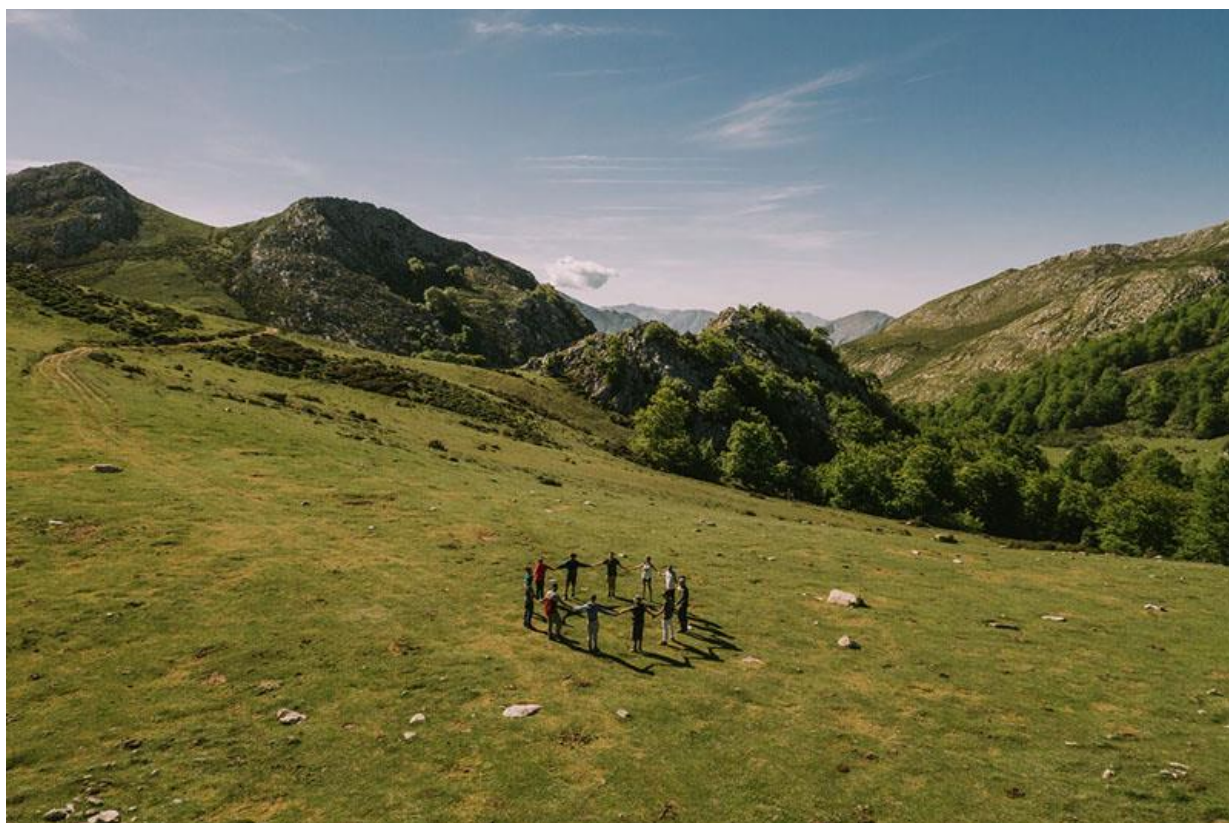


POLSKI OUTDOOR LEARNING PODRĘCZNIK

Dla trenerów Outdoor Learning



POL PODRĘCZNIK

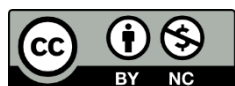
© 2023 Polskie Konsorcjum Outdoor Learning

Wydanie 1 - 30 listopada, 2023 r.

Autorzy: Joanna Bochniarz, Jakub Ciszyn, Diana Czajkowska, Anna Górka, Sylwester Ujazdowski, Dariusz Wawrzyniecki, Piotr Wojciekiewicz, Jarosław Zagórny, Fernando Carregal San Emeterio, dr Jule Hildmann
Współtwórcy: Marzena Dusza, Anna Lipińska, Maria Urbańska, Zofia Kozłowska

Publikacja została opracowana przez *Centrum Innowacyjnej Edukacji* w ramach projektu Polish Outdoor Learning, w partnerstwie z Western Norway Research Institute (WNRI) na podstawie umowy grantowej nr. **EOG/21/K4/W/0069**.

Zastrzeżenie. Wsparcie funduszy EEA & Norway Grants' na opracowanie niniejszej publikacji nie stanowi poparcia dla treści, która odzwierciedla jedynie poglądy autorów, a fundusze EEA & Norway Grants' nie mogą być pociągnięte do odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji w niej zawartych.



Ten utwór jest dostępny na licencji Creative Commons **Uznanie autorstwa-Użycie niekomercyjne 4.0 Międzynarodowe**. Możesz kopiować, udostępniać, dostosowywać i wykorzystywać materiał do celów niekomercyjnych, o ile spełniasz następujące warunki:

- **Uznanie autorstwa:** Należy podać odpowiednie uznanie autorstwa, podać link do licencji i wskazać, czy wprowadzono zmiany. Możesz to zrobić w dowolny rozsądny sposób, ale nie w sposób sugerujący, że Right to Remain popiera Ciebie lub Twoje użycie.
- **Niekomercyjne:** Użytkownik nie może wykorzystywać materiałów do celów komercyjnych.

Spis treści:

Wprowadzenie

Rozdział	I Outdoor Learning - Ogólnie
Rozdział	II Skupienie się na grupie: praktyczne narzędzia
Rozdział	III Indywidualny uczestnik: praktyczne narzędzia
Rozdział	IV Logistyka: praktyczne narzędzia
Rozdział	V Grupa uczestników POL: praktyczne narzędzia

Wprowadzenie

Podręcznik Outdoor Learning to przewodnik techniczny i logistyczny dla trenerów Outdoor Learning (OL Trainers), w szczególności tych przeszkolonych w ramach Akademii Trenerów CIE i współpracujących z CIE przy wspólnych projektach opartych na Programie Polish Outdoor Learning (POL).

Ta kompleksowa publikacja ma na celu dostarczenie niezbędnych szczegółów technicznych i logistycznych, które są kluczowe dla udanych doświadczeń edukacyjnych na świeżym powietrzu (OL) z CIE. Niezależnie od tego, czy jesteś doświadczonym nauczycielem, oddanym moderatorem, czy entuzjastycznym uczestnikiem, ten podręcznik będzie służyć jako źródło informacji do organizowania i przeprowadzania znaczących i wpływowych wycieczek.

Struktura podręcznika:

Struktura tego podręcznika jest zgodna z tym samym formatem, co POL Curriculum, zapewniając spójne i systematyczne podejście do nauki na świeżym powietrzu. Rozpoczyna się rozdziałem poświęconym ogólnym informacjom na temat nauki na świeżym powietrzu, w tym unikalnej metodzie stosowanej przez CIE w celu ułatwienia uczestnikom angażujących i transformujących doświadczeń.

Rozdział 1: Informacje ogólne i metodologia

W tym rozdziale zagłębiamy się w podstawowe zasady uczenia się na świeżym powietrzu i podejście CIE. Badamy korzyści płynące z edukacji na świeżym powietrzu, stosowane metody pedagogiczne i filozofię tworzenia znaczących powiązań między uczestnikami a naturą.

Rozdział 2: Dynamika grupy i narzędzia

Dynamika grupy odgrywa kluczową rolę podczas wycieczek edukacyjnych na świeżym powietrzu. Niniejszy rozdział koncentruje się na zrozumieniu dynamiki grupy, budowaniu spójnych zespołów oraz wykorzystaniu odpowiednich narzędzi i technik w celu wspierania pozytywnego i wspierającego środowiska uczenia się.

Rozdział 3: Wzmocnienie pozycji poszczególnych uczestników

Doświadczenie każdego uczestnika jest wyjątkowe, a ten rozdział dotyczy strategii wzmocniania i wspierania poszczególnych uczestników podczas podróży. Obejmuje on różne metody pomagające uczestnikom zrozumieć znaczenie wycieczki, ponownie połączyć się ze sobą i nawiązać głębszą więź z otaczającą przyrodą.

Rozdział 4: Logistyka - od planowania do zakończenia wycieczki

Logistyczne aspekty organizowania wycieczek edukacyjnych na świeżym powietrzu mają kluczowe znaczenie dla udanego i bezpiecznego doświadczenia. Ten rozdział poprowadzi Cię przez każdy etap podróży, od przygotowań przed wyjazdem i protokołów bezpieczeństwa po zarządzanie na miejscu i refleksje po wycieczce.

