

# ZÁPISNÍK

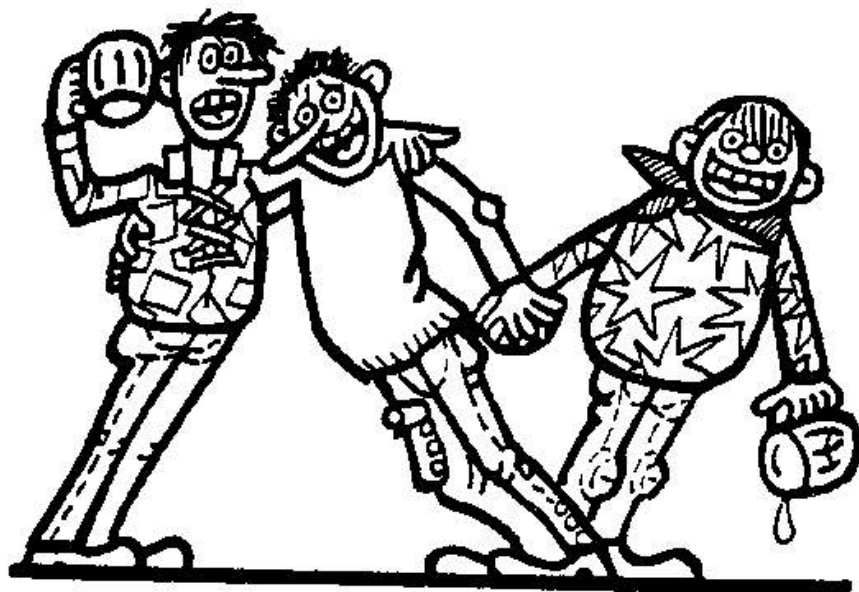
vedoucího oddílu

č. ....

**Litoměřice**



**SŮVÁCI LITOMĚŘICE**  
**LDT ZÁMEČEK ROŽELOV**



Určeno pro vnitřní potřebu oddílových vedoucích  
LDT SŮVÁCI LITOMĚŘICE  
ZÁMEČEK ROŽELOV, 26.7. – 8. 8. 2014

Zpracoval: Μαρτυν

Vedoucí oddílu .....

# TÁBOROVÝ ŘÁD

## PRO ODDÍLOVÉ VEDOUCÍ

- 1) Zákaz opouštění areálu tábora bez povolení HV.
- 2) Večerka pro dospělé je stanovena na 02:00 hod.
- 3) Zákaz kouření a používání alkoholických nápojů a nevhodné mluvy před dětmi.
- 4) Dodržovat stanovený i nestanovený režim – jinak platí sankční doložka „demokraticky“ stanovená HV.
- 5) Aktivně se zúčastňovat etapové hry pro starší a pokročilé.
- 6) Aktivně se podílet na chodu tábora (mj. zpívat a rukodělně pracovat – i Gejza).
- 7) I Love 7 (\*).
- 8) Respektujte fair play – i Gejza musí vyhrát.
- 9) Nelžete HV. Leckteré porušení táborových pravidel se dá prominout, rozhodně však nic nebude prominuto lhářům.
- 10) HV řekněte i co nevíte. Budete odměněni vkusným dárkem. Pamatujte:
  - a) žalovat se nemá, ale hlásit se to musí
  - b) bonzáci mají vždy přednost.
- 11) Mějte rádi svého HV – myslí přeci jenom na Vás.

(\*) Nevhodné sexuální kontakty nejsou povoleny. V případě nejasností o vhodnosti či nevhodnosti takovýchto kontaktů rozhoduje HV na základě provedené rekonstrukce činu.

## POZNÁMKY

## POVINNOSTI VEDOUcíHO ODDíLU

### **Oddílový vedoucí je povinen:**

- 1) Dbát pokynů a příkazů vedoucího tábora, jeho zástupce.
- 2) Spolupracovat se zdravotnicemi a dbát jejich rad.
- 3) Svým osobním příkladem být i pro děti vzorem a aktivně se zúčastňovat oddílového a táborového programu.
- 4) Nenechat děti bez dozoru. Nemá právo bez povolení vedoucího tábora svěřit děti jinému vedoucímu nebo praktikantovi.
- 5) Mít stále na paměti věkové a individuální zvláštnosti dětí.
- 6) Seznamovat se se vztahy v oddíle, pozorovat je a využívat jich pro svou práci.
- 7) Dodržovat bezpečnostní předpisy při práci s dětmi.
- 8) Dbát na bezpečnost dětí při koupání dle zásad bezpečnosti.
- 9) Při sestavování denního programu mít na mysli gradaci činností a hledat správný poměr mezi činnostmi organizovanou a volnou aktivitou dětí.
- 10) Udržovat v oddíle kázeň a pořádek.
- 11) Udržovat pořádek v prostoru tábora.  
**Chatka vedoucích je pro ostatní vzorem !!!**

