BEZPEČNOSTNÁ PRÍRUČKA

Príručná batožina na tábor

eRko

Obsah

Kam volať, keď som v úzkych?	1
Aké sú moje povinnosti ohľadom bezpečnosti?	2
Akú zodpovednosť nesiem za prípadné škody?	3
Na čo myslieť na kúpalisku?	4
Čo robiť pri búrke?	6
Čo robiť, ak sa stratí dieťa?	7
Na čo myslieť pri opekaní?	8
Ideme na túru, a čo ďalej?	8
Ako organizovať hry po tme?	10
Čo robiť, keď sa deti pobijú?	11
Poznámky	12
Check list	13

Zostavili: Ivana Beregházyová, Karin Hudecová a Júlia Špániková.
Sadzba: Peter Minárik
Zdroj fotografie: Letný tábor OC Hradište 2024

Kam volať, keď som v úzkych?

Komu?	Na aké číslo?	Pri akej situácii?
Všeobecná tiesňová linka	112	Keď ide o vážnu situáciu a potrebuješ viacero záchranných zložiek (napr. úraz s požiarom).
Hasiči	150	Pri požiari v budove, v lese, úniku plynu, alebo inej hrozbe ohňa.
Rýchla zdravotná pomoc	155	Keď má dieťa/animátor vážny úraz, alergickú reakciu, je v bezvedomí alebo je v zlom zdravotnom stave.
Polícia	158	Keď dôjde k závažnému incidentu, niekto naruší bezpečnosť tábora alebo sa stratí dieťa.
Mestská polícia	159	Keď potrebuješ riešiť lokálny problém v obci, napr. hluk, vandalizmus, rušenie nočného pokoja.
Horská záchranná služba	18 300	Keď sa niekto stratí alebo dôjde k úrazu počas túry v horách alebo v ťažko dostupnom teréne.
Krízová linka pomoci	0800 500 333	Keď animátor alebo dieťa psychicky nezvláda situáciu, prejavuje úzkosť, depresiu, traumu.
Linka detskej dôvery	0907 401 749	Keď dieťa potrebuje diskrétny rozhovor s odborníkom, napr. má problémy v kolektíve alebo sa cíti ohrozené.

Aké sú moje povinnosti ohľadom bezpečnosti?

Hlavný vedúci tábora má niekoľko povinností ohľadom bezpečnosti na tábore, ktoré je povinný splniť.

- Vopred **oboznámiť všetkých účastníkov tábor**a (animátorov, deti aj návštevy) **so všeobecnými zásadami bezpečnej práce, hry alebo činnosti** v prípade, ak činnosť vedie osoba, na ktorú sa vzťahuje zodpovednosť (o zodpovednosti sa dočítaš v ďalšej kapitole). Oboznámenie by malo byť overiteľné, tzn. potrebuješ dôkaz o jeho vykonaní.
- Splnením tejto povinnosti sa predchádza zodpovednosti za možné škody na zdraví či majetku.
- **Ústne poučiť účastníkov tábora o bezpečnosti** a možných rizikách vykonávanej činnosti vždy pred jej začiatkom, napr. pred začiatkom stopovačky, pred túrou a pod.
- Vedieť **poskytnúť prvú pomoc** pri úrazoch, popáleninách, alergických reakciách, bezvedomí a pod.
- **Vedieť zavolať pomoc** a efektívne odovzdať informácie záchranným zložkám.
- Pravidelne deťom **pripomínať dohodnuté pravidlá správania a pohybu v táborovom areáli.**
- **Informovať rodiča o zraneniach** a prípadných ochoreniach dieťaťa, ktoré mu vznikli počas tábora.
- **Predchádzať vzniku nebezpečných situácií** (vyhľadávať informácie, sledovať dostupné zdroje, napr. počasie, dopravnú situáciu, výskyt nebezpečných živočíchov a pod.) a upraviť program podľa potreby.

Akú zodpovednosť nesiem za prípadné škody?

Každý animátor má:

- vedieť, aké činnosti môže s deťmi vykonávať,
- vedieť, ako podať prvú pomoc,
- vedieť, ako vyriešiť krízovú situáciu,
- povinnosť oboznámiť deti so všeobecnými zásadami bezpečnosti pri jednotlivých činnostiach.

Prvotná zodpovednosť je vždy na organizátorovi – hlavnom vedúcom tábora.

