, co má s potravinami udělat. V případě, že dítěti zbyde svačina z výletu, zbytky odevzdá nebo vyhodí. Nikdo nejí zbytky z minulého dne či starší, nejedná-li se o trvanlivé potraviny zabalené v původním obalu. Každý dodržuje **pitný režim** (minimálně 2 l tekutin denně), pokud dojde pití určené k pitnému režimu, oznámí to vedoucímu. Pokud dítě pije z lahve, kterou si průběžně doplňuje, před každým doplněním si ji propláchně pitnou vodou. Pokud má dítě láhev na výlety, po návratu z výletu zbytek pití vylije, láhev si pořádně propláchně pitnou vodou a otevřenou ji nechá osušit.

H13. Děti se podílejí na přípravě stravy pod dohledem vedoucího. O tom, zda je dítě způsobilé účastnit se přípravy stravy rozhoduje zdravotník. Před přípravou jídla si dítě řádně omyje ruce mýdlem a pitnou vodou. V průběhu přípravy stravy si myje řádně mýdlem a pitnou vodou ruce podle potřeby.

H14. Před vydáním jídla je každý účastník tábora povinen umýt si řádně ruce mýdlem a pitnou vodou, táborníkům se kontroluje čistota rukou a čistota nádobí a příboru, které bude dítě používat. Hlíšník nedostane najíst dříve, dokud neodstraní nedostatky! Ihned po jídle si dítě řádně omyje nádobí a příbor na místě k tomu určeném a suché si je uklidí.

H15. Spodní prádlo: dítě si pravidelně mění spodní prádlo (ráno, či večer, jak je zvyklé, ideálně po sprchování).

H16. Děti mohou se mohou pohybovat naboso, krom aktivit, u kterých je z bezpečnostních důvodů nařízeno mít obuv. Pokud má dítě pevnou obuv, je povinno mít i ponožky. Ponožky si dítě mění podle potřeby. Dítě se venku zbytečně nepohybuje pouze v ponožkách.

ZDRAVÍ

Z1. Každé i sebemenší zranění, úraz, pokousání či poštípání, nebo je-li dítěti špatně, dítě hlásí zdravotníkovi a v jeho momentální nepřítomnosti vedoucímu bez odkladu.

Z2. Po celou dobu konání tábora je osobám mladším 18 let přísně zakázáno požívat alkoholické nápoje, omamné a psychotropní látky a tabákové výrobky! Osobám starším 18 let je přísně zakázáno požívat omamné a psychotropní látky po celou dobu konání tábora. Výrobky obsahující kofein (např. káva, nápoje s obsahem kofeinu, tyčinky s obsahem kofeinu) – dítě mladší 15ti let se o vhodnosti dát si výrobek obsahující kofein (např. koupě koly) poradí se zdravotníkem. Není cílem dětem zakazovat něco, co běžně pijí, ale dohlédnout na to, aby dodržovali spací režim. Po celou dobu konání tábora je osobám mladším 18 let zakázáno požívat energetické nápoje! Po celou dobu konání tábora je osobám mladším 18 let zakázáno požívat jakékoliv doplňky stravy bez vědomí a souhlasu zdravotníka. Porušení tohoto bodu je bráno za velmi hrubé porušení táborového řádu.

Z3. Účastníci tábora jsou pravidelně fyzicky kontrolováni zdravotníkem na přítomnost parazitů (veš dětská - vlasatá část hlavy, klíště obecné - celé tělo) a účastníci tábora s těmito prohlídkami souhlasí. Dítě může fyzickou prohlídku celého svého těla na přítomnost parazitů zdravotníkem odmítnout pouze v případě, že to uvede zákonný zástupce v přihlášce v poznámkách pro vedoucí. V případě, že je u účastníka zjištěno klíště, je ihned odstraněno a místo řádně ošetřeno. V případě, že je u dítěte zjištěn výskyt vši, jsou dítěti a preventivně i všem dalším účastníkům tábora, umyty vlasy speciálním šamponem k zabránění šíření vši. V případě, že dítě na svém těle objeví klíště kdykoliv během tábora, neodstraňuje si jej samo, ale okamžitě vyhledá zdravotníka.