Rozdział 5: Zaspokajanie szczególnych potrzeb - kobiety zagrożone wykluczeniem

Edukacja włączająca jest sercem misji CIE, a ten rozdział rzuca światło na specyficzne potrzeby kobiet w wieku od 18 do 35 lat, które mogą być zagrożone wykluczeniem. Szczególny nacisk położono na

zapewnienie opieki nad dziećmi podczas ekspedycji, aby wszyscy uczestnicy mogli w pełni zaangażować się w naukę.

Łącząc wskazówki techniczne z naciskiem na wzmocnienie pozycji jednostek i integrację, niniejszy podręcznik wyposaża nauczycieli, moderatorów i uczestników w niezbędne narzędzia, aby jak najlepiej wykorzystać ich wycieczki edukacyjne na świeżym powietrzu z Centrum Innowacyjnej Edukacji. Niezależnie od tego, czy odkrywasz dziką przyrodę, czy angażujesz się w otaczające Cię środowisko, mamy nadzieję, że ten podręcznik usprawni Twoją podróż i pogłębi Twoje uznanie dla cudów edukacji na świeżym powietrzu. Wyruszmy razem w tę transformującą przygodę edukacyjną!

ROZDZIAŁ I INFORMACJE OGÓLNE I METODOLOGIA

Metoda Outdoor Learning (OL), opracowana i wdrożona przez Centrum Innowacyjnej Edukacji (CIE) w oparciu o edynburski model rozwoju osobistego i społecznego poprzez naukę na świeżym powietrzu, jest transformacyjnym i wzmacniającym podejściem mającym na celu wspieranie rozwoju osobistego, rozwoju społecznego i umiejętności zatrudnienia uczestników. Metoda ta czerpie inspirację z wiodącej pozycji Szkocji w wykorzystywaniu uczenia się na świeżym powietrzu jako zasady pedagogicznej, zgodnej z kluczowymi kompetencjami OECD w zakresie sukcesu w życiu prywatnym i zawodowym.

Podróż CIE we włączaniu OL do programu nauczania rozpoczęła się od współpracy i nauki z sekcją Outdoor Environmental Education Uniwersytetu w Edynburgu. Partnerstwo z Venture Trust, ekspertem we wdrażaniu OL z NEET (młodzi ludzie, którzy nie kształcą się, nie pracują ani nie szkolą), dodatkowo wzbogaciło rozwój wspólnego projektu "From Outdoors to the Labour Market" (FOLM).

Projekt FOLM z powodzeniem zaangażował 990 polskich, hiszpańskich i irlandzkich młodych ludzi w Outdoor Learning, inspirując ich do udziału w coachingu i mentoringu. Opierając się na tym doświadczeniu, CIE dostosowało model edynburski do programu nauczania Polish Outdoor Learning (POL), dbając o zachowanie jego podstawowych wartości, jednocześnie wprowadzając udoskonalenia oparte na ciągłych ocenach Uniwersytetu w Edynburgu i Venture Trust.

Korzyści płynące z nauki na świeżym powietrzu są wielopłaszczyznowe i różnią się w zależności od uczestnika. OL ułatwia samopoznanie, poczucie własnej wartości, skuteczną komunikację, pracę zespołową, odpowiedzialność i szacunek. Uczestnicy rozwijają nowe umiejętności, odkrywają istniejące zdolności i uczą się prosić o pomoc, jednocześnie stając się samowystarczalnymi. Doświadczenie to sprzyja wsparciu i współpracy w grupie, zachęca do dzielenia się wiedzą i uczuciami oraz daje jednostkom możliwość podejmowania znaczących wyzwań przy wsparciu grupy.

Outdoor Learning (OL) zapewnia również uczestnikom wyjątkową i transformującą okazję do zaangażowania się w autorefleksję i rozwój osobisty, szczególnie podczas zajęć takich jak "samotny spacer". To samotne doświadczenie pozwala jednostkom zanurzyć się w naturze, dając im wystarczająco dużo czasu i przestrzeni na przetworzenie swoich myśli i emocji w preferowanym przez siebie tempie. "Samotny spacer" służy jako potężny katalizator samopoznania i samoświadomości, umożliwiając uczestnikom stawianie czoła wyzwaniom, pokonywanie lęków i budowanie odporności. Podczas gdy OL działa jako skuteczne narzędzie ułatwiające ten rozwój, jego prawdziwy wpływ leży w prawdziwej chęci jednostki do przyjęcia zmian i otwartości na nowe perspektywy. Wspierając poczucie autonomii i zachęcając do głębokiej więzi z samym sobą i otoczeniem, OL umożliwia uczestnikom wyruszenie w transformacyjną podróż rozwoju osobistego i wiary w siebie.

Ogólnie rzecz biorąc, metoda Outdoor Learning przyjęta przez CIE to nie tylko angażowanie się w zajęcia na świeżym powietrzu, ale także głęboka podróż samopoznania, wzmocnienia i rozwoju umiejętności. Łącząc zrozumienie akademickie, uczenie się przez doświadczenie i siłę natury, metoda ta umożliwia uczestnikom uwierzenie w siebie, nawiązanie kontaktu z innymi oraz znalezienie nowej siły i poczucia własnej wartości, jednocześnie przygotowując ich do odniesienia sukcesu w różnych aspektach życia, w tym na rynku pracy.

ROZDZIAŁ II SKUPIENIE NA GRUPIE

2.1 Umowa

Umowa społeczna jest podstawowym aspektem każdego doświadczenia edukacyjnego na świeżym powietrzu. Jest to dobrowolna umowa między członkami grupy, która określa ich prawa i obowiązki w odniesieniu do grupy i jej środowiska. Umowa ustanawia normy i zasady zachowania podczas aktywności, co pomaga zapewnić, że wszyscy są na tej samej stronie.

Oprócz określenia zasad i wytycznych, umowa społeczna zawiera również jasne cele i oczekiwania wobec grupy. Może to pomóc poprawić dynamikę i spójność zespołu, a także zwiększyć ogólną satysfakcję z aktywności.

Jedną z głównych zalet umowy społecznej jest promowanie indywidualnej i zbiorowej odpowiedzialności. Członkowie grupy są zachęceni do brania odpowiedzialności za swoje działania oraz do szanowania innych i środowiska. Może to prowadzić do bardziej pozytywnego i pełnego szacunku środowiska uczenia się dla wszystkich zaangażowanych.

Umowa społeczna określa również obowiązki w zakresie bezpieczeństwa, przygotowania i sprzętu potrzebnego do przeprowadzenia aktywności. Upewniając się, że wszyscy są świadomi swoich obowiązków w zakresie bezpieczeństwa, grupa może współpracować w celu zminimalizowania ryzyka i zapewnienia pozytywnego i bezpiecznego doświadczenia.

Umowa społeczna jest żywym dokumentem, który może być przeglądany i aktualizowany w razie potrzeby, gdy grupa ewoluuje i zmieniają się potrzeby. Pomaga to zapewnić, że umowa pozostaje istotna i przydatna przez cały czas trwania działalności.

Umowy społeczne nie ograniczają się jednak do doświadczeń edukacyjnych na świeżym powietrzu. Mogą być również przydatne w programach terapeutycznych na świeżym powietrzu, gdzie mogą pomóc w ustaleniu jasnych oczekiwań i poprawie dynamiki grupy.

Podsumowując, umowa społeczna w grupie uczącej się na świeżym powietrzu jest istotnym narzędziem wspierającym odpowiedzialność, zwiększającym doświadczenie edukacyjne i ustanawiającym jasne oczekiwania dla wszystkich członków grupy. Promując indywidualną i zbiorową odpowiedzialność, szacunek dla innych i środowiska oraz poprawiając dynamikę i spójność zespołu, umowa społeczna może pomóc w zapewnieniu pozytywnego i bezpiecznego doświadczenia edukacyjnego na świeżym powietrzu dla wszystkich zaangażowanych.

2.2 Lodołamacz

Lodołamacze są niezbędnym elementem każdego doświadczenia edukacyjnego na świeżym powietrzu. Mają one na celu pomóc członkom grupy poznać się nawzajem, stworzyć bezpieczne i przyjazne środowisko oraz stworzyć poczucie spójności. Działania te mogą przybierać różne formy, od gier i ćwiczeń prezentacyjnych po dyskusje grupowe i inne interaktywne działania, które zachęcają do komunikacji i uczestnictwa wszystkich członków grupy.

Znaczenie dynamiki lodołamaczy w nauce na świeżym powietrzu jest nie do przecenienia. Oprócz promowania pozytywnego i opartego na współpracy środowiska, lodołamacze mogą pomóc w

budowaniu zaufania między członkami grupy i stworzyć poczucie wspólnego doświadczenia. Badania wykazały, że działania związane z przełamywaniem lodów mogą poprawić spójność grupy, ułatwić komunikację i promować umiejętności przywódcze.