Miera zodpovednosti závisí od veku a pozície na tábore.

vek	pozícia	miera zodpovednosti
menej ako 14 rokov	dieťa	Nesie zodpovednosť iba za svoju vlastnú činnosť.
viac ako 14 rokov	dieťa	Nesie nepriamu zodpovednosť v prípade svojej prítomnosti pri udalosti. Aj keď sa na nej priamo nepodieľalo – mohlo však zasiahnuť alebo informovať vedúceho.
od 14 do 18 rokov	animátor	Nesie čiastočnú zodpovednosť za bezpečnosť a priebeh aktivít, keď pomáha pri práci s deťmi – vždy však pod dohľadom dospelého vedúceho.
starší ako 18 rokov	animátor	Nesie plnú zodpovednosť, a to aj v čase svojej neprítomnosti, ak mal vec zabezpečiť.

Na čo myslieť na kúpalisku?

Pri návšteve kúpaliska alebo inej vodnej plochy je potrebné dodržiavať tieto zásady:

- Zabezpeč **kvalifikovaný dohľad**. Každú aktivitu pri vode musí viesť dospelá osoba, ktorá má potrebné skúsenosti. Jeden animátor môže dohliadať na skupinu max. 10 detí. Je dôležité, aby bol prítomný táborový zdravotník.
- **Pri kúpaní v prírodných vodách** (napr. v jazere) ohraničbezpečnú zónu, za ktorú deti nesmú ísť. Nezabudni skontrolovať dno, odstrániť ostré predmety alebo nebezpečné kamene.
- Pri kúpaní v prírodnej vode zabezpeč, aby mali deti **vhodnú obuv.**
- **Zhodnoť zdravotný stav** a fyzickú zdatnosť detí. Do vody nepatria deti so zvýšenou teplotou, črevnou virózou, otvorenými ranami alebo deti po úraze. Deti so závažnými diagnózami (napr. epilepsia alebo diabetes) musia byť pod dohľadom.
- Otestuj plaveckú zdatnosť detí a rozdeľ ich do skupín:
  - **Neplavci**: deti, ktoré nevedia plávať. Môžu ísť do hĺbky max. 1 m.
  - **Začiatočníci**: deti, ktoré sa vedia udržať na hladine vody bez pomoci a preplávať bez prestávky aspoň 5 m. Môžu ísť do vody, ktorá siaha max. po ich ramená.
  - **Plavci**: deti dokážu preplávať bez prestávky aspoň 30 m. Môžu ísť do vody max. 2,5 m.

Deti nikdy nenútime ísť do vody, ak nechcú alebo sa boja.

- Zvoľ si **pozorovateľa**, ktorý každých 5 minút skontroluje počet detí, ktoré sú vo vode. Pozorovateľ má prehľad o celom areáli kúpaliska.
- Zaveď medzi deťmi **systém kamarát**. Nikto nesmie ísť k vode sám, vždy minimálne vo dvojici. V prípade, že si dieťa všimnú, že mu kamarát chýba, okamžite to nahlási animátorovi.
- Dôsledne **vyžaduj disciplínu**. Plavčíci a animátori sú autority, ktorých pokyny sú záväzné bez výnimky.
- Zakáž akékoľvek riskovanie vo vode.

Záchrana pri topení sa je nasledovná:

- **dočiahnuť** na topiaceho, napr. palicou,
- **hodiť** topiacemu plavák/lano/koleso,
- **ísť** plavidlom k topiacemu, napr. na člne,
- **skočiť** do vody **s plavákom.**

Čo robiť pri búrke?

Búrku sa snažíme prečkať na bezpečnom mieste – v horskej chate, v dome, v aute a pod. V prípade, že ťa zastihne nepripraveného, ponúkame ti pár odporúčaní.

Čo robiť?

- **Odísť od vysokých stromov** a samostatne stojacich objektov.
- **Nájsť nižšie položené miesto**, avšak nie preliačinu, kde sa môže hromadiť voda.
- **Sadnúť si do drepu**, päty sú spolu, hlava je medzi kolenami a ruky na ušiach.
- **Zbaviť sa všetkých kovových predmetov.**
- **Skupina ľudí by sa mala rozptýliť.** Zníži sa tým riziko, že jeden úder blesku zraní viacerých.

Čomu sa vyhnúť?

- Zdržiavaniu sa sa **pod osamelými stromami** alebo **pod vysokými skalami**.
- Zostávaniu **na vyvýšených miestach** (napr. na hrebeňoch kopcov).
- **Skrývanie sa pod skalnými previsnmi** – ak sú vlhké, môžu viesť elektrinu.
- **Vyťahovaniu telefónu** alebo elektroniky s kovovým obalom (nevolajte počas búrky, ak to nie je nutné).

