



www.stezkaceskem.cz

Příprava a plánování pěšího turistického výletu

1. Výběr trasy

Délka a náročnost trasy

Při výběru trasy je důležité zohlednit věk, fyzickou zdatnost a zdravotní stav žáků. Trasa by neměla být příliš dlouhá ani náročná, aby byla zvládnutelná pro všechny účastníky. Trasu doporučujeme poslat všem rodičům, aby byli seznámeni s tím, co děti čeká a mohli případně dopředu reagovat. Každá z etap se dá zkrátit i přizpůsobit. Obecně se při plánování trasy počítá s rychlostí okolo 2,5-3 km za hodinu pro pohyb skupin dětí. V horách je třeba brát v potaz i výškové metry. Obecně je bráno, že za hodinu se dá nastoupat 300 výškových metrů, a sestoupat 400 výškových metrů. U dětí přibližně 100 metrů uberte.

Bezpečnost trasy

Trasa by měla být bez nebezpečných úseků, jako jsou strmé svahy, úzké stezky nebo oblasti s vysokým rizikem úrazů. Je vhodné vybrat trasu, která je dobře značená a udržovaná. Vytipované etapy takové úseky neobsahují, proto nemusíte bezpečnost trasy řešit. Je vhodné se před startem podívat, ve kterých částech jsou největší stoupání a klesání tak, abyste věděli, kde můžete čekat větší časovou náročnost.

Přírodní zajímavosti

Trasa by měla zahrnovat zajímavé přírodní prvky, které mohou žákům nabídnout zajímavé zážitky a možnosti pro vzdělávací aktivity. U každé etapy jsou domluvené kontakty na vybrané spolky a asociace s možnostmi přednášek během cesty či večer.

2. Informace pro zákonné zástupce

Podrobné informace

Zákonní zástupci by měli být informováni o detailech výletu, včetně data, času odjezdu a návratu, trasy, plánovaných aktivit a potřebného vybavení. Je důležité poskytnout zákonným zástupcům



www.stezkaceskem.cz

dostatek času na přípravu a zajištění potřebného vybavení pro své děti. Vybavení je možné vyzkoušet třeba na některé z hodin předcházející samotnému přechodu hor. Veškeré materiály ke Stezce pro školy včetně tras a itinerářů je vhodné sdílet se zákonnými zástupci. Dále vždy chtějte po zákonných zástupcích písemný souhlas s účastí na výletu a prohlášení, že dítě nemá zdravotní omezení, které by jej na výletě omezovalo. Postačuje písemné prohlášení rodičů.

Kontaktní údaje

Zákonní zástupci by měli mít k dispozici kontaktní údaje na pedagogické pracovníky, aby mohli v případě potřeby rychle komunikovat. Pedagog by měl mít minimálně dva kontakty na zákonné zástupce.

3. Bezpečnostní pokyny

Poučení žáků

Před výletem je důležité seznámit žáky s bezpečnostními pravidly a chováním v přírodě. To zahrnuje například pravidla pro pohyb po stezkách, zákaz sbírání rostlin nebo rušení zvířat. Zde je možné využít i asociací a spolků domluvených k daným etapám a probrání těchto témat atraktivní formou během přechodu hor.

Pravidla chování

Žáci by měli být informováni o pravidlech chování během výletu, jako je udržování čistoty, respektování přírody a ostatních účastníků výletu. Jedním z pilířů Stezky Českem je dodržování zásad Nenechávej stopy, které jsou ke stažení na stránkách www.stezkaceskem.cz

Doprava

Žáci jsou poučeni o bezpečném chování v dopravních prostředcích. S trasou a typem dopravy jsou seznámeni i zákonní zástupci.

5. Dohled pedagogických pracovníků

Počet pedagogických pracovníků

Při akcích konaných mimo místo, kde škola uskutečňuje vzdělávání, nesmí na jednu osobu zajišťující bezpečnost a ochranu zdraví žáků připadnout více než 25 žáků. Výjimku z tohoto počtu může



www.stezkaceskem.cz

stanovit s ohledem na náročnost zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví žáků ředitel školy. Pro akci tohoto typu doporučujeme, aby bezpečnost a zdraví žáků zajišťovaly minimálně dvě osoby, přičemž není nezbytné, aby šlo výhradně o pedagogy, mohou to být i jiní pracovníci školy, nejméně jeden z nich však musí být pedagog.

