

Tři dny dobrovolnických aktivit po celé ČR

72 hodin

PRO LIDI, PŘÍRODU A MÍSTO, KDE ŽIJEŠ

PŘÍRUČKA

pro koordinátory projektů



www.72hodin.cz

Poznej 72 hodin

Projekt **72 hodin** umožní dětem a mládeži v celé České republice společně uskutečňovat dobrovolnické projekty, které pomohou zlepšit prostředí, ve kterém žijí.

V průběhu tří dnů budou dobrovolnické skupiny pracovat na vlastních projektech, společně řešit zajímavé úkoly, navazovat nová přátelství a získávat cenné zkušenosti v okruhu svých vrstevníků.

Zaměření, délka a náročnost projektu závisí na motivaci a možnostech každé skupiny. Originální nápady, pomoc druhým a společný zážitek jsou společným jmenovatelem všech projektů. Příkladem zajímavého projektu může být např. čištění potoka, úklid parku, zorganizování hudebního nebo divadelního představení v domě pro seniory, oprava dětského hřiště, natření plotu v mateřské škole apod.

Projekt 72 hodin je projektem neziskových organizací a aktivních mladých lidí v České republice. Společně chceme poukázat na sílu dobrovolnické práce a srozumitelným způsobem představit kvalitu a smysl dobrovolnické práce pro okolí.

Naše cíle

Základní myšlenkou 72 hodin je vytvořit další prostor pro děti a mládež v ČR a nabídnout jim nové příležitosti k zlepšování prostředí, ve kterém žijí. Jednotlivými projekty chceme dětem a mládeži umožnit, aby přispěly k rozvoji vlastní komunity.

1. Otevřeme brány dětských a mládežnických organizací v ČR

Jednotlivými projekty chceme zviditelnit a srozumitelně přiblížit činnost dětských a mládežnických organizací mladým lidem, veřejnosti a rodičům. Poukážeme na poslání těchto organizací a činnost, kterou celoročně vyvíjejí v mládežnických oddílech, klubech a na táborech.

2. Ukážeme, jak dokážou děti a mládež zlepšovat okolí, ve kterém žijí

Děti a mládež jsou nejdůležitější složkou tohoto projektu. Projektem 72 hodin chceme ukázat, že jsou rovnocennými partnery a jejich bezprostřední okolí by je také takto mělo vnímat.

3. Poukážeme na sílu a přínos dobrovolnické práce

Hmatatelnými výsledky chceme upozornit na schopnost dobrovolníků správným směrem ovlivňovat každodenní život ve svém okolí. Věříme, že výsledky projektů nám pomohou otevřít diskuzi o hodnotě dobrovolnické práce.

Kalendář a základní údaje

Název projektu: 72 hodin

Trvání: termín konání aktuálního ročníku naleznete na webových stránkách www.72hodin.cz

Kde: Projekt bude uskutečňován v malých skupinách a bude současně probíhat na celém území České republiky

Média: Mediální partneři nám pomohou průběžně přinášet pravidelné informace o projektech, živé vstupy a rozhovory s dětmi a mladými lidmi, kteří projekty realizují.

Internet: Informačním zdrojem projektu je webová stránka www.72hodin.cz.

PROJEKT A TY

Řízení projektu

Co můžeš udělat v průběhu 72 hodin?

72 hodin ti nabízí příležitost vymyslet zajímavý projekt, který tvé skupině umožní podniknout něco zajímavého v různých oblastech. Paleta možností je velmi pestrá. Můžete se pustit do projektu se zaměřením na zlepšení komunitního, sociálního, kulturního nebo ekologického prostředí, ve kterém se každý den pohybujete.

Abys měl lepší představu o tom, co vše je možné vymyslet a udělat, nabízíme ti několik tipů:

1. **Pomoc potřebným (LIDÉ):** Projekty zaměřené na seniory, handicapované, znevýhodněné děti apod. Příkladem takových projektů může být např.:
 - Uspořádání divadelního či hudebního představení v domově pro seniory
 - Uspořádání sportovního turnaje pro děti z dětského domova
 - Příprava zábavného odpoledne pro handicapované osoby
2. **Péče o přírodu (PŘÍRODA):** Projekty zaměřené na živou přírodu. Příkladem takových projektů může být např.:
 - Úklid lesa, louky, nebo parku
 - Vyčištění koryta řeky
 - Oprava a vyčištění studánky
 - Úprava zanedbané zahrady či veřejné zeleně
 - Výsadba lesní školky či několika stromů v parku
3. **Vylepšení života kolem sebe (OKOLÍ):** Tyto projekty jsou zaměřené na prostředí vašeho města či vesnice a tvé okolí. Jejich předmětem by mělo být vylepšování, opravy, vyrábění věcí pro okolí. Inspirujícími příklady mohou být například:
 - Výstavba či oprava dětského hřiště
 - Natření plotu v mateřské škole
 - Úklid náměstí či návsi