Nikdy pri búrke neležte na zemi!
Znižujete tým kontakt s podložím.

Pred plánovaným pobytom v prírode netreba zabúdať najmä na zistenie predpovede počasia a pri turistike si vždy nechať dostatočnú rezervu na návrat do bezpečia.

Čo robiť, ak sa stratí dieťa?

Keď animátor zistí, že nejaké dieťa chýba...

- Informuje hlavného vedúceho a animátorský tím.
- Ak je to možné, **nehovorte o tom ostatným deťom**, aby ste predišli chaosu a stresu.
- Snaží sa prezrieť priestory, kde ho naposledy videli.
- **Kontaktuje záchranné zložky** s prosbou o pomoc pri hľadaní.

Našou úlohou je postarať sa, aby sa dieťa našlo všetkými spôsobmi, ktoré máme k dispozícii. Nie je hanba požiadať o pomoc.

Odporúčame rozdať deťom kartičku alebo náramok s číslom na hlavného vedúceho.

TIP

Deti by mali byť vopred poučené o tom, ako sa správať pri stratení pred odchodom na výlet.

Poučenie pre deti v prípade stratenia sa:

- Zostaň na mieste, kde si si uvedomil, že si sa stratil.
- Nepokračuj v ceste a nesnaž sa hľadať ostatných, pokiaľ ich nepočuješ.
- Ak je to možné, sadni si a pokojne čakaj.
- Môžeš si spievať alebo hovoriť nahlas. Pomáha to prekonať strach a my ťa ľahšie nájdeme.
- Keď začuješ nejaký zvuk (napr. praskot vetvičiek), môžeš zavolať, aby ťa bolo počuť.
- Ak ste sa stratili viacerí, zostaňte spolu.
- Behanie po lese nemá zmysel, rýchlo sa unavíš a môžeš sa zraniť.
- **Nemusíš sa báť, budeme ťa hľadať, kým ťa nenájdeme.**

Na čo myslieť pri opekaní?

Oheň sa nesmie zakladať:

- inde, ako na povolených miestach,
- v blízkosti dozrievajúceho obilia, sena či slamy,
- na pňoch stromov.

Pri ohni musí byť vždy prítomný animátor zodpovedný za opekanie.

- Pred zakladaním ohňa:
  - nájde vhodné miesto na opekanie,
  - vyčistí daný priestor (v prípade, že to nie je vymurované ohnisko),
  - zabezpečí vodu na zahasenie.
- Pri zakladaní ohňa sa dáva pozor na vietor, aby neodfúkol iskry na zem.

Ideme na túru, a čo ďalej?

Túra s deťmi si vyžaduje dôkladnú prípravu, dodržiavanie bezpečnostných zásad a ohľaduplnosť k ich fyzickým možnostiam. Postupuj podľa nasledujúcich odporúčaní:

- Vopred si **premysli trasu túry** a jej prevýšenie. Vysokohorská turistika (nad 2 500 m n. m.) nie je pre deti vhodná.

Maximálna denná trasa pre deti sa počíta podľa tohto vzorca:
vek najmladšieho dieťaťa + 2 km = dĺžka túry.
Ak si nie si istý, či deti túru zvládnu, zvoľ radšej ľahšiu trasu.

- Pri plánovaní túry počítaj aj **s pravidelnými prestávkami.** Každých 1-2 hodiny si skupina potrebuje oddýchnuť, najesť sa a napiť.
- Sleduj **predpoveď počasia**. Túra sa nesmie uskutočniť v nepriaznivom počasí, ktoré môže ohroziť bezpečnosť účastníkov.
- Skontroluj **hmotnosť batohov detí.**

Maximálne zaťaženie batoha vypočítaš podľa vzorca:
vek dieťaťa: 2 = hmotnosť batoha v kg.
Napr. 10-ročné dieťa unesie max. 5 kg.

- Nezabudni si pribaliť do batohu **vodu a jedlo navyše.**
- Pred začiatkom túry musia byť **všetci účastníci oboznámení:**
  - so smerom túry a jej cieľom,
  - s trasou a orientačnými bodmi,
  - s miestami a časmi prestávok.
- Počítaj vždy s **časovou rezervou** pre nepredvídané situácie (únava, zlé počasie, drobné zranenia).
- Buď pripravený zmeniť plán, ak si to vyžaduje situácia. **Zdravie a pohoda detí majú prednosť.**

Túra je príležitosť učiť deti zvládať fyzickú záťaž, vnímať prírodu a budovať spoločenstvo. Tempo a štýl túry prispôsobujte najslabšiemu článku skupiny.