W szczególności lodołamacze mogą być potężnym narzędziem do rozwijania komunikacji i umiejętności przywódczych w grupie. Zachęcając do aktywnego uczestnictwa i współpracy, działania te mogą pomóc w budowaniu zaufania i poprawie wydajności zespołu. Co więcej, zapewniając jednostkom możliwość odgrywania ról przywódczych i rozwijania umiejętności komunikacyjnych, lodołamacze mogą pomóc w promowaniu bardziej dynamicznej i skutecznej dynamiki grupy.

Podsumowując, lodołamacze są istotnym elementem każdego udanego doświadczenia edukacyjnego na świeżym powietrzu. Promując spójność grupy, budując zaufanie i rozwijając umiejętności komunikacyjne i przywódcze, działania te mogą pomóc w stworzeniu pozytywnego i angażującego środowiska uczenia się, które przynosi korzyści wszystkim członkom grupy.

Przykłady:

1st opcja

Przykładem ćwiczenia przełamującego lody, które jest zgodne z opisanym formatem, może być gra "Imię i ulubione rzeczy". W tym ćwiczeniu uczestnicy siedzą w kręgu i na zmianę przedstawiają się i dzielą swoimi ulubionymi rzeczami.

- Pierwszy uczestnik zaczynał od wypowiedzenia swojego imienia, a następnie tego, co lubi jeść lub pić, na przykład "Mam na imię John i uwielbiam kawę". Następnie uczestnik pantomimicznie bierze łyk kawy.
- Następnie drugi uczestnik powtarzał imię i ulubioną rzecz pierwszego uczestnika, mówiąc "To jest John i uwielbia kawę", po czym przedstawiał się i dzielił swoją ulubioną rzeczą. Na przykład: "Nazywam się Sarah i uwielbiam piesze wędrówki".
- Trzeci uczestnik powtarzał następnie dwa pierwsze imiona i ulubione rzeczy, mówiąc: "To jest John i uwielbia kawę. To jest Sarah i uwielbia piesze wędrówki", po czym przedstawi się i podzieli swoją ulubioną rzeczą.
- Ćwiczenie to jest kontynuowane wokół kręgu, a każdy uczestnik powtarza imiona i ulubione rzeczy wszystkich poprzednich uczestników, zanim przedstawi się i podzieli się własną ulubioną rzeczą.

To ćwiczenie na przełamanie lodów jest skutecznym sposobem, aby pomóc uczestnikom poznać się nawzajem i stworzyć poczucie wspólnoty. Zachęca do aktywnego uczestnictwa i komunikacji, jednocześnie pozwalając uczestnikom podzielić się czymś osobistym o sobie. Aspekt pantomimiczny ćwiczenia dodaje zabawny i angażujący element do gry, dzięki czemu jest to przyjemny sposób na przełamanie lodów i rozpoczęcie nauki na świeżym powietrzu w pozytywny sposób.

2nd opcja

Innym przykładem ćwiczenia przełamującego lody jest gra "Rozmowa partnerska".

- W tym ćwiczeniu uczestnicy dobierają się w pary i przeprowadzają krótką rozmowę/wywiad, trwającą 3-5 minut, podczas której zadają sobie nawzajem pytania dotyczące ich imienia, wieku, miejsca pochodzenia, sytuacji osobistej, hobby i zainteresowań.
- Po rozmowie uczestnicy wracają do większej grupy i na zmianę przedstawiają swojego partnera reszcie grupy. Podczas wprowadzenia dzielą się imieniem swojego partnera i kilkoma interesującymi faktami, których dowiedzieli się podczas wywiadu.

To ćwiczenie zachęca uczestników do angażowania się w rozmowy i poznawania swoich rówieśników w bardziej osobisty sposób. Pozwala również uczestnikom ćwiczyć umiejętności komunikacji i aktywnego słuchania. Ponadto dzielenie się interesującymi faktami na temat każdego uczestnika pomaga budować poczucie wspólnoty i tworzyć wspólną płaszczyznę w grupie.

Gra "Rozmowa z partnerem" jest prostym, ale skutecznym ćwiczeniem przełamującym lody, które można łatwo dostosować do różnych grup lub ustawień. Jest to doskonały sposób na przełamanie lodów i nadanie pozytywnego tonu reszcie zajęć na świeżym powietrzu.

2.3 Role w nauczaniu na świeżym powietrzu

Istnieją najważniejsze role, które należy wziąć pod uwagę podczas tworzenia obozu i próby utrzymania dobrego samopoczucia. Pierwszego dnia trenerzy spełniają najważniejsze z nich, a następnie dają przestrzeń uczestnikom. Liczba ról zależy od tego, ile osób jest w grupie. Jeśli nie ma ich zbyt wiele, niektóre można pominąć lub połączyć, jeśli jest ich więcej, można ich stworzyć więcej. Poniżej znajduje się lista tych, które są najbardziej powszechne:

- Kierownik obozu - musi organizować pracę innych. Osoba, która stara się być świadoma wszystkiego, co dzieje się w obozie i pomaga innym w komunikacji.
- Nawigator - prowadzi grupę podczas wycieczek.
- Kucharz - odpowiedzialny za przygotowywanie posiłków.
- Strażak - rozpala i gasi ogień, musi ściśle współpracować z kucharzem i drwalem.
- Drwal - zbiera drewno, przygotowuje je do użycia i dba o to, by pozostało suche.
- Ekolog - dba o otoczenie i jest odpowiedzialny za to, aby każdy zbierał swoje śmieci i szanował przyrodę.
- Chronometrażysta - upewnia się, że wydarzenia przebiegają zgodnie z planem.

2.4 Tematy spotkań

Rano i wieczorem odbywają się spotkania, podczas których uczestnicy mogą zapoznać się z tematami ważnymi dla rozwoju umiejętności społecznych. Po spotkaniu z grupą trener powinien zaproponować kilka, które najbardziej odpowiadałyby potrzebom. Oczywiście uczestnicy są zaangażowani w podejmowanie decyzji i ich opinia powinna być najważniejszym czynnikiem. Elastyczność w organizacji tych spotkań jest kluczowa dla dobrego samopoczucia wszystkich, możliwe jest pominięcie niektórych z nich, zmiana tematów po doświadczeniach na wycieczce lub połączenie niektórych tematów.

- Oczekiwanie - bardzo dobre jako pierwsza rozmowa. Pomaga zrozumieć potrzeby uczestników i zaplanować wycieczkę.
- Obawy - bardzo dobrze łączy się ze spotkaniem na temat oczekiwań i pokazuje, czego należy unikać i jak pracować z ludźmi, aby się nie zniechęcili. Niektórzy mogą bać się otwarcie dzielić swoimi obawami, więc dobrze jest na przykład dać uczestnikom kartki papieru, na których mogliby napisać swoje obawy i włożyć je do pudełka. Następnie trener wyjmuje je i czyta, autor pozostaje anonimowy. Wszyscy starają się wspólnie znaleźć rozwiązania i zachęcać się nawzajem.
- Praca zespołowa - to spotkanie może odbyć się po pewnym czasie w obozie, aby podsumować działania, które zostały już podjęte i wykorzystać je jako przykład. Podczas tej rozmowy bardzo dobrze jest poruszyć temat ról i spróbować podzielić je między uczestników.

- Postawy - ta rozmowa powinna pomóc w zrozumieniu niektórych ról, jakie ludzie przyjmują w społeczeństwie. Podstawowe z nich to uczestnik, więzień, pasażer, protestujący i pilot.
- Strefa komfortu - istnieją trzy strefy, w których człowiek może przebywać w ciągu swojego życia: strefa komfortu, postępu i paniki. Bardzo ważne jest, aby mieć czas na relaks w strefie komfortu, ale odwaga, aby przejść do strefy postępu, jest tym, co pozwala nam się rozwijać i osiągać nasze cele. Zbyt długie przebywanie w strefie komfortu lub nadmierne naciskanie może spowodować wejście w strefę paniki, w której wszystko wydaje się przerażające i przytłaczające.
- Motywacja - ta rozmowa powinna pokazywać, w jaki sposób cel pomaga w podejmowaniu działań i odróżniać presję lub rozkaz od potrzeby, która napędza nas od wewnątrz, z własnej woli.
- Wymówki i powody - rozróżnienie między nimi i bycie szczerym wobec siebie daje możliwość odpuśczenia tego, co jest niemożliwe do osiągnięcia bez wyrzutów sumienia.
- Potrzeby - to spotkanie pokazuje, że każdy może mieć inne potrzeby i ważne jest, aby pytać i próbować podkreślać z innymi, aby zrozumieć ich sytuację i działania. Zachęca również do mówienia o trudnościach, z którymi się borykamy, aby ułatwić komunikację.
- Cele - prawie wszystkie marzenia można osiągnąć małymi krokami. Historie ludzi, którzy osiągnęli to, na co mieli nadzieję, mogą zachęcić uczestników. Różnica między marzeniem a celem polega na tym, że ten drugi opiera się na planie, który uwzględnia zasoby osobiste. Metoda SMART jest doskonałym narzędziem do tworzenia odpowiedniego i realistycznego planu.
- Planowanie - akronim STOP pomaga przetrwać nawet najtrudniejsze chwile. Skrót ten oznacza: zatrzymaj się, pomyśl, obserwuj i planuj. Zamiast się spieszyć lub panikować, znacznie lepiej jest poświęcić trochę czasu na znalezienie łatwiejszego sposobu radzenia sobie z problemem.
- Informacja zwrotna - krytyka i udzielanie rad jest łatwe, ale jak to zrobić w sposób, który pomaga drugiej osobie i pokazuje, co było dobre, a co nadal wymaga poprawy. Kluczowym elementem konstruktywnej informacji zwrotnej jest powstrzymanie się od negatywnych, ale i zbyt entuzjastycznych ocen.
- Nawyki - istnieją pozytywne (takie jak akceptacja, zaufanie lub szacunek) i negatywne (narzekanie, krytykowanie lub grożenie). Dobrze jest być ich świadomym i wiedzieć, że działania prowokują reakcje innych.