- Oprava autobusové zastávky
- Vymalování veřejných prostor

Projektový nápad může být výsledkem společného přemýšlení. Druhá možnost je ta, že si vymýšlení projektu vezmeš na starost ty a své skupině ho představiš až při odstartování projektu. Je jen na tobě a tvé skupině, jaký si zvolíte přístup, podle toho, jak vám to bude nejvíce vyhovovat. Váš projekt by měl být důkazem toho, že dobrovolnictví je jedinečnou příležitostí pro získání nových přátel, zážitků a životních zkušeností.

Při vymýšlení projektu nezapomeň na webovou stránku www.72hodin.cz. Nabídne ti dobré tipy na zajímavé projekty, které můžeš podniknout se svými kamarády. Dále se zde dozvíš, jaké partnerské organizace se do projektu zapojily, jaké jsou zásady první pomoci či jaké projekty se chystají jinde v republice.

Tvým úkolem bude získat mladé lidi ve tvém okolí, vést je po celou dobu trvání společné činnosti a být jim dobrým příkladem. Při plánování projektu nezapomeň na základní myšlenky projektu 72 hodin, při projektu je nutné dodržovat zásady bezúhonnosti, bezpečnosti a veřejné prospěšnosti.

Více informací o tom, jak se chovat a jaká pravidla dodržovat, se dočteš v **Etickém kodexu účastníka** na zadní stránce obálky této příručky.

Všechny projekty v rámci akce 72 hodin musí proběhnout v termínu aktuálního ročníku. Minimální délka trvání projektu není stanovena a maximální délka je pak 72 hodin (tři pracovní dny). Při určování délky projektu prosím využij své zkušenosti a dobře rozvrhni a odhadni rozsah práce i potřebné síly a zdroje.

TIPY:

- Nezapomeň při výběru projektu zohlednit zaměření a přání dětí a mládeže, kteří budou na projektu pracovat. Dobrovolnické projekty vám mohou přinést spoustu radosti a nových zážitků. Projekt můžeš zaregistrovat na webové stránce i v případě, že máš jen pár nadšenců. Možná se k vám budou chtít přidat další z svého okolí. Můžeš je doplnit později.
- Nezapomeň, že do délky trvání projektu musíš zahrnout i přípravu a vyhodnocení. Jestli plánuješ např. zorganizovat dvouhodinové hudební představení, tak při přihlašování projektu na webové stránky nezapomeň započítat i čas, který věnuješ jeho přípravě.

Kdo se bude účastnit dobrovolnických projektů v rámci projektu 72 hodin?

Konkrétní projekty v rámci projektu 72 hodin budou realizovat děti a mladí lidé, kteří se pravidelně setkávají v rámci celoroční činnosti organizace, nebo ti, kteří se rozhodli vytvořit si novou skupinu pouze pro účely tohoto projektu.

S ohledem na bezpečnost dobrovolnických projektů musí každou skupinu vést minimálně jedna dospělá osoba, která dovrší 18 let před zahájením projektu

Velikost skupiny může být různá, individuálně přizpůsobená potřebám každého jednotlivého projektu. Při sestavování projektu proto nezapomeň zohlednit poměr chlapců a děvčat, jejich počet, věk a možnosti tak, aby skupina dokázala bez problémů uskutečnit naplánovaný projekt.

Ještě před tím, než vzniknou zajímavé projekty, tě čeká nelehký úkol. Budeš muset oslovit děti a mladé lidi, kteří budou tvořit dobrovolnickou skupinu. Pokus se proto ve svém okolí najít děti a mladé, diskutuj s nimi o tom, povídejte si, co byste chtěli změnit ve svém okolí apod.

TIPY:

- V rámci zajištění maximální bezpečnosti skupiny ti doporučujeme sestavit takovou, která má méně než 10 členů. Jestli je ve tvém okolí hodně mladých aktivních lidí, rozděľ větší skupinu na více podskupin, které budou mít na starosti menší úkoly.

- Využij příležitost a oslov mladé lidi ve svém okolí, kteří by mohli tvořit skupinu rozšířit, a seznam je s činností organizace, ve které se angažuješ.
- Podrobně si přečti tuto příručku až do konce – pomůže ti co nejlépe zvládnout úlohu vedoucího skupiny a realizovat naplánované aktivity.