Ako organizovať hry po tme?

Dobre pripravená aktivita v tme môže byť pre deti výnimočným dobrodružstvom, ktoré si zapamätajú na celý život. Aby hry boli bezpečné a príjemné, riaď sa nasledovnými zásadami:

- Zvoľ iba známy a **bezpečný priestor**. Deti sa v tme horšie orientujú a riziko úrazu je vyššie.
- **Hranice herného priestoru** vyznač bielymi stužkami alebo inými jasne viditeľnými značkami (napr. reflexnými materiálmi).
- Vopred si s tímom dohodni rozdelenie úloh a **plán B**. Maj pripravené náhradné svetlá, teplé nápoje a iné základné potreby.
- Pouč animátorov, že **strašenie detí nie je povolené**. Môže to viesť k panike alebo nečakaným reakciám s rizikom úrazu.
- Zabezpeč, aby deti boli **dostatočne teplo oblečené** a mali k dispozícii **baterku**.
- Začiatok hry naplánuj **najneskôr na čas táborovej večierky**.

Budenie detí uprostred noci nie je dovolené!
Z fyziologického hľadiska to môže byť škodlivé, niektoré deti sa nemusia správne prebudiť.

- Sleduj **emočnú pohodu detí**, niektoré môžu v tme pociťovať úzkosť. Buď pripravený reagovať citlivo a s porozumením.
- Zabezpeč alternatívny atraktívny program pre deti, ktoré sa nechcú/boja hrať po tme.
- Po nočnej hre je dobré nechať deťom **čas na zhodnotenie zážitkov**, najlepšie pri čaji, aby sa zohriali.
- Po nočnej hre je potrebné **posunúť ranný budíček**, aby si deti mohli dopriať dostatočný spánok.

Čo robiť, keď sa deti pobijú?

Ak dôjde k fyzickému konfliktu medzi deťmi, animátor by mal konať **rýchlo, pokojne a rozhodne** podľa týchto krokov:

- **Okamžite zasiahni** – oslov ich pevným a kľudným hlasom, napr. „Stop! Rozíďte sa!“, v prípade potreby ich fyzicky oddeľ.
- **Zabezpeč bezpečnosť** – uisti sa, že nehrozí ďalšie napadnutie alebo zranenie. Deti odveď bokom, aby sa situácia upokojila.
- **Skontroluj zdravotný stav detí** – pozri, či niekto neutrpel zranenie. V prípade potreby poskytni prvú pomoc alebo zavolaj zdravotníka.
- **Upokoj situáciu** – nechaj deti, aby sa upokojili (oddelene, nie vedľa seba).
- **Zisti, čo sa stalo** – vytvor priestor na spoločný rozhovor. Vypočuj deti – **jedno po druhom**, pokojne a bez obviňovania. V prípade, že ide o vážnejší incident, zaznamenaj ich výpovede.
- **Nahlás udalosť vedúcemu tábora** – každý fyzický konflikt musí byť evidovaný a oznámený.
- **Dohodni riešenie a dôsledky** – podľa závažnosti situácie môže nasledovať napomenutie, rozhovor s rodičmi, rozdelenie detí do rôznych skupín a pod.
- **Vysvetli dôsledky a posilni pravidlá** – porozprávaj sa s celou skupinou o dôsledkoch násilia a pripomeň pravidlá tábora (vzájomný rešpekt a bezpečnosť).

Poznámky

Check list

- [ ] Viem, **kam volať v prípade núdze.**
- [ ] Poznám svoje **povinnosti ohľadom bezpečnosti.**
- [ ] Viem, **akú zodpovednosť na tábore nesiem.**
- [ ] Poznám **bezpečnostné zásady na kúpalisku.**
- [ ] Viem**, čo robiť v prípade búrky.**
- [ ] Viem**, čo robiť, ak sa niekto stratí.**
- [ ] Poznám **bezpečnostné zásady pri opekaní.**
- [ ] Viem**, ako bezpečne zvládnuť túru.**
- [ ] Viem**, ako sa dobre hrať po tme.**
- [ ] Viem**, čo robiť, keď sa deti pobijú.**

V edie k hodnotám

E liminuje nebezpečie

D ôveruje všetkým zúčastneným

Ú ročí svoju prípravu pred táborom

C íti zodpovednosť

I ndividuálne pristupuje ku každému

T vorí bezpečné prostredie

Á ááno, je vzorom

B uduje otvorené spoločenstvo

O boznamuje o zásadách bezpečnosti

R ieši krízové situácie

A plikuje na tábore Bezpečnostnú príručku