Role pedagogických pracovníků

Každý pedagogický pracovník by měl mít jasně definovanou roli a odpovědnost během výletu, včetně vedení skupiny, poskytování první pomoci a komunikace se zákonnými zástupci.

6. První pomoc

Lékárnička

Lékárnička první pomoci s potřebným vybavením by měla obsahovat vybavení dle Přílohy č. 4 k vyhlášce č. 106/2001 Sb. Nad rámec vybavení lékárničky určitě doporučujeme gelové polštářky proti puchýřům.

Školení v první pomoci

Je-li to možné, alespoň jeden pedagogický pracovník by měl mít akreditovaný kurz první pomoci. Doporučuje se vycházet z vyhlášky č. 106/2001 Sb. ve znění pozdějších předpisů.

7. Vhodné oblečení a obuv

Oblečení

Žáci by měli mít vhodné oblečení pro turistiku, které je pohodlné a přizpůsobené aktuálnímu počasí. Doporučuje se vrstvené oblečení, které umožňuje snadnou regulaci teploty.

Obuv

Kvalitní turistická obuv je klíčová pro pohodlí a bezpečnost během výletu. Obuv by měla být dobře padnoucí, pevná a s protiskluzovou podrážkou. Obuv by měla být odzkoušená a rozchozená.

Další vybavení

Žáci by měli mít s sebou vhodné věci dle typu organizace výletu. Pokud se spí venku (pod střechem, stany atd), jedná se o vhodnou karimatku, spacák a nafukovací polštářek. Pokud se spí v



www.stezkaceskem.cz

ubytováních, není třeba nosit nic speciálního navíc. Doporučujeme zvážit batoh, který dáváte žákovi na výlet, v žádném případě by neměl vážit více než 5 kilo. Pokud tomu je, snažte se ubrat zejména věci, které má vícekrát. Příliš těžký batoh vede k rychlejší únavě a zbytečné zátěži dítěte. Konkrétní seznam doporučeného vybavení naleznete v separátním dokumentu.

8. Pitný režim a strava

Pitná voda

Každý žák by měl mít vlastní láhev na vodu, kterou může během výletu doplňovat. V itinerářích jsou uvedena všechna místa na trase, kde se dá voda doplnit.

Strava

Na cesty připravit vhodné občerstvení, které dodá energii a udrží žáky hydratované. Doporučují se lehké a výživné svačiny, jako jsou ovoce, ořechy, cereální tyčinky nebo sendviče. V rámci ubytování zajistit tepelně upravenou plnohodnotnou stravu. U všech ubytování s logem ŠKOLY VÍTÁNY je možno využít stravování, u vybraných je v popisu uvedeno i zda je možno připravit svačinu na další cestu. V itinerářích jsou uvedeny i všechny možnosti dozásobení během cesty: restaurace, horské chaty, potraviny i zdroje vody. Snažte se žáky příliš nepřetížit, každý batoh se během dne pronese a dokáže zkazit zážitek z výletu.

9. Kontrola počasí

Předpověď počasí

Pravidelně sledovat předpověď počasí před výletem a být připraven na případné změny. V případě nepříznivého počasí je důležité mít připravený alternativní plán nebo možnost výlet odložit. Doporučujeme každé ráno zkontrolovat předpověď pro dané místo.