2.5 Dynamika

Są to ćwiczenia pomagające ludziom zrozumieć umiejętności społeczne podczas zabawy i wspólnej gry. Jest to najlepszy sposób na zaangażowanie się w różne rzeczy. Dynamika pomaga również w budowaniu więzi w grupie i pozwala ludziom śmiać się razem podczas nauki. Wbijają się również w pamięć znacznie lepiej niż wykłady. Poniżej znajduje się tylko kilka przykładów, które mogą pomóc w pracy zespołowej, rozwiązywaniu problemów, komunikacji, koncentracji i podkreślanii znaczenia innych.

Przykłady:

Dynamiczny

Ta dynamika jest znana jako "koło linowe" i jest wykorzystywana do wspierania komunikacji, współpracy i ciągłego doskonalenia w grupie roboczej.

- W tym ćwiczeniu uczestnicy muszą jak najszybciej przejść razem przez okąg wykonany z półtorametrowej liny.
- Gdy grupa przejdzie przez okąg, powinna przeanalizować swoją metodę lub technikę, aby znaleźć sposoby na ulepszenie i zrobienie tego w jeszcze krótszym czasie.
- Mogą sugerować i wypróbować różne podejścia, aby zobaczyć, co działa najlepiej.
- Po znalezieniu sposobu na zrobienie tego szybciej, powinni spróbować ponownie i stale się doskonalić.

Ta dynamika sprzyja współpracy i komunikacji między członkami grupy, ponieważ muszą oni współpracować, aby znaleźć najlepszy sposób na przejście przez okąg. Zachęca również do ciągłego doskonalenia, ponieważ grupa musi analizować swoją technikę i znajdować sposoby na osiągnięcie jeszcze lepszych wyników przy każdej próbie. Ponadto ćwiczenie to może pomóc uczestnikom w rozwijaniu umiejętności rozwiązywania problemów, pracy zespołowej i umiejętności przywódczych.

Dynamiczna dwójka

NASA Dynamics to narzędzie wykorzystywane do pobudzania kreatywności i rozwiązywania problemów w grupie. Opiera się na metodologii stosowanej przez NASA do rozwiązywania złożonych problemów podczas misji kosmicznych. Dynamika składa się z czterech kroków:

- Określenie problemu: w tym pierwszym kroku grupa musi jasno określić problem lub wyzwanie, które należy rozwiązać. Ważne jest, aby wszyscy członkowie grupy zgodzili się co do definicji problemu.
- Generowanie rozwiązań: po zidentyfikowaniu problemu, członkowie grupy są zachęceni do generowania jak największej liczby rozwiązań, bez oceniania lub odrzucania ich na tym etapie. Można wykorzystać techniki burzy mózgów lub inne techniki zachęcające do kreatywności.
- Ocena i wybór: Po wygenerowaniu kilku rozwiązań grupa powinna ocenić każde z nich i wybrać najlepszą opcję w oparciu o kilka kryteriów. Ważne jest, aby ocena była obiektywna i uwzględniała zarówno pozytywne, jak i negatywne aspekty każdego rozwiązania.
- Wdrożenie rozwiązania: Po wybraniu najlepszego rozwiązania grupa powinna je wdrożyć i zrealizować. Ważne jest, aby przypisać jasne obowiązki i ustanowić plan działania, aby zapewnić skuteczne wdrożenie rozwiązania.

Dynamika NASA jest przydatna, ponieważ zachęca do kreatywności i rozwiązywania problemów w środowisku współpracy. Członkowie grupy mogą wspólnie identyfikować i oceniać rozwiązania oraz wybierać najlepszą opcję w oparciu o obiektywne kryteria. Ponadto, wdrożenie rozwiązania może pomóc w rozwijaniu umiejętności krytycznego myślenia i podejmowania decyzji w grupie. Ta dynamika jest szczególnie przydatna w sytuacjach, w których potrzebne jest kreatywne i innowacyjne rozwiązanie złożonego problemu.

Dynamiczna trójka

Dynamika "antidotum" to ćwiczenie, w którym uczestnicy muszą współpracować, aby przenieść przedmiot z jednej strony symulowanego niebezpiecznego obszaru, takiego jak klif lub rzeka, na drugą.

- To ćwiczenie wymaga dwóch grup uczestników i przedmiotu reprezentującego antidotum. Grupy powinny znajdować się w bezpiecznej odległości od siebie, a symulowany niebezpieczny obszar powinien je od siebie oddzielać.
- Celem ćwiczenia jest współpraca grup w celu przeniesienia przedmiotu z jednej strony niebezpiecznego obszaru na drugą bez jego utraty lub uszkodzenia. Grupy mogą komunikować się ze sobą, aby koordynować swoje wysiłki, ale nie mogą przekroczyć niebezpiecznej strefy.
- Gdy grupa przekazuje obiekt na drugą stronę, musi się rozdzielić i powtórzyć proces. Celem jest efektywna współpraca grup w celu pokonania przeszkód i osiągnięcia wspólnego celu.

Dynamika "antidotum" jest przydatna do wspierania współpracy i komunikacji w grupie, ponieważ uczestnicy muszą współpracować, aby osiągnąć wspólny cel. Ponadto ćwiczenie to może pomóc w rozwijaniu umiejętności rozwiązywania problemów, przywództwa i pewności siebie w pracy zespołowej.

Dynamiczna czwórka

- Uczestnicy stoją w kręgu i udają, że trzymają w rękach niewidzialny przedmiot.
- W pewnym momencie są oni instruowani, aby wymienić swój niewidzialny obiekt z obiektem innego uczestnika w kręgu.
- Każdy uczestnik musi wypowiedzieć na głos przedmiot, który przekazuje drugiemu uczestnikowi.
- Gdy wszyscy uczestnicy wymienią swoje niewidzialne przedmioty i ujawnią na głos przedmioty, które przekazali, wypowiedziane zostanie słowo "stop".
- Uczestnicy muszą uważać, aby nie zgubić swojego niewidzialnego obiektu i aby wszystkie obiekty pozostały w kręgu.

Ta dynamika jest przydatna do zachęcania do uwagi, komunikacji i zapamiętywania w grupie. Uczestnicy powinni zwracać uwagę na wymieniane przedmioty i pamiętać, który przedmiot otrzymała każda osoba. Ponadto ćwiczenie to może pomóc w rozwijaniu umiejętności pracy zespołowej, pewności siebie i koordynacji.

ROZDZIAŁ III INDYWIDUALNY UCZESTNIK

3.1 Indywidualny plan rozwoju

Punktem wyjścia w IDP jest przyszłość. IDP zachęca do odpowiedzi na pytania otwarte, takie jak:

- Tydzień w lesie był dla mnie...;
- Podczas wyprawy najbardziej..;
- Podczas przebywania na zewnątrz, najmniej...;
- Po powrocie z lasu...

Zachęca do rozmowy o tym, co było przyjemne w wyprawie, co było być może trudne, co stanowiło wyzwanie i jak uczestnicy sobie z tym poradzili. IDP pozwala na podsumowanie ogólnych działań i zadań wykonanych podczas wyprawy. Daje szansę na nowe spojrzenie na siebie (cechy, kompetencje, zasoby, mocne strony, wartości), nowe wnioski i refleksje. Jest to okazja do spojrzenia na siebie w lustrze społecznym - poprzez poznanie percepcji innych poprzez informacje zwrotne od innych uczestników. IDP pozwala także na uzyskanie pogłębionej informacji zwrotnej od trenera osobistego, który podsumowuje wspólną pracę, ale także dzieli się wskazówkami na przyszłość.