Z4. Ochrana proti negativnímu působení slunečního záření: není-li zdravotníkem tábora určeno jinak, je každý účastník tábora povinen nosit v případě pobytu na přímém slunci pokrývku hlavy a sluneční brýle a pokožku těla vystavenou slunečnímu záření mít ošetřenou opalovacím krémem určeným pro svůj fototyp kůže. V případě, že dítě nebude mít s sebou vlastní opalovací krém, nebo v případě jeho spotřebování bude dítěti zdravotníkem na pokožku aplikován opalovací krém erární. Pokud dítě potřebuje speciální opalovací krém, oznámí to zdravotníkovi. Opalovací krém se nanáší podle pokynů výrobce v jím stanovených intervalech. Děti si mohou opalovací krém na vlastní tělo aplikovat samy, v případě potřeby aplikuje dětem opalovací krém na pokožku zdravotník. Dětem je zakázáno aplikovat opalovací krémy na pokožku jiných dětí.



Z5. Obuv a oblečení: obuv i oblečení si dítě udržuje suché a čisté. V případě, že dítě přijde na aktivitu v nevhodném oblečení či obuvi, může být z aktivity vyloučeno bez náhrady. V mokré obuvi nebude dítě připuštěno na žádnou aktivitu, s výjimkou bot do moře, či aktivit, které vyžadují, aby mělo dítě obuv i do vody. Je zakázáno používat plavky jako spodní prádlo, po návratu od moře, z bazénu, či aktivity v plavkách si je dítě neprodleně svlékne a dá sušit na místo k tomu určené. Plavky může mít dítě oblečené pouze při koupání, vodních hrách nebo v dešti. Je zakázáno nosit pod plavkami spodní prádlo. Pokud si dítě plavky ušpiní, je povinno za pomoci vedoucích či praktikantů si tyto řádně vyčistit tak, aby na další koupání byly čisté.

Z6. Dešť: v případě deště se dítě zbytečně nepohybuje na dešti. Pokud na dešti přeci jen být chce, či musí, bude mít na sobě buď plavky a bude naboso, nebo si dá neprodleně pláštěnku, či nepromokavou bundu s kapucí a holiny. Nikdo se zbytečně nepohybuje v dešti v běžném oblečení, není-li dáno okolnostmi jinak.

Z7. Zdravotní stav dítěte: pokud dítě či jeho aktuální zdravotní stav vyžaduje speciální péči, oznámí toto zdravotníkovi. Doporučujeme neopomenout při vyplňování přílohy k bezinfekčnosti uvést všechny relevantní zdravotní problémy dítěte.

Z8. Léčivé přípravky: Dětem je přísně zakázáno, aby si aplikovaly léky samy, s výjimkou léků, které dítě užívá dlouhodobě a zároveň v případě, že s tím, aby dítě léky užívalo samo, souhlasil jeho zákonný zástupce. V tom případě může dítě užívat léčivé přípravky samo. Všem účastníkům tábora vyjma zdravotníka je přísně zakázáno podávat jiným účastníkům tábora jakékoliv léky, léčivé přípravky či doplňky stravy!

Z9. Dětem je zakázáno aplikovat na jiné děti jakékoliv přípravky (např. repelenty, krémy, gely, roztoky, prášky, pudry, spreje, voňavky, ...) pokud není určeno jinak. Pokud chce dítě na svou pokožku aplikovat jakýkoliv přípravek, oznámí to zdravotníkovi, který to s dítětem konzultuje. **Aplikovat jakékoliv přípravky na pokožku dětí je dovoleno pouze zdravotníkovi.** Výjimku tvoří malování na tělo barvami k tomu určenými pod dohledem vedoucího.