Pro koho můžeš projekt připravit?

Projekty, které budou dobrodružstvím nejen pro děti a mládež, ale také přínosem pro místní komunitu, vymyslíš nejjednodušeji tak, že se poradíš s lidmi ve svém okolí – se svými rodiči, přáteli, sousedy nebo partnery projektu.

Partnery tvého projektu mohou být např.:

- neziskové organizace, které se věnují např. ochraně životního prostředí, kultuře nebo sociální pomoci;
- kulturní zařízení;
- sdružení pro postižené děti a mládež;
- domovy mládeže, dětské domovy, domovy důchodců;
- centra pro bezdomovce nebo problémovou mládež;
- farní úřady;
- nemocnice, domovy sociálních služeb.

Oslovit je můžeš e-mailem nebo telefonicky. Když najdeš partnera, který bude mít zájem se do projektu zapojit, navrhni mu osobní setkání, na kterém budeš mít možnost hovořit o tvých projektových představách a porovnat je s potřebami a možnostmi partnera.

Před osobním setkáním se pokus najít odpovědi na následující otázky:

- O čem bude přesně váš projekt?
- Jaká je jeho náročnost? (i časová)?
- Jaké je rozdělení odpovědnosti?
- Kdo zajistí potřebný materiál?
- Jak ti může partner pomoci?
- Kdo je zodpovědný za přípravné aktivity a kdo poskytuje během příprav podporu?
- Kdo bude kontaktní osobou ze strany partnera?

S kým můžeš při projektu spolupracovat?

Projekt 72 hodin umožní tobě a mladým lidem získat kontakty a navazovat vztahy s cennými partnery, se kterými můžeš pracovat i po skončení projektu. Spolupracovat lze na zlepšení podmínek pro děti a mladé lidi, při hledání způsobů smysluplného prožívání jejich volného času nebo při informování o činnosti tvé skupiny či organizace.

V rámci projektu 72 hodin můžeš podniknout různě finančně náročné projekty. Takové, které tebe a tvé kamarády nebudou stát ani korunu – na přípravu divadla pro děti z vaší obce potřebuješ fantazii a ne peníze – ale i takové, na které pár korun potřebovat budeš, např. natřít plot u místní školky – to bez barvy a štětců nepůjde.

Vyčleň si při plánování projektu dostatek času, abys mohl oslovit vašeho starostu, radní nebo místní podnikatele.

Do projektu určitě nepůjdeš sám. Jistě brzy najdeš ve svém okolí další organizace, které přispějí zajímavými projekty. Neváhej se s takovými organizacemi spojit, vyměnit si zkušenosti a inspirovat se dobrými příklady. Poznání organizací, které pracují s dětmi a mládeží ve tvém okolí, ti umožní připravit ještě lepší a zajímavější projekt a je možné, že navážeš novou vzájemnou spolupráci.

Při tvorbě projektu bys neměl zapomenout na tyto partnery:

- místní samospráva (obecní úřad či magistrát města);
- podnikatelé;
- jiné organizace ve tvém okolí;
- veřejnost.

Místní samospráva

Místní samospráva je pro tebe důležitý partner, který ti může pomoci při tvém dobrovolnickém projektu. V následujících řádcích najdeš způsoby, jak oslovit místní zastupitelstvo, ať pocházíš z malé obce, či velkého města.

Koho můžeš na místním zastupitelstvu oslovit?

- starostu, primátora ve tvé obci – městě;
- odbor kultury, školství;

- poslance;
- zástupce městské části.

Jakými způsoby je můžeš oslovit?

- jako soukromá osoba dopisem nebo při osobním setkání;
- prostřednictvím zvoleného delegáta mládeže;
- prostřednictvím místní rady mládeže;
- prostřednictvím dětského parlamentu;
- prostřednictvím poradního orgánu primátora zodpovědného za oblast, ve které bys rád/a podnikl svůj projekt.

Jaké jsou příležitosti oslovení?

- zasedání zastupitelstva;
- konzultační hodiny;
- zasedání odborných skupin;
- kulaté stoly se samosprávou;
- e-mailová komunikace přímo s jednotlivými odbory na úřadě.

TIPY:

- Na schůzky se samosprávou si vyčleň dostatečný časový prostor (nejméně měsíc před realizací projektu) – musíš jim dát dostatek času na rozhodnutí. Ne vždy se vše podaří na první pokus – nenech se odradit. Když máš dobrou myšlenku, určitě najdeš někoho, kdo tě podpoří.

