



OCR soustředění 8. - 12. 7. 2024

ŘÁD SOUSTŘEDĚNÍ

OBECNÉ

O1. Všichni účastníci jsou povinni řídit se tímto řádem, bezpečnostními pokyny sdělenými účastníkům před jednotlivými aktivitami, pokyny hlavního vedoucího, vedoucích, trenérů, zdravotníka, případně dalších osob činných během soustředění (např. praktikant) a programem dne. Zákonný zástupce dítěte účastníčoho se soustředění, svým podpisem na závazné přihlášce k účasti dítěte na soustředění stvrzuje, že dítě s řádem seznámil a že s jeho obsahem a závaznými pravidly souhlasí. S řádem byly děti obeznámeny svými rodiči, nicméně s ním budou všichni účastníci také dále seznámeni hlavním vedoucím v rámci školení bezpečnosti první den soustředění. 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 soustředění účastní svobodně, z vlastní vůle, za podmínek a pravidel stanovených tímto řádem a programem soustředění a svou účastí na soustředění vyslovují souhlas s tím, že se jím budou řídit a respektovat všechna pravidla.

O2. Všichni účastníci se účastní aktivně všech 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 příloze k bezinfekčnosti dítěte zákonnými zástupci a v lékařském potvrzení lékařem.

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

O4. Dětem je zakázáno si bez svolení vedoucího/trenéra půjčovat vybavení a lézt na překážky. Pokud je jim cokoliv půjčeno, vždy vypůjčenou věc vrátí zpět na své místo ve stavu, v jakém si věc půjčil. Dětem je zakázáno samostatně vstupovat do prostor s pomůckami, výjimku může povolit vedoucí/trenér.

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

O6. Účastníci soustředění 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 tréninkového), posmívat se jiným dětem, nebo si jinak ubližovat. Porušování bodu O6 je bráno jako velmi hrubé porušení řádu. **Platí pravidlo 3x a dost: pokud se dítě potřetí dopustí závažného porušení řádu, je bez možnosti náhrady vyloučeno ze soustředění.** Pokud je dítě svědkem či obětí násilí, nadávání, krádeže či šikany oznámí to neprodleně vedoucímu/trenérovi. Dítě dbá vhodného chování během všech aktivit.

O7. Trestání dětí za přestupky vůči řádu a za nevhodné chování. Potrestat dítě za přestupek vůči řádu soustředění, či obecných pravidel slušného chování může praktikant, vedoucí, trenér nebo 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 vedoucími, 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; zabavením věci (např. nože, zbraně, nepovolených věcí, mobilního telefonu atp.); vyloučením z tábora bez možnosti náhrady; případně jinak. Dítě, jemuž byl udělen trest praktikantem, vedoucím či trenérem má právo se proti udělenému trestu odvolat k hlavnímu vedoucímu, který prohřešek dítěte a udělenou formu trestu posoudí. Pokud dítě odmítá vykonat trest udělený hlavním vedoucím, 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 soustředění před začátkem soustředění.

O8. Pokud dítě něco rozbije, zničí, poškodí (sobě, organizátorům soustředění, jiným účastníkům, či třetím osobám) ať už úmyslně, či neúmyslně, bude tento přečin nejprve řešen s dítětem hlavním vedoucím, který v případě potřeby bude kontaktovat zákonné zástupce dítěte k případnému dořešení situace. Každý účastník soustředění je přiměřeně svému věku ze zákona odpovědný za své jednání. Účastníci soustředění jsou Spolkem pojištěni, nicméně v případě úmyslného poškození cizí věci pojišťovna nekryje vzniklou škodu.

O9. Odpady: Je zakázáno odhazovat odpadky mimo odpadkové koše či pytle na odpad ve všech prostorách, kde se soustředění uskutečňuje; či jinak úmyslně znečišťovat životní prostředí. V případě, že je to možné, dítě třídí odpad do separátních odpadkových nádob. Nebezpečný odpad (např. baterie) se ukládá na místo k tomu určené. O umístění nádob na tříděný odpad, místa na vyhazování bioodpadu a odpadového hospodářství soustředění bude dítě informováno první den soustředění během školení.