Ochrana před počasím

Mít s sebou vybavení pro ochranu před nepříznivým počasím, jako jsou pláštěnky, nebo náhradní oblečení. V případě slunného počasí krém s UV filtrem, sluneční brýle a pokrývku hlavy.



www.stezkaceskem.cz

10. Navigace a orientace

Mapy a navigační zařízení

Mít s sebou mapu trasy nebo GPS zařízení pro orientaci v terénu. Pedagogičtí pracovníci by měli být dobře obeznámeni s trasou a mít plán pro případ ztráty orientace. Mapy by měly být staženy do offline módu. Stezka pro školy je dostupná v aplikaci mapy.cz, doporučujeme tedy stáhnout pro offline použití. U etap Orlické hory a Krkonoše je třeba stáhnout do offline i Polsko, jinak vás mapy.cz automaticky přetrasují.

Znalost trasy

Před výletem je vhodné trasu projít nebo projet, aby vedoucí výletu měl jasnou představu o jejích náročnostech a případných rizicích. V případě horské turistiky respektovat značení a pokyny Horské služby. Doporučujeme si stáhnout, vytisknout nebo ofotit itinerář dané etapy a zkontrolovat si etapu na mapy.cz. Dále stáhnout aplikaci Záchranka pro případ nouze. V případě, že máte mapy.cz v offline, itineráře dané etapy a aplikaci Záchranka, jste dobře připraveni.

11. Komunikace

Mobilní telefony

Mít k dispozici mobilní telefony pro navigaci a případ nouze. Je důležité zajistit, aby byly telefony plně nabité a aby pedagogičtí pracovníci měli kontaktní údaje na všechny účastníky a jejich zákonné zástupce. Na naprosté většině horských chat a restaurací se dá telefon dobít, přesto doporučujeme pro skupinu alespoň jednu powerbanku.

12. Ochrana přírody

Respekt k přírodě

Učit žáky respektovat přírodu. Povzbuzovat žáky k ekologickému chování.



www.stezkaceskem.cz

13. Časový harmonogram

Plánování času

Dodržovat plánovaný časový harmonogram a pravidelně kontrolovat počet účastníků. Je důležité mít v přiměřené míře přestávky na odpočinek, občerstvení a vzdělávací aktivity.

Informace

O trase a časovém plánu musí být informováni účastníci výletu, ředitel školy, případně oprávněný zástupce ubytovacího zařízení. Lze využít veškeré předpřipravené podklady Stezky pro školy.

Flexibilita

Být připraven na případné změny v harmonogramu a mít alternativní plán pro případ nečekaných událostí nebo zpoždění.

14. Nouzový plán

Příprava na nouzové situace

Mít připravený plán pro případ nouze, včetně kontaktů na záchranné složky. Pedagogičtí pracovníci by měl být obeznámeni s postupy pro řešení nouzových situací a mít k dispozici potřebné vybavení. Součástí tohoto vybavení by měla být nainstalovaná aplikace Záchranka. Mít připravený plán pro případ, že by bylo nutné výlet předčasně ukončit nebo změnit trasu kvůli nepředvídaným okolnostem.

15. Evaluace výletu

Posouzení vzdělávacího přínosu

nové dovednosti, rozšíření znalostí, sociální dovednosti, vztahy ve skupině, podpora kolektivu.



www.stezkaceskem.cz

Související právní předpisy

Zákon č. 561/2004 Sb. o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon), ve znění pozdějších předpisů

- § 22 odst. 1 písm. b) a c)
- § 22 odst. 2 písm. a) a c)
- § 22 odst. 1 písm. c) a e)
- § 22b odst. c)
- § 29 odst. 1, 2 a 3
- § 164 odst. 1 písm. a) a b)

Vyhláška č. 263/2007 Sb., kterou se stanoví pracovní řád pro zaměstnance škol a školských zařízení zřízených Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy, krajem, obcí nebo dobrovolným svazkem obcí, ve znění pozdějších předpisů

- § 6

Vyhláška č. 14/2005 Sb. o předškolním vzdělávání, ve znění pozdějších předpisů

- § 5

Vyhláška č. 48/2005 Sb. o základním vzdělávání a některých náležitostech plnění povinné školní docházky, ve znění pozdějších předpisů

- § 3

Vyhláška č. 106/2001 Sb. Ministerstva zdravotnictví o hygienických požadavcích na zotavovací akce pro děti, ve znění pozdějších předpisů

- Příloha č. 4