Podnikatelé

Místní podnikatelé ve tvém okolí jsou důležití partneři. Mohou ti poskytnout potřebný materiál na realizaci dobrovolnického projektu. Pokus se je oslovit a představit jim svůj nápad v dostatečném časovém předstihu.

Příklady firem, které mohou být tvým partnerem:

- autodopravci;
- stavební firmy, velkoobchody se stavebním materiálem;
- řemeslnické dílny, které ti mohou poskytnout materiál nebo pomoc s náročnějšími pracemi;
- tiskárny, grafická studia, místní tisk;
- firmy vyrábějící výrobky pro děti, mladé lidi a rodiče.

Jak nejlépe oslovit firmy?

- Je ve tvém okolí někdo, kdo může zprostředkovat neoficiální kontakt na místní podnikatele? Například rodiče, sousedí?
- Zamysli se nad projektem, který podniknete, a nad tím, co při něm budete potřebovat. Možná vám některý z místních podnikatelů může poskytnout např. barvy, dřevo, občerstvení apod.

Co můžeš od firem žádat?

- poskytnutí služby – např. dopravy, poskytnutí pohostění, vytištění materiálů;
- poskytnutí materiální podpory;
- podporu při propagaci projektu – tisk, distribuce plakátů, poskytnutí prostoru v místních novinách, rádiu či televizi.

Jakou protislužbu můžeš firmám nabídnout?

- možnost stát se součástí celorepublikového úspěšného projektu;
- umístění loga partnera v místě konání projektu;
- vyjmenování partnerů na závěrečném setkání, uvedení jména partnera v tiskové zprávě či při setkání s novináři.

TIPY:

- Po úspěšném ukončení projektu zapojené podnikatele určitě potěší, když jim ukážete výsledek své práce a podělíte se s nimi o své zážitky a zkušenosti.
- Nemusíš podnikatele žádat pouze o finance, někdy je daleko jednodušší požádat je o materiál nebo službu (např. snídaně pro tvou skupinu může poskytnout místní pekárna). Neboj se oslovit známé, rodiče tvých kamarádů, kteří podnikají nebo mají dobré vztahy s jinými podnikateli. Je snazší se domlouvat s lidmi, které znáš.

Jiné neziskové organizace ve tvém okolí

Ve svém okolí určitě najdeš i jiné neziskové organizace, které se věnují práci s dětmi a mládeží a podporují myšlenku dobrovolnictví. Projekt 72 hodin ti nabízí možnost navázat kontakt s těmito organizacemi, pracovat společně na změně tvého okolí, vyměnit si zkušenosti a pomáhat si při konkrétních projektech.

Otevřeným přístupem získáš nové podněty, partnery a informace. Spojení sil ti pomůže při vyjednávání s ostatními partnery.

TIPY:

- Buď iniciativní a neváhej oslovit neziskové organizace ve svém okolí s projektem 72 hodin. Můžeš například zorganizovat posezení u čaje ve tvé klubovně a představit zde projekt ostatním. Podpoříš myšlenku celého projektu a získáš nové partnery.

Veřejnost

Cílem projektu 72 hodin je zapojit nejen děti a mladé lidi ve tvé skupině, ale také jejich vrstevníky, rodiče či sousedy. Projekt 72 hodin je příležitostí pro tvou skupinu ukázat ostatním, jak tráví děti a mladí lidé volný čas a jaké jsou jejich záliby. Proto musíš investovat čas a energii na informování rodičů, místní samosprávy a mladých lidí ve tvém okolí.

Po zaregistrování projektu na webových stránkách www.72hodin.cz najdou vaši přátelé, partneři a široká veřejnost informace o projektu, který připravujete. Využijte tento prostor na to, abyste ostatním umožnili prožít projekt společně s vámi.

Další způsoby, kterými můžeš ostatní informovat:

- krátká informace na webových stránkách obce či města;
- článkem s fotografií do místních časopisů, školních časopisů a dalších periodik;
- rozhovor s účastníky v místním rádiu či televizi;
- oslovením žáků z místní školy, ale také rodičů při třídních schůzkách;
- vyvěšením plakátu na místním úřadě, ve škole nebo v prostorách tomu určených.

TIPY:

- Připrav si spolu se svými kamarády transparent, který upozorní na váš projekt. Při vytváření transparentu se můžete dobře zabavit a jeho umístění na viditelném místě vám třeba pomůže upozornit na dobrovolnický projekt. Také tím ale můžete poděkovat svým partnerům a sponzorům projektu.
- Na webových stránkách projektu www.72hodin.cz najdeš stručný popis projektu v elektronické podobě, který ti pomůže při prvním kontaktu s partnery.

Proč se zapojit do projektu 72 hodin?