O10. Mobilní telefon: dětem je dovoleno používat mobilní telefon pouze v době osobního volna či v době k tomu určené. Mimo tuto dobu budou mít děti mobilní telefon vypnutý a uschovaný tak, aby nedošlo k jeho poškození, neurčí-li hlavní vedoucí jinak. Dítě může mobilní telefon používat podle pravidel stanovených hlavním vedoucím.

O11. Ostatní elektroniku: je dětem dovoleno používat pouze se svolením hlavního vedoucího.



O12. 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 soustředění souhlasí s pořizováním fotografií a záznamů své osoby a svých osobních projevů v průběhu celého soustředění vedoucími a s jejich veřejným šířením.**

O13. Při návštěvě sportovních a jiných zařízení je každý účastník soustředění povinen se řídit návštěvním nebo provozním řádem daného zařízení a pokyny zaměstnanců zařízení.

O14. Program dne: každý den soustředění se řídí programem dne, ve kterém jsou zaneseny důležité denní činnosti. Denní program se může změnit v závislosti na počasí; zdravotním, fyzickém a psychickém stavu dětí či z rozhodnutí hlavního vedoucího. Každý účastník soustředění je povinen se denním programem řídit. Na konci každého dne je dětem řečeno, co bude na programu den následující a co mají mít na další den s sebou.

O15. Účastník soustředění může na základě svého rozhodnutí a po domluvě hlavního vedoucího se zákonným zástupcem dítěte, ukončit bez finanční náhrady svůj pobyt na soustředění. Zákonný zástupce si dítě odveze ze soustředění výhradně v termínu předem dohodnutém s hlavním vedoucím tábora a na vlastní náklady. Předčasné ukončení pobytu z jiného důvodu (zejména zdravotní) bude řešeno dle aktuálních podmínek soustředění.

HYGIENA

H1. V případě, že došlo u dítěte k nehodě (pomočení, pokálení, pozvracení, krvácení atp.) a má zašpiněné spodní či jiné prádlo, oznámí to neprodleně vedoucím.

H2. 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 u úklidem toalety zdravotníka. Po vykonání potřeby je vždy nutné spláchnout!

H3. 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!

H4. Pitný režim: všichni účastníci tábora dodržují pitný režim (minimálně 2 l tekutin denně)

H5. Před jídlem je každý účastník tábora povinen umýt si řádně ruce mýdlem a pitnou vodou.

H6. Děti se mohou během soustředění na vlastní nebezpečí pohybovat naboso, krom aktivit, u kterých je z bezpečnostních důvodů nařízeno mít obuv. Pokud má dítě pevnou obuv, je povinno mít i ponožky. 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 nejbližšímu vedoucímu/trenérovi bez odkladu.

Z2. Po celou dobu konání soustředění 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. kola, energetická tyčinka) poradí se zdravotníkem. Není cílem dětem zakazovat něco, co běžně pijí či jedí, ale dohlédnout na to, aby to co pijí či jedí jim spíše neškodilo než pomáhalo. Po celou dobu konání soustředění 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 mohou být na žádost účastníka fyzicky kontrolováni zdravotníkem na přítomnost parazitů (veš dětská - vlasatá část hlavy, klíště obecné - celé tělo). V případě, že jsou dítě a zdravotník opačného pohlaví, provádí prohlídku na klíšťata zdravotníkem proškolená 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, bude tato skutečnost oznámena zákonnému zástupci a domluven další postup. Výskyt vši mezi dětmi je také anonymizovaně oznámen všem rodičům dětí, které se soustředění účastní. V případě, že dítě kdekoliv na svém těle objeví klíště kdykoliv během soustředění, neodstraňuje si jej samo, ale okamžitě vyhledá zdravotníka.