IDP pokazuje również, dokąd dana osoba chce się udać, jakie cele chce osiągnąć oraz jakie konkretne działania powinna podjąć i w jakich ramach czasowych, aby osiągnąć swoje cele. Autor/autorka IDP jest w stanie wyjaśnić i precyzyjnie zdefiniować swoje cele, czyniąc je SMART. SMART to akronim służący do wyznaczania celów. Aby upewnić się, że cele są jasne i osiągalne, każdy z nich powinien być np: Konkretny, Mierzalny, Osiągalny, Istotny, Określony w czasie.

Odpowiadając na pytania otwarte (np. co konkretnie chcę osiągnąć...; jest to dla mnie ważne, ponieważ...; jakie miłe rzeczy zrobię dla siebie, gdy zrobię ten krok...; ten krok chcę zakończyć do...), uczestnik tworzy swoją osobistą wizję dalszych działań i rozwoju swojej kariery i/lub ambicji życiowych. IDP to przestrzeń do mapowania marzeń, pragnień i konkretnych działań, które przybliżają do realizacji marzeń i osiągnięcia celów. Pozwala nazwać własne zasoby, które pomogą w podjęciu działań, a także zidentyfikować sieci wsparcia i pomoc płynącą z otoczenia.

3.2 Rozmowa 1 na 1

- 3.2.1 Kto? - Dobieranie uczestników i trenerów w pary: Dopasowując uczestników do trenerów, warto wziąć pod uwagę obserwacje zachowania uczestników w pierwszym dniu wyprawy. Należy zwrócić uwagę na podobny poziom dynamiki zespołu, płeć i wszelkie wynikające z tego przeciwwskazania.
- 3.2.2 Gdzie? - Lokalizacja poszczególnych rozmów
- Odosobnione miejsce, niezbyt daleko od obozu, co gwarantuje poufność;
 - Sucho, przyjemnie, komfortowo w zależności od warunków (np. ładny widok);
 - Kawa, herbata, przekąski.
- 3.2.3 Co to jest - Indywidualne tematy rozmów: Najbardziej wartościowe tematy rozmów to te, które przynosi uczestnik. Jeśli uczestnikowi trudno jest zainicjować rozmowę, oto lista tematów, które sprawdziły się w naszej praktyce:

- Asertywność - uniwersalny temat, który pasuje do większości przypadków (dwie skrajne postawy: uległa i dominująca, trzecie stanowisko: asertywna - jako "równowaga");
- Analiza pod kątem własnego stosunku do innych, emocji, sposobu komunikacji, relacji, zdrowia. Przygotowanie do roli Lidera lub innej roli obozowej - większość uczestników obawia się tej roli, więc jest to dobra przestrzeń do rozmowy, rozwiania wątpliwości i porozmawiania o cechach i zadaniach lidera;
- Porozmawiaj o wartościach, o tym, co jest ważne dla uczestnika;
- Odwoływanie się do spotkań grupowych i zadawanie precyzyjnych pytań (np. Co cię motywuje? A co cię demotywuje?);
- Omówienie stosunku do innych uczestników, jeśli ten temat pojawi się jako istotny i nie można go pominąć (np. złość/drażliwość w stosunku do innego uczestnika); przydatne jest rozładowanie tych emocji (ważne jest, aby miało to charakter zrzucenia ciężaru, a nie obmawiania innych uczestników); trener może podzielić się swoim osobistym doświadczeniem na dany temat (autentyczność), pokazując ludzką twarz i to, że każdy ma podobne problemy i ze wszystkim można sobie poradzić (należy uważać, aby trener nie stał się tematem rozmowy);
- Tematy ze spotkań grupowych, które można omówić dalej, wyjaśnić, zbadać głębiej itp. w razie potrzeby (rozwinięcia, wyjaśnienia, uzupełnienia - np. jeśli uczestnik ma trudności z wypowiedzaniem się).

3.2.4 Jak prowadzić rozmowy 1to1? Bądź autentyczny. Najważniejszym zadaniem trenera jest "po prostu być". Samo stworzenie przestrzeni do wypowiedzi jest już cennym doświadczeniem dla uczestnika.

Dobłą praktyką jest zaplanowanie rozmowy w taki sposób, aby pierwsza rozmowa była wyjaśnieniem, o co chodzi w "onesies" (np. jest to czas dla ciebie, możemy porozmawiać o tym, co dzieje się, gdy jesteś na zewnątrz, możemy milczeć, zrobić coś razem). Rozmowy od 2 do 4 mogą być kontynuacją pierwszej rozmowy, a także mogą być poświęcone nowym tematom wprowadzonym przez uczestnika.

Ostatnia rozmowa to rozmowa podsumowująca z IDP, czyli określeniem swoich marzeń i celów - IDP nie podlega żadnej ocenie, każdy pracuje indywidualnie, aby stworzyć punkt wyjścia do dalszych działań w ramach projektu.

Podczas rozmów, narzędzia takie jak:

- Elementy coachingu indywidualnego - praca z celem, zadawanie pytań, hierarchia wartości, metafora, koło równowagi życiowej, model GROW i inne znane trenerowi prowadzącemu rozmowy
- Udzielanie informacji zwrotnych;
- Karty Dixit, karty wartości, inne...;
- Zadawanie "pracy domowej" - np. dowiedz się czegoś o 2 wybranych osobach; z grupy (nawiązać kontakt, zainicjować rozmowę, uzyskać informacje) lub zrobić coś miłego dla innych uczestników/wybranych osób. W kolejnej rozmowie wnioski z zadania mogą być pretekstem do poprowadzenia rozmowy.

1. **Kto? - Dobieranie uczestników i trenerów w pary:** Dopasowując uczestników do trenerów, warto wziąć pod uwagę obserwacje zachowania uczestników w pierwszym dniu wyprawy. Należy zwrócić uwagę na podobny poziom dynamiki zespołu, płęć i wszelkie wynikające z tego przeciwwskazania.

2. Gdzie? - Lokalizacja poszczególnych rozmów

- Odosobnione miejsce, niezbyt daleko od obozu, co gwarantuje poufność;
- Sucho, przyjemnie, komfortowo w zależności od warunków (np. ładny widok);
- Kawa, herbata, przekąski.

3. Co to jest - Indywidualne tematy rozmów: Najbardziej wartościowe tematy rozmów to te, które przynosi uczestnik. Jeśli uczestnikowi trudno jest zainicjować rozmowę, oto lista tematów, które sprawdziły się w naszej praktyce:

- a) Asertywność - uniwersalny temat, który pasuje do większości przypadków (dwie skrajne postawy: uległa i dominująca, trzecie stanowisko: asertywna - jako "równowaga");
- b) Analiza pod kątem własnego stosunku do innych, emocji, sposobu komunikowania się, relacji, zdrowia. Przygotowanie do roli Lidera lub innej roli obozowej - większość uczestników obawia się tej roli, więc jest to dobra przestrzeń do rozmowy, rozwiania wątpliwości i porozmawiania o cechach i zadaniach lidera;
- c) Porozmawiaj o wartościach, o tym, co jest ważne dla uczestnika;
- d) Odwoływanie się do spotkań grupowych i zadawanie precyzyjnych pytań (np. Co cię motywuje? A co cię demotywuje?);
- e) Omówienie stosunku do innych uczestników, jeśli ten temat pojawi się jako istotny i nie można go pominąć (np. złość/drażliwość w stosunku do innego uczestnika); przydatne jest rozładowanie tych emocji (ważne jest, aby miało to charakter zrzucenia ciężaru, a nie obmawiania innych uczestników); trener może podzielić się swoim osobistym doświadczeniem na dany temat (autentyczność), pokazując ludzką twarz i to, że każdy ma podobne problemy i ze wszystkim można sobie poradzić (należy uważać, aby trener nie stał się tematem rozmowy);
- f) Tematy ze spotkań grupowych, które można omówić dalej, wyjaśnić, zbadać głębiej itp. w razie potrzeby (rozwiązania, wyjaśnienia, uzupełnienia - np. jeśli uczestnik ma trudności z wypowiedzeniem się).

4. Jak prowadzić rozmowy 1to1? Bądź autentyczny. Najważniejszym zadaniem trenera jest "po prostu być". Samo stworzenie przestrzeni do wypowiedzi jest już cennym doświadczeniem dla uczestnika.