Protože se chceš učit o druhých a od druhých.

Projekt 72 hodin nabízí tobě a mladým lidem, se kterými budeš pracovat, možnost uskutečnění vlastních nápadů a velký prostor pro osobní rozvoj. Budete mít možnost navázat nové vztahy s partnery ve vašem okolí, zkoumat jejich potřeby a umět na ně reagovat smysluplnými projekty.

Komunikace se starostou nebo firmou ve tvém okolí tě může naučit například projektovému plánování či strategickému uvažování. Tvoje úsilí bude odměněné nejen kvalitnějšími a adresnějšími projekty, ale také tím, že více lidí ve tvém okolí bude znát aktivity, které s mladými lidmi podnikáš v průběhu celého roku.

Projekt v rámci akce 72 hodin by měl být pro děti a mladé lidi výzvou. Při plánování bys proto měl/a myslet na to, aby projekty byly zajímavé. Jestli se ti podaří vymyslet originální úkoly, dočkáš se originálních řešení. Takovýmto přístupem se ti určitě podaří rozvíjet komunikační dovednosti, tvořivost a smysl pro týmovou práci u mladých lidí a dětí, se kterými budeš pracovat.

Protože pomůžeš sobě, kamarádovi nebo sousedovi

Dobrovolnické projekty, které budeš se svou skupinou realizovat, nepřinesou radost jen vám samotným, ale celému vašemu okolí. Vzájemná pomoc a lidská solidarita by měla být základem každého projektu. Protože právě úsměv, vylisování druhého nebo malá pozornost jsou to, co může změnit život k lepšímu.

Projektem můžeš získat cennou zpětnou vazbu na činnosti, které pořádáte v průběhu celého roku, a naučit se novým způsobům, jak vaše aktivity představit veřejnosti. Čím lépe se ti podaří představit smysluplnost vašich aktivit, tím více důvěry si získáte ve svém okolí. Komunikací se starostou můžete například lépe pochopit fungování samosprávy a aktivně se zapojit do plánu místního rozvoje v obci či městě.

Možnost poznat dobrovolnictví by měl mít každý bez ohledu na sociální nebo etnické prostředí, z kterého pochází. Přemýšlej, jestli nevymyslíš projekt, který ti umožní zapojit jak mladé lidi z okraje společnosti, tak i takové, kteří mají malou možnost seberealizace. Tímto způsobem můžeš mnoha z nich pomoci zařadit se do aktivního života, zaměstnat se a najít si nové zájmy a získat nové přátele.

Protože věříš, že dobrovolnictví je důležité

Někdo řekl, že dobrovolníkům za jejich práci neplatíme, protože jejich práce má nevyčíslitelnou hodnotu. Projektem v rámci akce 72 hodin můžeš seznámit svoje okolí blíže s myšlenkou dobrovolnictví, nabídnout jim možnost zažít dobrovolnickou zkušenost a pocítit její účinek na vlastní kůži.

Cílem projektů v rámci akce 72 hodin je probudit zájem našeho okolí o dobrovolnictví. Využij proto každou možnost k tomu, abys informoval veřejnost o projektu a jeho výsledcích. Napiš článek do místních novin, udělej rozhovor do rádia nebo si jen tak povídej s lidmi, a umožni tímto způsobem dalším lidem pochopit hodnotu a přínos dobrovolnictví.

Kde budou projekty probíhat?

Stovky dobrovolnických projektů v rámci akce 72 hodin budou ve stanoveném termínu probíhat po celé republice. Naším společným cílem je vytvořit dětem a mladým lidem prostor k tomu, aby zlepšili prostředí, v němž se každodenně pohybují, a přivést je k zodpovědnosti za život v jejich okolí.

Při plánování projektu se proto zaměř na svoje bezprostřední okolí. V prostředí, které dobře znáš, se ti nejlépe podaří objevit možnosti, jak je zlepšit.

Jak komunikovat ve virtuálním světě?

Při vymýšlení projektu je možné použít dnes běžně dostupné sociální sítě, jako je Facebook, Twitter či Google+. Přes sociální sítě můžete s kamarády probrat své nápady na vylepšení vašeho okolí. Na stránkách projektu www.72hodin.cz je možné se stát fanouškem projektu na Facebooku (<http://www.facebook.com/72hodin.cz>) či mu přidat hlas na Google+. Doufáme, že právě sociální

sítě bude jednou z hlavních výhod komunikace během projektu „72 hodin“. Každý zaregistrovaný projekt pak bude možné sdílet na tvém profilu, a dělat mu tak reklamu mezi tvými přáteli.