Z4. Ochrana proti negativnímu působení slunečního záření: není-li zdravotníkem soustředění určeno jinak, je každý účastník 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 volně prodejný 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: účastníci soustředění se během tréninku celí namočí, budou se plazit po trávě, v blátě. Je tedy nutné, aby mělo dítě na tréninku takové oblečení, ve kterém zvládne být po celou dobu soustředění mokré a které si může umazat. Na tréninku doporučujeme plavky/kraťasy, pevnou obuv s ponožkami.

Z6. Déšť: trénink může probíhat venku i v případě deště!

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. Trénink je silově náročný, což je nutné zvážit pro účast dítěte na soustředění.



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, ale pod dohledem zdravotníka. 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 (např. repelent), oznámí to zdravotníkovi, který to s dítětem konzultuje. **Aplikovat jakékoliv přípravky na pokožku dětí je dovoleno pouze zdravotníkovi, případně jím pověřené osobě.** Výjimku tvoří aplikace magnesia na ruce.

Z10. Dětem není dovoleno mít u sebe léky, a to ani léky, která užívají dlouhodobě. Výjimku mohou tvořit léky pro akutní potřebu v případě život ohrožujících stavů (např. inhalátor) – tuto výjimku uděluje zdravotník po konzultaci se zákonnými zástupci dítěte a s jejich písemným souhlasem. Takový lék má dítě stále při sobě a nenechává jej nikde volně přístupný ostatním dětem. 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. V případě, že dívka dostane menses, oznámí to zdravotníkovi.

BEZPEČNOST

B1. Dětem je přísně zakázáno manipulovat s ohněm, noži, střelnými zbraněmi, sekerou, pilou, vybavením tréninkového centra, lézt na překážky bez dovolení vedoucích/trenérů a manipulovat dalšími nebezpečnými věcmi bez výslovného souhlasu a dohledu vedoucího/trenéra! 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 nebo vedoucího. Při přesunech se nikdo nevzdaluje z dohledu vedoucích, v případě, že někdo potřebuje na toaletu, oznámí to vedoucímu. Při všech přesunech jde jako první vedoucí a poslední jde také vedoucí. Při přesunech za snížené viditelnosti na veřejné komunikaci je každý účastník tábora povinen mít na sobě ochranné reflexní prvky (vesta, náramek atp.).

B3. Trénink ve vodě v přírodě (Vltava): všechny děti striktně dodržují pokyny vedoucích/trenérů, kteří konají dohled. Bez pokynu vedoucích/trenérů nikdo nejde do vody a uslyší-li děti pokyn k opuštění vody, okamžitě všechny děti vylezou z vody. **Při tréninku na vodě v přírodě je zakázáno se bez dovolení potápět. Dále je zakázáno bez dovolení a doprovodu vedoucích/trenérů plavat jinam než je určeno.** Vodu nepijeme. Nesnažíme se chytat žádné vodní živočichy či poškozovat přírodu. Není-li určeno jinak, probíhá trénink na vodě v přírodě v plavkách, děti mají navíc obuv vhodnou do vody nebo jsou naboso. **Nikdo neskáče do vody, do vody vždy vstupuje postupně!**

B4. Potápění: potápění je dovoleno pouze dobrým plavcům se souhlasem vedoucího a pod dohledem vedoucího schopného poskytnout první pomoc tonoucímu. Při potápění nepřečunujeme své síly. Při potápění do větší hloubky postupně vyrovnáváme tlak v dutinách, abychom předešli bolesti uší. Pokud se chce dítě potápět, tak vždy požádá o přímý dohled vedoucího, který je schopen poskytnout pomoc tonoucímu.

B5. Přítomnost cizí osoby v místě konání soustředění 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 soustředění.

B6. Účastníci si počínají tak, aby neohrožovali bezpečnost svoji a ostatních účastníků soustředění.