Dobłą praktyką jest zaplanowanie rozmowy w taki sposób, aby pierwsza rozmowa była wyjaśnieniem, o co chodzi w "onesies" (np. jest to czas dla ciebie, możemy porozmawiać o tym, co dzieje się, gdy jesteś na zewnątrz, możemy milczeć, zrobić coś razem). Rozmowy od 2 do 4 mogą być kontynuacją pierwszej rozmowy, a także mogą być poświęcone nowym tematom wprowadzonym przez uczestnika.

Ostatnia rozmowa to rozmowa podsumowująca z IDP, czyli określeniem swoich marzeń i celów - IDP nie podlega żadnej ocenie, każdy pracuje indywidualnie, aby stworzyć punkt wyjścia do dalszych działań w ramach projektu.

Podczas rozmów, narzędzia takie jak:

- a) Elementy coachingu indywidualnego - praca z celem, zadawanie pytań, hierarchia wartości, metafora, koło równowagi życiowej, model GROW i inne znane trenerowi prowadzącemu rozmowy
- b) Udzielanie informacji zwrotnych;
- c) Karty Dixit, karty wartości, inne...;
- d) Zadawanie "pracy domowej" - np. dowiedz się czegoś o 2 wybranych osobach;

z grupy (nawiązać kontakt, zainicjować rozmowę, uzyskać informacje) lub zrobić coś miłego dla innych uczestników/wybranych osób. W kolejnej rozmowie wnioski z zadania mogą być pretekstem do poprowadzenia rozmowy.

3.3 Samotny spacer

"Marsz solo" - to niezależny spacer wzdłuż chronionego przez trenera odcinka trasy pieszej, dający możliwość dogłębnej refleksji nad sobą, swoimi celami i postanowieniami, który poprzedza dotarcie do miejsca zakwaterowania na ostatnią noc OL. Podczas marszu uczestnik, po spędzeniu kilku dni w intensywnym kontakcie z grupą i zespołem trenerów OL, ma możliwość pozostania sam na sam ze swoimi myślami i przepracowania tego doświadczenia podczas samotnego marszu, bez pośpiechu, w tempie, które mu odpowiada. Przejście ma również na celu "zamknięcie" procesu wędrówki od początku wycieczki do jej zakończenia, aby zapewnić poczucie ciągłości i spójności doświadczenia, więc ma również wymiar symboliczny.

Indywidualny spacer może być sposobem na pogłębienie autorefleksji, podsumowanie przeżytych chwil i zintegrowanie ich na głębszym poziomie lub może obejmować wizualizację indywidualnego celu i refleksję nad tym, jak zamierza się funkcjonować po powrocie z lasu.

Samo chodzenie może być również medytacją uważności, ćwiczeniem dla ciała, umysłu i duszy, pozwalającym na uziemienie się w chwili obecnej z każdym krokiem.

Uważne chodzenie daje również możliwość zrelaksowania się, ciesząc się każdym krokiem i każdym oddechem. Wycisza umysł i daje możliwość kontemplacji. Chodzenie może odbywać się w wolniejszym niż zwykle tempie, w którym to przypadku wymaga skupienia i koncentracji na tu i teraz.

Dla niektórych osób doświadczenie to może być również wyzwaniem, zmierzenie się z samym sobą poprzez samodzielne przejście trasy, bez przewodnika, z plecakiem, polegając na własnych umiejętnościach orientacyjnych. Samodzielne przejście trasy wzmacnia poczucie własnej skuteczności i daje poczucie siły.

Przebieg ćwiczenia

- Zaprojektuj trasę "solowalk", wyznaczając punkt początkowy A i punkt końcowy B.
- Trasa piesza może zająć około 25-30 minut.
- Trasa jest zabezpieczona przez 3 trenerów, aby w różnych częściach trasy uczestnicy nie pomylili drogi.
- Dobrą praktyką jest ustawienie pierwszego trenera w punkcie startowym, który wyznacza rytm wyruszania na trasę kolejnych osób, drugi trener pełni zazwyczaj rolę drogowskazu w miejscu, które może być kłopotliwe dla uczestników, trzeci trener znajduje się na końcu trasy jego zadaniem jest przywitanie każdego uczestnika w szczególnie uroczysty sposób (np. poprzez wręczenie "amuletów", pamiątek z lasu itp. symbolizujących związek uczestnika z naturą).

ROZDZIAŁ IV LOGISTYKA

Logistyka jest ważnym aspektem wycieczki. Aby metoda OL przebiegała płynnie i bez zakłóceń, należy odpowiednio ustalić całe tło logistyczne. Aby ułatwić zrozumienie tego rozdziału, podzieliliśmy go na trzy sekcje; logistyka, którą należy wykonać; I. przed; II. w trakcie; i III. po wycieczce.

4.1 Przed

Do części, którą należy wykonać wcześniej, dołączono następujące czynności:

1. Zestaw informacji dla uczestnika na temat celu i podstawowych zasad obowiązujących uczestników
2. Przygotowanie do wycieczki (miejsca obozowe i trasa - jak powinny wyglądać, na co należy zwrócić uwagę przy wyborze obozu i trasy pod względem metody z myślą o bezpieczeństwie, jakie zasoby naturalne, teren, transport, zasoby takie jak drewno na ognisko itp;)
3. "Dzień Zerowy" (dzień przed wycieczką dany trenerom OL w celu zakończenia ostatecznych przygotowań, takich jak sprawdzenie pogody, terenu i sprzętu, zakup żywności i innych niezbędnych rzeczy i produktów, omówienie strategii trwającej wycieczki.
4. Depot; księstwa, organizacja i użytkowanie.

4.1.1 Zestaw informacji dla uczestnika na temat celu i podstawowych zasad obowiązujących uczestników

Odpowiednie przygotowanie zespołu trenerów OL do przyjęcia grupy i pracy z uczestnikami wycieczki w sposób odpowiadający ich potrzebom jest możliwe tylko wtedy, gdy istnieje sprawny przepływ informacji między rekruterami, trenerami i uczestnikami. Podstawowe informacje o grupie i jej poszczególnych członkach, zwłaszcza te odnoszące się do specyficznych potrzeb niektórych uczestników, powinny dotrzeć do zespołu trenerów OL na tyle wcześnie, aby takie przygotowanie było możliwe, a tym samym uniknięcie nieprzewidywalnych sytuacji (konfliktów, zagrożeń bezpieczeństwa lub innych trudnych) w jak największym stopniu.

Ogólne zasady uczestnictwa powinny być sformułowane w sposób jasny i jednoznaczny, najlepiej w formie listy. Uczestnik powinien mieć możliwość dopytania o wszystkie nurtujące go kwestie na etapie poprzedzającym podjęcie decyzji - na spotkaniu informacyjnym lub telefonicznie/mailowo przed wyjazdem na wycieczkę. Uczestnik powinien zostać poinformowany o ogólnych zasadach, czasie i terenie wycieczki, ale także powinien otrzymać informacje o niezbędnej odzieży, mimo że CIE zapewnia cały zestaw sprzętu outdoorowego.

4.1.2 Przygotowanie do wycieczki

Proces logistycznego przygotowania do wycieczki obejmuje działania, które w dużej mierze decydują o jej sukcesie. Podjęcie przygotowań odpowiednio wcześnie i zadbanie o szczegóły z należytą uwagą pozwala trenerom skupić całą swoją uwagę na pracy z uczestnikami i uniknąć rozpraszania się podczas wycieczki. Odpowiednia dbałość o jakość podjętych przygotowań zwiększa poczucie bezpieczeństwa i porządku wśród trenerów i uczestników. Dobre przygotowanie może być również swego rodzaju modelem pracy grupowej dla uczestników wycieczki.

4.1.3 Kempingi i trasa

Wybór miejsca realizacji wycieczki jest jednym z kluczowych warunków efektywnej pracy uczestników i trenerów. Obszar działania składa się z jednego punktu bazowego (agroturystyka, pensjonat) i dwóch/trzech pól namiotowych. Szukając terenów pod organizację wycieczki, można wziąć pod uwagę grunty prywatne należące do nadleśnictw lub gmin, w zależności od sytuacji formalnej w kraju działania i możliwości finansowych projektu. Doświadczenia z poprzednich wycieczek wskazują, że niezależnie od formy własności terenu, na którym odbywa się wycieczka, warto przed wycieczką nawiązać kontakt z przedstawicielami lokalnej społeczności i utrzymywać takie relacje na dobrym poziomie, co może być pomocne w wielu sytuacjach. Przy wyborze obszaru działania należy wziąć pod uwagę następujące kwestie:

Miejsce, w którym wycieczka powinna się rozpocząć i zakończyć:

- Z możliwością zmiany na bardziej komfortowe warunki po czasie spędzonym w terenie (ogrzewane, wygodne miejsce do spania, łazienka, w której można wziąć ciepły prysznic);
- Wyposażony w przestrzeń ze stołami i krzesłami (sala, pokój) umożliwiającą przeprowadzenie kilkugodzinnych warsztatów grupowych po "terenowej" części wycieczki;
- Zorganizowany w sposób, który pozwala na sprawne przeprowadzenie przygotowań do wycieczki (dystrybucja indywidualnego sprzętu, przebranie się na wycieczkę terenową, przepakowanie indywidualnego sprzętu);
- Zlokalizowane jak najbliżej kempingów, aby można było do nich szybko i sprawnie dotrzeć samochodem niezależnie od pogody;
- Z dostępem do Internetu i w dobrym zasięgu sieci komórkowej;
- Obejmują Depot.