Kde a jak přihlásit svůj dobrovolnický projekt?

Pokud se rozhodneš zapojit se do říjnových 72 hodin, bude nutné, abys přihlásil svůj projekt na stránkách www.72hodin.cz.

Přihlášení do projektu je pro nás (a i pro tebe) důležité z minimálně třech důvodů:

- Chceme ti pravidelně a jednoduše přinášet důležité informace.
- Chceme poskytnout personální a metodickou podporu všem, kteří se do projektu přihlásí.
- Chceme pomoci medializovat tvůj projekt a získat více partnerů.

Jestli jsou pro tebe tyto důvody podstatné, zaregistruj svůj projekt na stránkách www.72hodin.cz. Každý koordinátor projektu pro nás bude kontaktní osobou č. 1, a tak o něm chceme vědět základní kontaktní údaje. Důvěrné informace o tobě a vaší dobrovolnické skupině budou použity jen pro nezbytnou vnitřní potřebu projektu.

Po tom, co se zaregistruješ, můžeš dále doplňovat informace o členech vaší skupiny i o projektu. Jestli přemýšlíš nad pozváním i nových kamarádů, můžeš svůj projekt označit jako „otevřený“. V tomto případě budou moci mladí lidé, kterým se tvůj projekt bude líbit, poznat blíže dobrovolnictví a aktivity tvé organizace nebo neformální skupiny. Svůj projekt budeš také moci propagovat přímo na hlavní stránce projektu speciální upoutávkou, kterou při registraci vyplníš. Po dosažení zvoleného počtu dobrovolníků můžeš svůj projekt kdykoli uzavřít.

Po registraci a vyplnění základních údajů zveřejníme stručný popis tvého projektu na webové stránce www.72hodin.cz. Chceme tak umožnit, aby se návštěvníci těchto stránek dozvěděli o nových připravovaných projektech a abychom se jimi mohli inspirovat.

TIPY:

- Pokud nemáš kompletní informace o projektu nebo se k vám přidal nový kamarád, přihlas se do profilu tvého projektu ještě jednou a chybějící údaje doplň nebo uprav. Změny ve vašem profilu můžeš na základě tebou zvoleného přihlašovacího jména a hesla provadět kdykoli do začátku projektu.
- Před tím, než přihlásíš sebe a své kamarády na webové stránce, prohlédni si přihlašovací formulář, abys věděl/a, jaké informace od tebe budeme potřebovat. Když budeš znát informace dopředu, zkrátíš čas strávený u počítače.
- Pokud jsi členem některé z partnerských organizací či krajských rad zapojených do projektu, může ti s celým přihlašovacím procesem pomoc kontaktní osoba této organizace či krajské rady. Její jméno najdeš také na webu projektu www.72hodin.cz.

Bezpečnost dobrovolnického projektu

Dodržování bezpečnosti a správné životosprávy v průběhu projektu je důležitou součástí každého dobrovolnického projektu. Jestli chceš, aby se děti a mladí lidé soustředili na úkoly, aby se z nich těšili nejen v průběhu trvání, ale také dlouho po jeho ukončení, musíš se zamyslet nad možnými nástrahami a připravit si řešení možných těžkostí.

V tomto případě ti určitě rád pomůže koordinátor z krajské rady či vedení tvé organizace. Poradit se můžeš také se svými vrstevníky, rodiči či odborníky. V této příručce ti nabízíme několik tipů, jak se s nástrahami vyrovnat:

- Dopředu se informuj, zda někdo z tvé skupiny nepotřebuje speciální léky, stravu nebo péči (např. zda není alergický).
- Dohlédni na to, aby děti a mladí nezapomínali v průběhu akce dostatečně jíst.
- Dodržuj pravidelný pitný režim – měj po ruce teplé nápoje.
- Nezapomeň na chvíle odpočinku a krátké přestávky.
- Upozorni skupinu, že konzumace alkoholu je přísně zakázána.
- Zamysli se nad konfliktními situacemi, které se mohou vyskytnout, a nad způsoby jejich řešení.
- Zjistí si adresu a ordinační hodiny nejbližšího lékaře.
- Pokud bude projekt probíhat mimo osídlené území (v přírodě, na hradě), měj zabezpečeno také dopravu pro případ zranění.

Poskytnutí první pomoci v případě úrazu

Bezpečnost při dobrovolnickém projektu je jedním z nejdůležitějších kritérií jeho úspěchu. I při dodržování všech doporučení se můžeš ocitnout v situaci, ve které budeš potřebovat svoji duchapřítomnost a zkušenosti. Před tím, než přijede přivolaná pomoc, můžeš i ty sám udělat hodně pro to, aby byla zraněnému poskytnuta nejlepší péče. Přečti si proto, prosím, příručku první pomoci, kterou si můžeš stáhnout na webových stránkách

projektu. Doporučujeme ti, aby sis zásady pečlivě přečetl, vytiskl a vzal s sebou na samotnou akci.