Z10. Dětem není dovoleno mít u sebe léky, a to ani léky, která užívají dlouhodobě. Výjimku tvoří pouze léky pro akutní potřebu v případě život ohrožujících stavů (např. inhalátor) nebo léky, které dítě užívá samo - tuto výjimku uděluje zdravotník po konzultaci se zákonnými zástupci dítěte a s jejich písemným souhlasem. Takový lék dítě nenechává nikde volně, ale má jej uschované na takovém místě, aby se k němu v případě potřeby rychle dokázalo dostat. Všechny ostatní léky jsou umístěny u zdravotníka, kam si je chodí dítě aplikovat dle předpisu od lékaře pod dohledem zdravotníka.

Z11. Účastníkům je zakázáno požívat jakékoliv přírodní produkty bez vědomí a svolení zdravotníka (lesní a jiné plody, houby, rostliny, živočichy). Účastníkům je zakázáno pít jakoukoliv vodu z přírodního zdroje bez vědomí a svolení zdravotníka.

Z12. Otuzovací aktivity: v průběhu tábora mohou být zařazeny otuzovací aktivity pro účastníky s cílem posílit jejich zdravotní stav. O rozsahu a vhodnosti otuzování v závislosti na povětrnostních podmínkách, zdravotním stavu účastníků a věku rozhoduje zdravotník. Otuzovací aktivity se provádějí obvykle formou otuzovacích rozcviček, koupáním v přírodních vodách, otuzovacími výlety atp.. Během otuzování je dítě pouze v plavkách, spodním prádle či kraťasích.

Z13. Saunování: během pobytu v sauně, páře či podobném zařízení se účastníci řídí provozním řádem daného zařízení. Není-li uvedeno v provozním řádu jinak, vstupujeme do sauny nazí, vždy máme s sebou ručník či saunovací prostěradlo, na které si sedáme. O vhodnosti účasti na saunování pro jednotlivé účastníky rozhoduje zdravotník na základě věku a aktuálního zdravotního stavu účastníka. Po saunovací proceduře vždy následuje omýtí potu ve sprše a ochlazení celého těla v ochlazovacím bazénku, studenou sprchou nebo jiným způsobem. Po saunování následuje odpočinek.

BEZPEČNOST

B1. Dětem je přísně zakázáno manipulovat s ohněm, noži, střelnými zbraněmi, sekerou, pilou a dalšími nebezpečnými věcmi bez výslovného souhlasu a dohledu vedoucího! Porušení tohoto bodu je bráno za hrubé porušení táborového řádu.

B2. Při pěších přesunech po silnici, neřekne-li vedoucí jinak, chodíme po levé straně vozovky při krajnici za sebou. Při přecházení silnice čekají první a ostatní na příchod posledního člena a vedoucího. Při přesunech a túrách se nikdo nevzdaluje z dohledu vedoucího, v případě, že někdo potřebuje na toaletu, oznámí to vedoucímu. Při všech přesunech jde jako poslední vedoucí. Při nočních přesunech a přesunech za snížené viditelnosti na veřejné komunikaci je každý účastník tábora povinen mít na sobě ochranné reflexní prvky (vesta, náramek atp.).

B3. Skákání do vody: je přísně zakázáno skákat do vody bez povolení a dohledu vedoucího. Skáčíme pouze do dostatečně hluboké vody v místech k tomu určených. Skáčíme pouze skoky, které umíme, zbytečně se nepředvádíme. Nepoškozujeme skokanské můstky. Na skokanských můstcích je přísně zakázáno se pošťuchovat, strkat se a prát se. Nikdy neskáčíme, pokud je v prostoru doskoku jiný člověk, vždy počkáme, až odplave do bezpečné vzdálenosti. Jakmile doskočíme, okamžitě plaveme pryč z prostoru doskoku. Nikdy vědomě neplaveme pod skokanský můstek. Nedodržování pokynů při skákání do vody je bráno za hrubé porušení táborového řádu.