## **POZNÁMKY**

- 12) Dbát na čistotu dětí, jejich osobní hygienu, převlékání dětí a vhodné oblečení podle programu a počasí.
- 13) Stolovat při jídle s dětmi u svého oddílu, dbát na kulturu stolování a dohlížet, aby děti měly dostatek jídla, ale neplývaly s ním.
- 14) Dbát aby děti psaly alespoň 1x týdně domů a dodržovat zásadu neotevírání pošty dětí.
- 15) Vést evidenci o přijatém a vydaném kapesném (je-li uschována u oddílového vedoucího).
- 16) Aktivně a pravidelně se zúčastňovat rozcvičky s oddílem.
- 17) Nevzdalovat se z tábora bez vědomí a povolení vedoucího tábora.
- 18) Zpracovávat denně oddílové plány činnosti.
- 19) Dodržovat zákaz vstupu do kuchyně a skladů.
- 20) Dodržovat dle příkazu vedoucího tábora ostrahu tábora.
- 21) Pokud je oddíl ve službě, dodržovat povinnosti ved. dne.
- 22) Dodržovat zákaz kouření a konzumace alkoholu.
- 23) Nevydat děti rodičům bez vědomí hlavního vedoucího.
- 24) Řádně pečovat o zapůjčený inventář, popř. ho včas vrátet.
- 25) Být vzorem ve svém chování praktikantovi, pokud mu byl k oddílu přidělen, starat se o něj a vychovávat z něho budoucího dobrého oddílového vedoucího.
- 26) Nezapomenout, že praktikant je další dítě v oddíle.

## **POZNÁMKY**

## **PRAKTIKANTI**

- 1) Zaměstnání praktikanta určuje vedoucí tábora, kterému je přímo podřízen.
- 2) U oddílu, kde je přidělen, pracuje podle pokynů příslušného oddílového vedoucího.
- 3) Večerka pro praktikanty je ve 23:00 hod.. Výjimku povoluje vedoucí tábora.

## **POVINNOSTI VEDOUcíHO DNE**

- 1) Budí 15 minut před budíčkem ostatní oddílové vedoucí a praktikanty.
- 2) Vyhláší budíček (nebo to nechá na Gejzovi).
- 3) Organizuje, kontroluje a provádí s dětmi z řad svého oddílu úklid tábora.
- 4) Zodpovídá za pořádek a úklid společných táborových prostor.
- 5) Přináší, odnáší a třídí táborovou poštu.
- 6) Během dne plní s oddílem připravený program.
- 7) Ručí za dodržování nočního klidu.
- 8) Služba oddílu končí ve 21:30, odd. vedoucímu pak v 24:00 a předává ji noční službě.

# TÁBOROVÝ ŘÁD

## POZNÁMKY

### **Vedoucí s ním seznámí členy oddílu první den na táboře**

- 1) Budu dodržovat denní program a zúčastním se všech programů oddílu nebo tábora (pokud mi to dovoluje můj zdravotní stav).
- 2) Bez vědomí vedoucího oddílu se z oddílu nevzdám.
- 3) Budu dodržovat pokyny, které určují mé povinnosti v táboře.
- 4) Se všemi účastníky tábora budu vycházet přátelsky, ochotně a rád jim pomohu, budou-li mou pomoc potřebovat. Vyhnu se všem sporům a hádkám.
- 5) Vedoucí jsou moji starší kamarádi, kteří v táboře zastupují rodiče a odpovídají za mou bezpečnost. Proto je poslouchám.
- 6) Dodržuji pokyny, které mi dají a obrátím se na ně s plnou důvěrou, budu-li potřebovat radu nebo pomoc.
- 7) Rodičům budu psát nejméně jednou týdně.
- 8) Bez vyzvání nevstoupím do cizí chatky a do chatky nebo místnosti vyhrazené vedoucím.
- 9) Sportovní náradí a další potřeby si vypůjčuji prostřednictvím vedoucího svého oddílu. S vypůjčenými věcmi zacházím tak, abych je nepoškodil.
- 10) Cítím-li se nemocen, nebo se zraním, oznámím to ihned vedoucímu svého oddílu, nebo táborové zdravotnici. Odchod na ošetřovnu nahlásím svému oddílovému vedoucímu.
- 11) Koupat se budu chodit pouze se svým oddílem. Bez výslovného svolení vedoucího oddílu nevstoupím do vody. Při koupání dodržuji všechny pokyny vedoucího oddílu.
- 12) Do kuchyně a hospodářské části tábora nemám vůbec přístup.
- 13) Se všemi odpady nakládám tak, jak jsem byl poučen.
- 14) Dbám, aby v chatce, ve které bydlím, byla vždy vzorná čistota. Své osobní věci mám uloženy v naprostém pořádku. Čistotu udržuji i v ostatních prostorách tábora a všude kde pobývám.
- 15) Vždy, to znamená i v noci, budu používat k potřebě jen WC.
- 16) Nikdy nenosím zápalky a oheň rozdělávám pouze se svolením svého vedoucího oddílu na místě k tomu určeném.