Příručku první pomoci si můžeš stáhnout v rubrice „Ke stažení“ na www.72hodin.cz.

Hodnocení dobrovolnického projektu

Po úspěšném ukončení projektu nastane čas na jeho zhodnocení. Dej sobě i ostatním příležitost zamyslet se nad tím, co se vám společně podařilo či nepodařilo a v čem se při společné práci chcete zlepšovat. První zpětnou vazbu můžeš získat hned po ukončení projektu při neformálním setkání.

Hodnocení projektu není složité, ale může být ještě jednodušší, když se předem naplánuje. Proto by sis měl hned ze začátku zodpovědět na tyto pomocné otázky:

- Kdy uskutečníme hodnocení projektu? Správné načasování hodnocení je důležité. Čas, který bude všem vyhovovat, by se měl předem domluvit
- Jsou naše cíle dostatečné? Čím srozumitelnější cíle si na začátku určíte, tím jednodušší bude zjistit, do jaké míry se vám je podařilo naplnit.

Při samotném hodnocení se můžeš zaměřit na více ukazatelů:

- **Výsledky projektu** – Zhodnotíte, čeho se vám podařilo dosáhnout přímo i nepřímo. Můžete si zrekapitulovat, jaké plánované i neplánované výsledky se vám podařilo dosáhnout (např. kolik hodin se vám podařilo odpracovat, kdo vám pomáhal).
- **Dopad projektu na tvou organizaci/skupinu** – Zhodnotíte, jaký vliv měl projekt na děti a mladé lidi, jaké nové zkušenosti se vám naskytl, jaká nová partnerství se vám podařilo navázat, jak se vám podařilo zvýšit informovanost o činnosti vaší organizaci nebo skupiny.
- **Průběh projektu** – Zhodnotíte celý časový rozvrh projektu, zamyslíte se nad tím, co se dalo udělat jinak, jaké nové zkušenosti se vám podařilo v konkrétních oblastech získat.

Na co nezapomenout?

Při plánování a v průběhu projektu nezapomeň na to, že si zodpovědný za bezpečnost skupiny.

**Doporučujeme ti proto myslet na následující zá-
sady:**

- Dodržuj pracovní přestávky, pauzy na odrea-
gování a na doplnění energie.
- Nezapomeň na zajištění pitného režimu.
- Upozorni členy skupiny, že požívání alkoholu
po dobu práce je přísně zakázané.
- Nezapomeň, že jako vedoucí skupiny jdeš
ostatním příkladem, a přízpusob proto své
chování, aby bylo pro ostatní vzorem.
- Tím, co děláš, se snaž co nejméně zatě-
žovat ve svém okolí životní prostředí –
např. používáním hromadné dopravy, odha-
zováním odpadků na vyhrazených místech
apod.
- Dopředu si zjisti, zda pro svůj projekt nepo-
třebuješ nějaké speciální povolení, resp. ne-
musíš mít souhlas majitele.

Při přípravě projektu nezapomeň na:

- Zahájení projektu – Kde se bude odehrávat?
Budou přítomni zajímaví hosté?
- Zadání projektu skupině – V případě, že jsi
projektový nápad připravoval sám – kdo
odevdá skupině zadání?
- Ukončení projektu – Kde se bude odehrá-
vat? Kdo bude pozván? Informoval jsi všech-
ny?

Také nezapomeň:

- Připojení na internet – Postarej se, abys mohl
v průběhu projektu doplňovat informace na
web.
- Fotoaparát nebo digitální kameru – možná ti
ale také úplně stačí mobilní telefon.
- Přenosnou lékárničku a informace o podání
první pomoci.
- Mobilní telefon pro případ nouzové situace.
- Motivační impulsy pro skupiny – může to být
oblíbená hudba, zábavná hra v době pře-
stávky apod.

Podpora ze strany ČRD

S cílem zabezpečit jednotnost, přehlednost
a uskutečnitelnost projektů v rámci akce 72 hodin
pro tebe Česká rada dětí a mládeže bezplatně
připravila množství materiálů, které ti pomohou při
přípravě, uskutečnění a vyhodnocení projektu tvé
skupiny.

Co najdeš na www.72hodin.cz?

Ke stažení:

- loga projektu;
- plakáty projektu;
- příručku pro koordinátory;
- základní postupy při podávání
první pomoci;
- smlouva pro partnerské organizace.