Kempingi powinny:

- Być zlokalizowane w taki sposób, aby można było do nich dotrzeć samochodem w każdych warunkach pogodowych (szczególnie ze względów bezpieczeństwa, a także ze względu na wsparcie logistyczne wycieczki);
- Oddalone od siebie o 2-4 godziny marszu, jedna z nich bliżej punktu startowego (marsz solo);
- Lokalizacja na obszarze, który nie jest podmokły ani skalisty (dostęp, obsługa, kopanie latryny i lodówki);
- Być wystarczająco oddalone od cywilizacji, pozwalając na odpoczynek od codziennego kontaktu z otoczeniem, poza zasięgiem wzroku i słuchu pobliskich mieszkańców, niezanieczyszczone, pozwalające czuć się komfortowo (względy estetyczne ważne dla budowania dobrego samopoczucia uczestników);
- znajdować się w zasięgu sieci komórkowej;
- Znajdować się w lesie lub tuż pod nim (las zapewnia schronienie przed wiatrem i słońcem, zapewnia miejsca do spacerów, a czasem - po uzgodnieniu z właścicielem gruntu - również źródło drewna);
- Składa się z wystarczająco dużego, płaskiego obszaru, na którym można rozbić namioty i improwizowane schronienie (tarp) oraz rozpałić ognisko (stabilne, płaskie, niepodmokłe podłoże);
- Uwzględnić obszar z drzewami, na których można rozciągnąć plandekę/namiot nad ogniskiem (najlepiej z wieloma solidnymi gałęziami na różnych wysokościach).

4.1.4 Trasa:

Trasa przejścia musi być przemyślana zarówno pod kątem przemieszczania się uczestników pomiędzy obozami, ale także pod kątem możliwości transportu sprzętu grupowego oraz pieszego, samodzielnego powrotu uczestników do miejsca startu i mety (solo walk).

Trasa na linii miejsca startu - pierwszy obóz:

- Nie może być zbyt długi, jak na początku wycieczki, kiedy mamy ograniczone informacje na temat warunków psychofizycznych uczestników. Jednocześnie powinna być na tyle długa, by dostarczyć trenerom informacji o tym, jak uczestnicy funkcjonują w marszu i stanowić dla nich pierwsze "małe" wyzwanie. Sugerowana długość trasy to 3-4 km;
- Powinien prowadzić z obszaru zabudowanego do bardziej naturalnego i oddalonego od cywilizacji miejsca, dając wrażenie przejścia do mniej rozpraszającego, naturalnego środowiska;
- Najlepiej, jeśli nie prowadzi wzdłuż dróg asfaltowych, a jeśli tak, to nie mogą to być ruchliwe drogi, musi być bezpieczna i niezbyt trudna (bez zagrożenia ze strony zwierząt gospodarskich, takich jak psy), nie może prowadzić przez pastwiska, przecinać gruntów prywatnych (pastuchy elektryczne), strumieni i potoków, terenów podmokłych, skalistych, stromych i odsłoniętych obszarów).

Trasy między kempingami:

- Trasy te powinny dać uczestnikom możliwość doświadczenia wędrówki w większym stopniu niż na początku wycieczki. Optymalnie jest, jeśli zespół trenerów OL ma więcej niż jeden kemping zlokalizowany w każdej lokalizacji, tak aby po pierwszych dniach aktywności z grupą mogli zdecydować, na jak długą wędrówkę pozwalają ich możliwości i jak duże wyzwanie warto dać grupie;
- Trasy przejścia między obozami mogą mieć długość od 4 do 12 kilometrów i obejmować trudniejsze warunki terenowe (podejścia, mało używane ścieżki, małe strumienie do przekroczenia), ale muszą być całkowicie bezpieczne i umożliwiać trenerom kontrolowanie sytuacji;
- Trasa spaceru powinna zostać wyznaczona na papierowej mapie w tylu egzemplarzach, ilu jest trenerów, a także na mapie w aplikacji na telefonie każdego trenera, aby zapobiec zgubieniu się / utracie orientacji;
- Warto, aby uczestnicy marszu otrzymali również mapy z zaznaczonym miejscem docelowym lub trasą marszu i mogli nawigować za pomocą map i kompasu po przeszkoleniu z podstaw topografii;
- Podczas marszu logistyk wycieczki powinien przetransportować sprzęt i zapasy grupy samochodem na miejsce obozu lub jak najbliżej niego.

Trasa między ostatnim obozowiskiem a punktem końcowym:

- Trasa spaceru powinna być na tyle długa, aby uczestnik mógł się podczas niej wyciszyć i zastanowić nad tym, co jest dla niego w danej chwili ważne, a także odpocząć od doświadczenia pracy w grupie. Nie może też być zbyt długi i powodować zbyt dużego zmęczenia, gdyż wieczór

po dotarciu na miejsce zakończenia wycieczki przeznaczony jest m.in. na część warsztatową z "trenerem plus". Sugerowana długość trasy to 3-5 kilometrów;

- Trasa musi spełniać warunki bezpieczeństwa opisane w podpunkcie a) i nie może prowadzić przez trudny teren. Ponadto nie może stanowić wyzwania pod względem orientacji w terenie ani w inny sposób nadmiernie angażować uczestnika. Jej trasa powinna być możliwie prosta i oczywista, tak by uczestnik mógł skupić się na wewnętrznych procesach i wyciszeniu po często intensywnych wrażeniach z poprzednich dni;
- Trasa ta, podobnie jak poprzednie, musi być oznaczona na mapach papierowych i w aplikacjach dostępnych dla wszystkich trenerów;
- Optymalnie jest, jeśli w punktach pośrednich (gdzie istnieje ryzyko pomylenia tras - skrzyżowania, przecięcia, inne nieoczywiste miejsca) znajduje się trener OL, który może kierować uczestnikami. Zwiększa to również poczucie bezpieczeństwa i podążania we właściwym kierunku. Jeśli trasa jest dłuższa i punktów jest więcej, trener wysyłający uczestników na trasę może, po opuszczeniu obozowiska przez ostatnią osobę, przemieścić się samochodem do kolejnego punktu na trasie, tak aby idący uczestnicy spotkali po drodze dwie osoby;
- Gdy obecność trenerów na trasie nie jest możliwa, zaleca się oznaczenie trasy wcześniej ustalonym symbolem lub jasnym i łatwym do odczytania komunikatem w formie kartek.

4.1.5 Zmiana programu pod kątem różnorodności grup

Zmiana programu - np. brak intensywnego ruchu i zamiast tego pozostanie w jednym obozie - jak w przypadku doświadczenia CIE. Program powinien być zawsze dostosowany do uczestników i chociaż w przypadku każdej (standardowej) grupy możliwe było elastyczne podejście do planów, w przypadku grupy z niepełnosprawnością fizyczną znacznie lepiej byłoby mieć odpowiednio przygotowany coaching, program, środek transportu i lokalizację obozu (odpowiednie podłoże) i już w podstawach realizować działania jako tylko wyjścia z obozu, zamiast przenosić cały obóz.

Szczególne uwagi należy zwrócić na warunki sanitarne (uczestnik poruszający się o kulach będzie miał trudności z korzystaniem z klasycznej latryny).

Zgodnie z tym, jako przykład, może być potrzebny następujący sprzęt

- siedzenia/nakładki dostosowane do wzrostu/wagi/wieku,
- samochód nadający się do przewozu dzieci (jeśli miałby to być ten, który mieliśmy - upewnij się, że poduszki powietrzne z przodu można wyłączyć), a ponadto samochód powinien mieć znacznie więcej miejsca na bagaż,
- żywność dostosowana do wieku i możliwych alergii pokarmowych (konieczny obszerny i dokładny wywiad podczas rekrutacji) - więcej przekąsek odpowiednich dla dzieci,
- awaryjny palnik gazowy - podgrzewanie posiłków, napojów, wody do mycia,
- dodatkowy namiot (wielkość dostosowana do liczby i potrzeb dzieci) - do spędzania czasu z animatorem, np. podczas zajęć grupowych w deszczu, ochrona przed komarami, miejsce do drzemki,
- dodatkowa plandeka (opcjonalnie), jeśli dzieci potrzebują więcej ruchu i trudno im usiedzieć w namiocie,
- zabawki dostosowane do wieku, książki - bardzo przydatne okazały się karty; dobrze zorientuj się, co dzieci lubią robić - być może zorganizujesz dla nich "leśną aktywność",

- repelenty na bazie ikarydiny, IR3535 (bez DEET lub w niższych dawkach dostosowanych do wieku); moskitiery dla najmłodszych - nasze doświadczenie - komary mogą być prawdziwym utrapieniem dla dzieci, poważnie podkopując morale i zniechęcając do proponowanych im "leśnych aktywności",
- śpiwory/buty/ciepłe ubrania dla dzieci,
- Krem z filtrem UV,
- awaryjne czapki z daszkiem,
- plan pracy z dziećmi - propozycje zabaw, bibliografia dla trenera-animatora (osobny dokument).