B4. Koupání v bazénu či aquaparku: všechny děti striktně dodržují pokyny vedoucích, kteří konají při koupání dohled a řídí se návštěvním řádem zařízení. Bez pokynu nikdo nejde do vody a uslyší-li koupající se děti zvuk píšťalky nebo pokyn k opuštění vody, okamžitě všechny děti vylezou z vody. Neplavci se zdržují u břehu v bezpečné hloubce a používají plavecké pomůcky. **Dítě, které je zákonným zástupcem označené jako neplavec, nebude do vody vpuštěno bez plaveckých pomůcek (křídýlka, kruh)!** Všichni se řídí pokyny plavčíka odpovědného za dohled nad plavci. Koupeme se pouze v plavkách předepsaných provozovatelem koupaliště či bazénu. Před vstupem do bazénu a po koupání v bazénu jsou všichni povinni se řádně omýt nazí mýdlem ve sprchách daného zařízení. Nedodržování pokynů při koupání je bráno za hrubé porušení táborového řádu.



B5. Koupání v přírodě: všechny děti striktně dodržují pokyny vedoucích, kteří konají při koupání dohled. Bez pokynu vedoucích nikdo nejde do vody a uslyší-li koupající se děti zvuk píšťalky nebo pokyn k opuštění vody, okamžitě všechny děti vylezou z vody. Neplavci se zdržují u břehu v bezpečné hloubce a používají plavecké pomůcky. **Dítě, které je zákonným zástupcem označené jako neplavec, nebude do vody vpuštěno bez plaveckých pomůcek (křídýlka, kruh)!** Při koupání v přírodě je zakázáno se bez dovolení potápět. Dále je zakázáno bez dovolení a doprovodu vedoucích plavat do hloubky, kde dítě nedosáhne na dno. Vodu nepijeme. Nesnažíme se během koupání chytat žádné živočichy či poškozovat přírodu. V případě přítomnosti plavčíka se řídíme jeho pokyny. Nedodržování pokynů při koupání v přírodě je bráno za hrubé porušení táborového řádu.

B6. Potápění: potápění je dovoleno pouze dobrým plavcům se souhlasem vedoucího a pod dohledem vedoucího schopného poskytnout první pomoc tonoucímu. Při potápění nepřeceňujeme své síly. Při potápění do větší hloubky postupně vyrovnáváme tlak v dutinách, abychom předešli bolesti uší.

B7. Přítomnost cizí osoby v místě ubytování je účastník, který přítomnost zjistil, povinen neprodleně oznámit hlavnímu vedoucímu. To platí i pro návštěvy. Stejně tak jsou všichni povinni nahlásit přítomnost psa, kočky, či jiného potenciálně nebezpečného zvířete v prostoru tábora.

B8. Účastníci si počínají tak, aby neohrožovali bezpečnost svoji a ostatních účastníků tábora.

B9. V případě, že se dítě ztratí: Pokud se dítě odpojí od skupiny a ztratí se, tak zachová především klid. Nejprve dítě volá hlavnímu vedoucímu, v případě, že se nedovolá, kontaktuje rodiče. Dítě má z těchto důvodů u sebe neustále mobilní telefon, který má nabitý. V případě, že u sebe mobilní telefon nemá, vyhledá pomoc (ideálně když dítě osloví jiné dítě, ženu, či policistu, hasiče nebo záchranáře). V žádném případě se nesnaží skupinu hledat na vlastní pěst, setrvá na místě, kde zjistilo, že se ztratilo. Pokud není v místě, kde dítě zjistilo, že se ztratilo, dostupný signál mobilního operátora, dojde na místo, odkud je možné se dovolat a neprodleně se pokusí spojit s vedoucím a vrátí se zpět na místo, kde se ztratilo. V případě, že se nepodaří navázat telefonické spojení s vedoucími, zavolá na policii: **158 (ČR)** nebo **112 (EU)**.