## **POZNÁMKY**

- 17) Peníze, které jsem dostal z domova jako kapesné si mohu uložit u vedoucího svého oddílu, stejně tak jako i jiné cennosti (hodinky, fotoaparát, tablet, mp3, mobil atd.).
- 18) V přírodě se chovám tak, abych ji neničil a neznečišťoval a nedovolím to ani jiným.
- 19) Celý tábor je nás všech a proto jej budu šetřit, aby sloužil nejen nám, ale i těm, kteří přijdou po nás.

## **PŘEDPISY PRO KOUPÁNÍ**

- 1) Táborníci se mohou koupat jen za teplého počasí, má-li voda teplotu nejméně 20°C. O vhodnosti koupání rozhoduje vedoucí tábora a táborová zdravotnice.
- 2) Doba pobytu ve vodě nesmí být delší než 1/2 hodiny. Po přestávce na břehu se může opakovat.
- 3) Děti starší 9 let a otužilejší se mohou koupat i ve vodě 18 °C, doba jednoho pobytu ve vodě se však zkracuje na 10 min.
- 4) Po koupání se musí každý osušit a převléci do suchého.
- 5) Koupání vede oddílový vedoucí osobně. Do vody jdou děti jen na jeho přímý pokyn. Do vody smí max. 8 dětí. Ostatní zatím čekají na břehu a odd. vedoucí musí mít o nich přehled.
- 6) Děti se nesmí koupat nejméně 2 hodiny po hlavním jídle nebo po intenzivní fyzické námaze.
- 7) Při jízdě na loďkách musí mít děti navlečenou a zapnutou záchrannou vestu. To platí i pro praktikanty.

## **DOBŘÉ RADY**

- a) zjistěte si schopnost dětí plavat,
- b) rozdělte děti na neplavce a plavce,
- c) překontrolujte zdravotní stav dětí,
- d) zabezpečte činnost dětí, které se nekoupají,
- e) má-li dítě "husí kůži", namodralé rty a drkotání zubů popř. svalový třes - musí opustit vodu.

## REŽIM DNE

- budíček
- rozcvička
- mytí, osobní hygiena
- úklid chatek a prostor okolo nich
- snídaně
- dopolední zaměstnání
- oběd
- polední klid
- odpolední zaměstnání
- večeře
- večerní zaměstnání
- mytí, osobní hygiena
- večerka

## POZNÁMKY

## ZÁSADY PRVNÍ POMOCI

### **Bezprostřední ohrožení života**

Dušení, tonutí, překážky v dýchacích cestách, úraz mozku a hrudníku:

Postiženého položíme na záda, pátráme v ústní dutině po cizích předmětech, které odstraníme. Nevidíme-li zřetelné dýchací pohyby hrudníku, zahájíme ihned umělé dýchání. Hmatem na tepny, zápěstí, srdeční krajinu pátráme po tepu. Nenajdeme-li jej, pokusíme se ihned o obnovení srdeční činnosti a to současně s umělým dýcháním.

### **Úraz elektrickým proudem**

Může dojít k zástavě dechu i tepu nebo jsou tyto funkce minimální. Je nutné provádět umělé dýchání a srdeční masáž i řadu hodin. Podobně je nutno zachraňovat člověka po úrazu hlavy a mozku, hrudníku, dopravním úrazu, bez obav, že bychom ublížili.



## POZNÁMKY

### **Krvácení**

#### **1) Krvácení z tepen**

Z rány rytmicky s tepem vystřikuje jasně červená krev.

První pomoc: přímým stlačením krvácející tepny prsty v ráně, stlačením přírodní tepny ke kosti v tlakovém bodě vždy mezi ranou a srdcem.

#### **2) Krvácení z žíly**

Z poraněné rány vytéká plynule tmavší krev.

První pomoc: zdvihneme končetinu, uvolníme těsnící oděv, přiložíme sterilní materiál, přiložíme tlakový obvaz, při větší ráně znehybníme končetinu.

#### **3) Krvácení z vlásečnic**

Z poraněného místa vystupují drobné krůpěje krve, které pomalu splývají a pak přetékají přes okraj rány.