B7. V případě, že se dítě ztratí: Pokud se dítě odpojí od skupiny a ztratí se, tak zachová především klid. Má-li dítě s sebou na soustředění mobilní telefon, zaznamená si do kontaktů telefonní číslo na hlavního vedoucího a své telefonní číslo dá hlavnímu vedoucímu. Dítě, které se ztratilo a má s sebou mobilní telefon, volá nejprve hlavnímu vedoucímu. 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 a vrátí se zpět do tréninkového centra, kde setrvává do příchodu skupiny. 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 vedoucími. V případě, že se nepodaří navázat telefonické spojení s vedoucími, zavolá na policii: **158** nebo **112**. Je možné také zavolat na tísňovou linku pro pohřešované děti: 116 000 nebo na linku pro pomoc dětem v nouzi: 116 111.

B8. 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 soustředění! O možnosti opustit, byť jen dočasně, tábor s rodinným příslušníkem rozhoduje pouze hlavní vedoucí po domluvě se zákonným zástupcem dítěte, který dítě na soustředění přihlásil!

B9. 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 kdokoliv zpozoruje požár, upozorní vedoucího, případně vyhlásí požární poplach voláním **HOŘÍ**.

B10. Nebezpečné meteorologické a přírodní jevy: v případě nebezpečných jevů (např. bouřka, krupobití, vichřice, 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.



B11. Pokud kterýkoliv z účastníků soustředění upozoruje **nebezpečí**, nebo nebezpečné jednání kohokoli z účastníků nebo cizích osob, neprodleně na toto nebezpečí upozorní a oznámí to hlavnímu vedoucímu nebo vedoucím.

B12. V případě, že se k dítěti přiblíží nápadně krotké zvíře, nedotýká se ho a ohlásí to ihned vedoucímu. Dítě také nehledí domácí zvířata, včetně koček a psů.

B13. OCR trénink: dětem je přísně zakázáno lézt na překážky, do Vltavy a používat překážky bez dovolení vedoucích/trenérů! Trénink vždy začíná rozcvičkou, která je povinná pro všechny děti! Není-li stanoveno jinak, platí pravidlo jeden na překážce! Na překážkách si počínáme bezpečně, zbytečně se nepředvádíme a myslíme primárně vždy na svou bezpečnost a bezpečnost dalších účastníků. Pokud dítě na některou z překážek nedosáhne, vždy požádá o pomoc vedoucího/trenéra/praktikanta. Pokud to bezpečné zdolání překážky vyžaduje, používá dítě ochranné pomůcky (např. brýle při střelbě z kulčkové pistole). **V rámci tréninku si děti namočí celé tělo a mokří budou dále pokračovat v tréninku!** V rámci tréninku se děti mohou umazat od bláta. V rámci tréninku může dítě používat magnesium, ochranné rukavice. **Trénink je vždy pod dohledem vedoucích/trenérů na vlastní nebezpečí dítěte!**

B14. OCR závod: překážkový (OCR) závod je specifický běžecký závod, v rámci nějž závodník překonává nejrůznější překážky zaměřené na sílu či obratnost závodníka. OCR závod děti čeká poslední den soustředění a je na vlastní nebezpečí dítěte!

B15. Sportoviště: během návštěvy sportoviště musí všichni účastníci tábora respektovat pravidla daného sportoviště/tréninkového centra, dodržovat pokyny provozovatele sportoviště a projít případně školením provozovateli sportoviště.

B16. Specifické aktivity na Vltavě: během soustředění budou děti trénovat vodní překážky na Vltavě na stojaté vodě. Budeme trénovat plavání, jízdu na paddleboardu, jízdu na kanoi, jízdu na bodyboardu, běh vodou s břemenem a další. Dítě je povinno vždy dbát pokynů vedoucích/trenérů a používat plavidla tak, jak je určeno. Při tréninku na Vltavě je dítě vždy pouze v plavkách/kraťasích a vhodné pevné obuvi nebo naboso. Do Vltavy nikdo neskáče, vždy do vody vstupujeme postupně! Neplavci mohou požádat o poskytnutí záchranné vesty. Trénink na Vltavě může probíhat i za deště.

B17. V případě nedodržování stanovených bezpečnostních pravidel dítětem, řádu soustředění a pokynů vedoucích, trenérů a praktikantů, může být dítě z aktivity vyloučeno bez nároku na vrácení finančních prostředků.