B10. Dítě za žádných okolností nikdy nikam neodchází bez vědomí vedoucích s cizími lidmi, a to ani s cizími dětmi, případně s lidmi, které sice zná (to platí i pro rodinné příslušníky dítěte), ale náhodou je potká v průběhu tábora! O možnosti opustit, byť jen dočasně, tábor s rodinným příslušníkem rozhoduje pouze hlavní vedoucí po domluvě se zákonným zástupcem dítěte, který podepsal přihlášku dítěte na tábor!

B11. Požár: v případě požáru se účastníci řídí pokyny hlavního vedoucího, případně vedoucích, hasičů, policistů, záchranářů nebo zaměstnanců zařízení kde k požáru došlo. Nikdo se zbytečně nevzdaluje od skupiny, pokud to není nezbytně nutné. Pokud kdokoli zpozoruje požár, upozorní vedoucího, případně vyhlásí požární poplach voláním **HOŘÍ**.

B12. Nebezpečné meteorologické a přírodní jevy: v případě nebezpečných jevů (např. bouřka, krupobití, vichřice, vlna tsunami atp.) dbají všichni účastníci pokynů hlavního vedoucího, vedoucích, hasičů, policistů, záchranářů nebo zaměstnanců zařízení kde se v okamžiku výskytu jevu nacházíme. Nikdo se zbytečně nevzdaluje od skupiny, pokud to není nezbytně nutné pro zajištění bezpečnosti. Nikdo se vědomě nevystavuje zbytečnému nebezpečí.

B13. Havárie: v případě havárie dopravního prostředku, nikdo neopouští místo nehody, pokud to není nezbytně nutné pro zachování bezpečnosti. Při vystupování z automobilu má každý na sobě reflexní vestu a směřuje okamžitě mimo silnici. Všichni účastníci dbají pokynů hlavního vedoucího, případně vedoucích, hasičů, policistů, záchranářů. Nikdo neodchází od místa nehody s cizími lidmi, kteří nejsou součástí integrovaného záchranného systému.

B14. Evakuace: pokud je vyhlášena evakuace, jsou všichni účastníci povinni se shromáždit na místě k tomu určenému bez zbytečného odkladu. Během evakuace si děti vezmou cestovní doklady, pokud je mají u sebe; užívané léky, pokud je mají u sebe, mobilní telefon a pití. Všechny své ostatní osobní věci nechají na místě. Všichni účastníci dbají pokynů hlavního vedoucího, případně hasičů, policistů, záchranářů. Nikdo neodchází během evakuace s cizími lidmi, kteří nejsou součástí integrovaného záchranného systému.

B15. Pokud kterýkoliv z účastníků tábora zpozoruje nebezpečí, nebo nebezpečné jednání kohokoli z účastníků nebo cizích osob, neprodleně na toto nebezpečí upozorní a oznámí to hlavnímu vedoucímu.

B16. V případě, že se k dítěti přiblíží nápadně krotké zvíře, nedotýká se ho a ohlásí to ihned vedoucímu. Dítě také nehladí domácí zvířata, včetně koček a psů.

B17. Práce s nožem: dětem je povoleno pracovat s nožem pouze se svolením vedoucího a pod dohledem vedoucího nebo praktikanta. Nůž si děti udržují čistý a ostrý. Při práci s nožem dítě bezpodmínečně dodržuje zásady bezpečné práce s nožem: nůž nosíme bezpečně, zavřený, v pouzdře, nikdy s ním nemácháme kolem sebe; pokud mám nůž otevřený, míříme s ním kolmo k zemi; nikdy nožem neházíme, nerýpeme v zemi; pokud něco nožem řežeme, tak směrem od sebe; nikdy neřežeme, pokud před námi někdo stojí. Pokud otevřený nůž někomu předáváme, tak to provádíme opatrně a vkládáme ji druhému do ruky rukojetí.