První pomoc: sterilní krycí obvaz.

**Zaškrcovadla** - pružná gumová hadice, pruh látky atd.. **NIKDY** drát nebo motouz. **NIKDY** nepřikládáme přímo na kůži. Dáváme přes oděv nebo kůži chráníme měkkou podložkou.

### **Šok**

Průběh šoku podporuje a urychluje bolest, strach, vyčerpání, chlad, horko atd..

Příznaky: neklid, zimnice, bledost, lepkavý pot, zrychlený tep.

Protišoková opatření: zajistit dostatečné dýchání, klid a uklidnit postiženého. Uložit ho do šikmé polohy - zvednout dolní končetiny, zabránit prochlazení nebo přehřátí, tišit žízeň otíráním rtů a obličeje vlhkým šátkem, s postiženým co nejméně pohybovat, zajistit transport.

### **Spáleniny a opaření**

Okamžitě ponořit popálená místa do studené vody. Spáleninu lehce pokrýt sterilním obvazem, prostěradlem, plenou atd.. **NIKDY** nepoužívat masti, oleje, zásypy. Další ošetření nechat na lékaři.

### **Náhlé bolesti břicha**

Příčin je mnoho. Uložit na zádech nebo na boku. Pokrčit dolní končetiny, studený obklad na celé břicho. **ŽÁDNÉ** léky, jídlo nebo nápoje. Zajistit lékařskou pomoc i když se stav zlepšil

### **Poranění kostí a kloubů**

Přikládat dlahu (u horní končetiny na celé předloktí a pak jeho vodorovný závěs na šátku, dolní končetiny dvě dlahy, zevnitř a vně, aby byly znehybněny klouby).

### **Rány**

I sebemenší ranka může být zdrojem infekce. Proto každou kryjeme sterilním obvazem, v nouzi čistým šátkem nebo kapesníkem.

**ŽÁDNOU** dezinfekci, zásyp atd.. Další ošetření ponechat na zdravotníkovi tábora.

### **Uštknutí zmijí**

Končetinu nad a pod ránou stáhneme, ale ne tak aby do ní nemohla téci tepenná krev. Okamžitý transport k lékaři.

### **Bodnutí hmyzem**

Místo vpichu prohlédnout, aby v něm nezůstalo žihadlo a přiložit studený obklad. Dopravit co nejrychleji ke zdravotníkovi tábora nebo k lékaři.

### **Úpal, úžeh**

*Příznaky:* celková nevolnost, bolesti hlavy, výrazné zrudnutí pokožky, poruchy dýchání, a srdeční činnosti, zvracení, průjmy, vysoké teploty s třesavkou, křeče.

*První pomoc:* uložit do stínu, studené obklady na hlavu, zátylek, tepny, srdeční krajinu, podávat studené slané nápoje s ledem, studenou černou kávu a vyhledat lékařskou pomoc.

## POZNÁMKY

## ABECEDNÍ SEZNAM DĚTÍ V ODDÍLE

Jméno, příjmení, bydliště, tel., atd ..	č. chaty

# **OMEZENÍ, PRÁŠKY, ALERGIE**

# **POZNÁMKY**

<b>Jméno a příjmení</b>	<b>Co</b>



## POŠTA DĚTÍ

KDO	KDY	CO

## DENNÍ PROGRAM

Na den: .....
Poč. dětí: .....

	ČINNOST
<b>Dopoledne</b>	
<b>NP</b>	
<b>Odpoledne.</b>	
<b>NP</b>	
<b>Večer</b>	

## DENNÍ PROGRAM

Na den: .....
Poč. dětí: .....

	ČINNOST
<b>Dopoledne</b>	
<b>NP</b>	
<b>Odpoledne.</b>	
<b>NP</b>	
<b>Večer</b>	

## DENNÍ PROGRAM

Na den: .....
Poč. dětí: .....

	ČINNOST
<b>Dopoledne</b>	
<b>NP</b>	
<b>Odpoledne.</b>	
<b>NP</b>	
<b>Večer</b>	



## OŠETŘENÍ U LÉKAŘE - NA OŠETŘOVNĚ

KDO	KDY	S ČÍM

## DENNÍ PROGRAM

Na den:.....

Poč. dětí: .....

	ČINNOST
Dopoledne	
NP	
Odpoledne.	
NP	
Večer	

## DENNÍ PROGRAM

Na den:.....

Poč. dětí: .....

	ČINNOST
Dopoledne	
NP	
Odpoledne.	
NP	
Večer	

## DENNÍ PROGRAM

Na den:.....

Poč. dětí: .....

	ČINNOST
Dopoledne	
NP	
Odpoledne.	
NP	
Večer	