Poznámky

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

Obsah

Poznej 72 hodin	2
Naše cíle	2
Kalendář a základní údaje	2
PROJEKT A TY	3
Řízení projektu	3
Co můžeš udělat v průběhu 72 hodin?	3
Kdo se bude účastnit dobrovolnických projektů v rámci projektu 72 hodin?	4
Pro koho můžeš projekt připravit?	4
S kým můžeš při projektu spolupracovat?	5
Proč se zapojit do projektu 72 hodin?	7
Kde budou projekty probíhat?	7
Jak komunikovat ve virtuálním světě?	7
Kde a jak přihlásit svůj dobrovolnický projekt?	8
Bezpečnost dobrovolnického projektu	9
Poskytnutí první pomoci v případě úrazu	9
Hodnocení dobrovolnického projektu	9
Na co nezapomenout?	10
Podpora ze strany ČRD M	10
Co najdeš na www.72hodin.cz ?	10
Poznámky	11
Kontakty	13
Informační platforma www.72hodin.cz	13
Koordinační krajských rad	13
Koordinační v organizacích	13
Česká rada dětí a mládeže (ČRD M)	13
Etický kodex účastníka	14

Kontakty

Nejdůležitější kontakty, které budeš během 72 hodin potřebovat:

Informační platforma www.72hodin.cz

Koordinátoři krajských rad

Najdeš je v sekci „Kontakt“ na webových stránkách www.72hodin.cz

Koordinátoři v organizacích

Najdeš je v rubrice „Partnerské organizace“ v sekci „O projektu“ na webových stránkách www.72hodin.cz

Česká rada dětí a mládeže (ČRDM)

Ondřej Šejtka, koordinátor projektu

e-mail: ondrej.sejtka@crdm.cz

tel: +420 211 222 861

Česká rada dětí a mládeže
Senovážné náměstí 977/24
116 47 Praha 1



72 hodin – Ruku na to!

Příručka pro koordinátory projektů

Podle materiálů Rady mládeže Slovenska (RmS) sestavil: Ondřej Šejtka, Blanka Lišková

Jazyková korektura: Jiří Majer, Tomáš Navrátil

Grafická úprava a sazba: David Urban

Září 2014

Vydání této příručky finančně podpořilo Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy

Etický kodex účastníka

Projekt 72 hodin je celonárodním projektem neziskových organizací v České republice, které pracují s dětmi a mladými lidmi. Jejich společným cílem je prostřednictvím tohoto projektu blíže představit svou práci veřejnosti a přispět ke zvýšení uznání dobrovolnické práce v ČR.

Projektem 72 hodin chceme dětem a mladým lidem vytvořit prostor pro aktivní zlepšování svého bezprostředního okolí. Projekty poskytnou dětem a mladým lidem možnost převzít zodpovědnost za život v místní komunitě. Vytvoření prostoru pro aktivní účast dětí a mladých lidí v komunitě je základním předpokladem jejich osobnostního a profesního růstu.

Děti a mladí lidé se v rámci projektu 72 hodin zavazují realizovat projekty, které jsou v souladu s jeho základní filozofií:

- Udělejte něco pro druhé – Projekty orientované směrem „ven“. Projekty musí být veřejnospolečného charakteru, orientované na zlepšení podmínek života místní komunity.
- Odhadni své síly a možnosti – Projekty určené pro tebe a tvé kamarády. Aktivity v projektu musí být v souladu s možnostmi a zájmy členů skupiny. Projekt musí zároveň reflektovat potřeby místní komunity.
- Udělejte si radost – Zažij nová dobrodružství v kruhu přátel! Projekty mají být výzvou a zdrojem nových společných zážitků pro děti a mladé lidi, kteří se akce 72 hodin zúčastňují.

Projekty, které není možné v rámci akce 72 hodin realizovat:

- Projekty orientované na vlastní prospěch – Projekty, při kterých výsledek dobrovolnických aktivit je přínosem pouze úzké skupině lidí (např. renovace prostor vlastní organizace).
- Projekty, které jsou politického charakteru, či podporují diskriminaci a rasismus – Projekty, které umožňují „zviditelnění“ politickým stranám a hnutím nebo skupinám podporujícím nesnášenlivost a diskriminaci.
- Projekty využívající dobrovolníků jako náhradní pracovní síly – Projekty realizované v rámci akce 72 hodin musí být inovativní a poskytovat dětem a mladým lidem příležitost zažít nové dobrodružství a nesmí nahrazovat pracovní sílu.



www.72hodin.cz