B18. Práce se sekerou: dětem je povoleno pracovat se sekerou pouze se svolením vedoucího a pod dohledem vedoucího nebo praktikanta. Sekeru udržujeme čistou a ostrou. Při práci se sekerou dítě bezpodmínečně dodržuje zásady bezpečné práce se sekerou: Sekeru nosíme bezpečně, zavřenou v ochranném pouzdře, nikdy s ní nemácháme kolem sebe. Pokud není sekera v pouzdře, míříme čepelí kolmo k zemi. Nikdy sekerou neházíme, nerýpeme v zemi, nesekáme do země, hlíny. Pokud něco sekerou sekáme, tak směrem od sebe. Nikdy nesekáme, pokud před námi někdo stojí. Sekeru držíme pevně, aby nám nevyklouzla z ruky. Pokud sekeru někomu předáváme, tak to provádíme opatrně, čepelí dolu a vkládáme ji druhému do ruky topůrkem.



B19. Práce s pilou: dětem je povoleno pracovat s pilou pouze se svolením vedoucího a pod dohledem vedoucího nebo praktikanta. Pilu udržujeme čistou a ostrou. Při práci s pilou dítě bezpodmínečně dodržuje zásady bezpečné práce s pilou: pilu nosíme bezpečně, zavřenou v ochranném pouzdře, nikdy s ní nemácháme kolem sebe. Pokud není pila uzavřena v pouzdře, míří čepelí kolmo k zemi. Nikdy pilou neházíme, nerýpeme v zemi, nesekáme do země, hlíny. Pokud něco pilou řežeme, tak směrem od sebe. Pilu držíme pevně, aby nám nevyklouzla z ruky. Pokud pilu někomu předáváme, tak to provádíme opatrně a vkládáme ji druhému do ruky rukojetí.

B20. Rozdělávání ohně: dětem je dovoleno rozdělávat a udržovat oheň pouze se souhlasem vedoucího a pod přímým dohledem vedoucího či praktikanta pouze v místech k tomu určených (ohnišť). Při rozdělávání ohně si dítě počíná tak, aby neohrozilo sebe ani jiného táborníka, či nezpůsobilo požár.

B21. Adrenalinové a potenciálně nebezpečné aktivity: v případě účasti na potenciálně nebezpečné aktivitě (např. lanový park, hraní NERFek atp.) dbáme striktně pokynů obsluhy dané aktivity a dodržujeme daná bezpečnostní pravidla. Je-li součástí aktivity školení, nerušíme výklad a soustředíme se na hlavní bezpečnostní opatření. Jsou-li k dané aktivitě potřeba ochranné pomůcky, používáme je v souladu s vysvětlenými pravidly.

B22. Plnění výzev a úkolů: v průběhu expedice mají účastníci možnost plnit nejrůznější výzvy a úkoly (např. ve formě drsňáka, otužilce), jejichž cílem je překonat strach, své vlastní limity, zkusit něco neobvyklého s cílem zvládnout daný úkol. Dítě může plnění úkolu kdykoli vzdát, pokud zjistí, že je nad jeho síly, způsobuje mu neúměrnou bolest či je nad jeho psychické možnosti. **Všechny úkoly dítě vždy plní z vlastní vůle, dobrovolně a na své vlastní nebezpečí.** Během plnění úkolu může dojít ke zranění případně psychickému traumatu. Nikdy při plnění úkolů zbytečně neriskujeme, nepřeceňujeme vlastní síly.

B23. Vysokohorské túry: během túry jsou všichni účastníci povinni chovat se tak, aby neohrožovali ostatní turisty, členy skupiny či sami sebe. Chodíme pouze po značených turistických cestách. Poslední jde vždy vedoucí. Během túry sledujeme cestu a to kam šlapeme, neběháme, neskáčeme atp. Nevzdalujeme se od skupiny, nechodíme k okrajům skal, nelezeme nikam, kam nám to vedoucí nedovolí.

B24. Jízda na lanovce: během jízdy na lanovce se chováme tak, abychom neohrozili zdraví a život svůj ani spolucestujících. Sedíme a jsme řádně zajištěni, či máme řádně zavřené dveře v případě kabinových lanovek. Lanovku se nesnažíme rozhoupávat. V případě poruchy lanové dráhy vyčkáme trpělivě na záchranu a nesnažíme se na vlastní pěst zachránit.

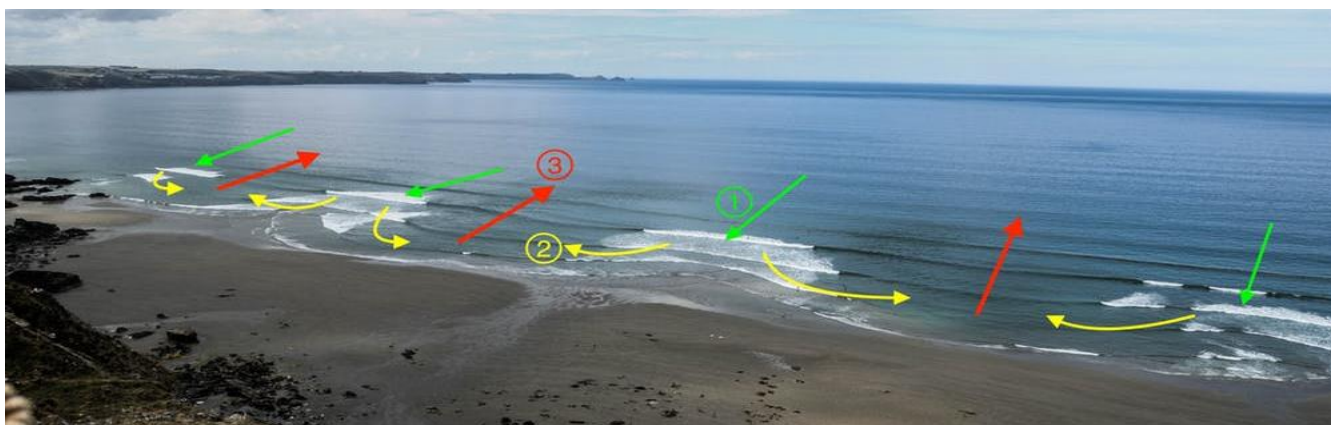
B25. Koupání v moři: všechny děti striktně dodržují pokyny vedoucích, kteří konají při koupání dozor. Bez pokynu vedoucích nikdo nejde do vody a uslyší-li koupající se děti zvuk píšťalky nebo pokyn k opuštění vody, okamžitě všechny děti vylezou z vody.

Neplavci se zdržují u břehu v bezpečné hloubce a používají plovací pomůcky. Dítě, které je rodičem označené jako neplavec, nebude do moře vpuštěno bez plaveckých pomůcek (křídýlka, kruh)! Při koupání v moři je zakázáno bez dovolení se potápět. Dále je zakázáno bez dovolení a doprovodu vedoucího plavat do hloubky, kde dítě nedosáhne na dno. Do vody chodíme vždy v botách do vody, pokud není zdravotníkem povoleno koupat se bez bot. Mořskou vodu nepijeme. V moři se nesnažíme chytat žádné živočichy. V žádném případě neznečišťujeme moře ani pláž. V případě přítomnosti plavčíka na pláži se řídíme jeho pokyny. Není-li určeno jinak, koupeme se v moři pouze v plavkách. Po koupání v moři jsou účastníci tábora povinni se osprchovat nařízením za účelem smytí soli z těla a vlasů. Nedodržování pokynů při koupání v moři je bráno za hrubé porušení táborového řádu.

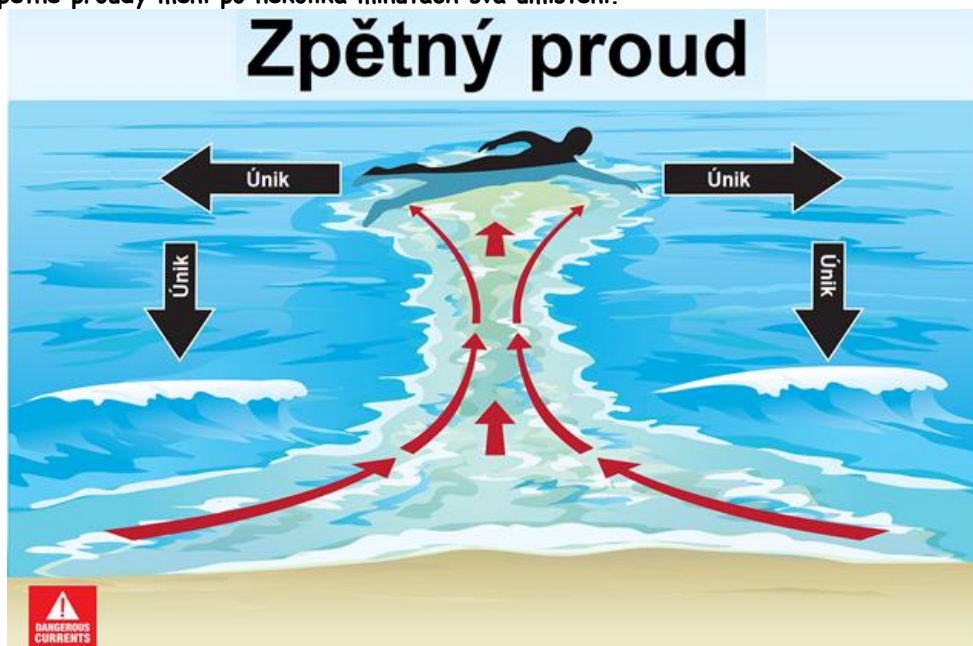
B26. Výstražné vlajky: všichni jsou povinni se na pláži řídit výstražnými vlajkami

					
Extremní riziko, pláž uzavřena, koupání zakázáno	Extremní riziko, pláž uzavřena, koupání zakázáno	Extremní riziko, pláž uzavřena, koupání zakázáno	POZOR: ve vodě jsou nebezpeční živočichové - medúzy, žraloci atp.	Místo pro surfování a provoz vodních strojů	Zákaz používání surfů a vodních plavidel
					
Místo pod dohledem plavčků	Koupání je doporučeno, vhodné podmínky	Mírné nebezpečí, střední vlny a proudy	Vysoké nebezpečí, vysoké vlny, silné proudy, ve vodě max. po hrud'	Místo vyhrazené pro potápěče	Místo vyhrazené pro potápěče

B27. Zpětný proud (RIP current): zpětný proud vzniká v místech, kde pláž pozvolna vstupuje do moře. Zpětný proud se vytváří návratem proudu vody tvořeného vlnou zpět do moře. Vytváří se na hladině v pásích širokých několik metrů. Poznáme ho tak, že vlna není zpěňená. Zpětný proud nás nestáhne pod hladinu, ale bude nás unášet od pobřeží.



Co dělat, když se dostanu do zpětného proudu: ten, kdo se dostane do zpětného proudu, zachová klid, nebude plavat směrem k pobřeží a vysilovat se, ale plave buď souběžně s pobřežím do místa, kde už neucítí zpětný proud a tam plave ke břehu nebo se nechá unášet tímto proudem do okamžiku, než neucítí, že pominul. Zpětné proudy odeznívají po několika desítkách metrů od břehu. Zpětné proudy mění po několika minutách svá umístění.



B28. V případě nedodržování stanovených bezpečnostních pravidel dané aktivity dítětem, může být dítě z aktivity vyloučeno bez nároku na vrácení finančních prostředků.

B29. Všichni účastníci expedice berou na vědomí, že expedice může být náhle ukončena zásahem vyšší moci (např. porucha vozidla), či v případě, že dojde k vážnému zranění některého z účastníků, v tom případě bude rodičům vrácena nevyčerpaná část účastnického poplatku.