4.2 Dzień zerowy

Przewidziany czas na realizację OL Method to 5 dni z uczestnikami, jednak w celu przygotowania i zorganizowania całej wycieczki trenerzy spotykają się ze sobą dzień przed właściwym startem z uczestnikami. Ten dzień to tak zwany "Zero Day". Ten czas jest przeznaczony specjalnie dla trenerów, lidera i osoby odpowiedzialnej za logistykę i repozytorium, aby zapoznać się z charakterystyką grupy, sprawdzić trasę, pogodę i dostosować lub zmodyfikować plan tygodnia do bieżących warunków.

"Zero day" to czas na:

- Zaopatrzenie i uzupełnienie magazynu w niezbędne produkty, artykuły spożywcze, higieniczne, sprzęt;
- Sprawdź listy kontrolne;
- Dokonać przeglądu technicznego sprzętu;
- Przygotuj tygodniowy plan żywieniowy;
- Zrób niezbędne zakupy;
- Sprawdź potencjalne obozy i ich dostępność pod kątem procedur bezpieczeństwa;
- Sprawdź potencjalne drogi ewakuacji i punkty ratunkowe, wyznaczone przez służby medyczne;
- Sprawdź dostępność materiałów eksploatacyjnych, takich jak drewno i woda;
- Zorganizuj składowanie śmieci;
- Ogólne zapoznanie się z okolicą.

Depot

CIE dysponuje całym zestawem sprzętu, zarówno indywidualnego (takiego jak śpiwory, namioty, podkładki do spania, odzież outdoorowa, indywidualny zestaw do gotowania itp.), jak i wspólnego (takiego jak duże schronienia, liny, przybory kuchenne, duże garnki, grille, patelnie, akcesoria do ognia i nawigacji, inne narzędzia warsztatowe, łopaty, siekiery itp.), który jest przechowywany w magazynie znajdującym się w pobliżu kempingów i tras lub w gospodarstwie agroturystycznym, w którym odbywają się końcowe zajęcia. W tym miejscu należało rozpocząć i zakończyć całą wycieczkę. Można powiedzieć, że jest to serce Logistyki.

Depot to miejsce, w którym znajdziesz cały sprzęt potrzebny do odbycia wycieczki terenowej, a także wzory dokumentów. Jego dobra organizacja zagwarantuje łatwe i szybkie użytkowanie oraz sprawne przygotowanie i przeprowadzenie wycieczki. Pozwoli również na utrzymanie porządku w tym miejscu. Każde miejsce do przechowywania sprzętu powinno spełniać podstawowe warunki techniczne:

- Bliskość kempingów - magazyn powinien znajdować się na tyle blisko, aby w razie potrzeby można było szybko i sprawnie uzyskać do niego dostęp z kempingu;
- Niezależny dostęp bez konieczności korzystania z usług stron trzecich;
- Lokalizacja w miejscu z dostępem do samochodu o każdej porze roku, niezależnie od warunków pogodowych;
- Rozmiar odpowiedni do wymiarów i ilości przechowywanego sprzętu;
- Temperatura w pomieszczeniu na poziomie 15 - 18 °C;
- Wilgotność w pomieszczeniu na poziomie 50-60%;
- Szczelność budynku;
- Drzwi zabezpieczone kluczem (co najmniej 2 pary);
- Przestrzeń wraz z wieszakami i wspornikami do suszenia mokrego sprzętu. Zaleca się, aby suszarnia znajdowała się w innym pomieszczeniu niż reszta sprzętu, aby pozostawione tam przedmioty mogły swobodnie wyschnąć i aby nie zamoczyły reszty przechowywanego sprzętu.
- Miejsce do mycia sprzętu kuchennego (np. zlew) wraz z przyborami kuchennymi (ściereczka, płyn do naczyń)
- Miejsce do mycia sprzętu turystycznego (wanna, szmata, śluza, trawnik, podwórko);
- Numeracja zestawów - każdy element indywidualnego wyposażenia powinien być ponumerowany i tworzyć zestaw wraz z innymi, np. mienażka, kubek, łyżka, butelka, termos, śpiwór, namiot, wkładka do śpiwora. Uczestnik otrzymuje sprzęt przypisany tylko do jednego numeru, co zapobiegnie pomyłkom i zagubieniu sprzętu na wycieczce. Takim numerem oznaczony jest również prywatny sprzęt uczestnika, który w magazynie pakowany jest do worka lub plastikowego pojemnika. Do numeracji najlepiej używać trwałych oznaczeń, które nie ulegną zniszczeniu podczas użytkowania. Zaleca się korzystanie z drukarki przeznaczonej do drukowania etykiet. organizacja przestrzeni:
 - Zaleca się posegregowanie sprzętu według kategorii, co ułatwi jego znalezienie oraz zapewni łatwy i szybki dostęp.
 - Do segregacji zaleca się stosowanie wytrzymałych półek, szafek i plastikowych pojemników. Niewskazane jest trzymanie sprzętu tekstylnego na podłodze w kartonowych pudłach na wypadek jego zawilgocenia. Plastikowe pojemniki sprawdzą się również podczas transportu i przechowywania sprzętu na kempingu. Gwarantują one utrzymanie sprzętu w suchości, dobrej jakości i porządkuEtykiety powinny być umieszczone na każdym elemencie wyposażenia indywidualnego oraz na półkach, na których przechowywany jest sprzęt. Indywidualny sprzęt jest wydawany tylko wtedy, gdy uczestnik nie posiada własnego.

Konieczne jest sprawdzenie zużycia sprzętu po każdej wycieczce i dokonanie jego inwentaryzacji, czyli policzenie go i sprawdzenie stanu poszczególnych elementów. Inwentaryzacja powinna również obejmować dokumenty i dostępną żywność. W przypadku zepsucia, znacznego zużycia uniemożliwiającego dalsze użytkowanie lub wyczerpania zasobów, takie informacje powinny być zawarte w notatkach. Lista inwentaryzacyjna podzielona jest na sekcje: sprzęt obozowy, sprzęt kuchenny, sprzęt osobisty, środki higieny, apteczka pierwszej pomocy, sprzęt papierniczy, sprzęt warsztatowy, sprzęt na ognisko i żywność. Aby uniknąć umieszczania tego samego sprzętu lub produktów w tabeli pod różnymi nazwami, dla lepszej identyfikacji wprowadzono jedną nazwę oraz parametry lub kolor.

W Depot nie przechowujemy produktów, które muszą być przechowywane w niskich temperaturach (mięso, ryby, ser, jogurt, masło, śmietana itp.) ze względu na wysokie prawdopodobieństwo zepsucia, z wyjątkiem mleka paczkowanego. Jeśli magazyn posiada lodówkę, powyższe produkty mogą być w niej przechowywane. Otwarte produkty o krótkim okresie przydatności do spożycia, w zależności od rodzaju zawartości i opakowania, należy wyrzucać do odpowiedniego pojemnika zgodnie z wymogami gminy, w której znajduje się zajezdnia.

4.3 Podczas

Ta część aspektu logistycznego koncentruje się na samej wycieczce, bezpieczeństwie i roli trenerów w logistyce. Po prawidłowym przygotowaniu całego procesu ważne jest, aby go śledzić i kontrolować:

1. Plan tygodnia, w którym metoda OL jest mocno brana pod uwagę;
2. Bezpieczeństwo;
3. Trenerzy. Ich rola i podział zadań podczas wycieczki;
4. Organizacja kempingu;
5. Ekologia - dbanie o przyrodę, filozofia "leave no trace".

4.3.1 Plan tygodnia.

Przykład tygodniowego planu w kontekście metody OL został już przedstawiony w rozdziale 1 "Wprowadzenie...". W następnym rozdziale plan ten zostanie ponownie wprowadzony w kontekście logistyki, z naciskiem na pierwszy dzień, w którym większość logistyki odbywa się we współpracy z uczestnikami.

Dzień pierwszy rozpoczyna się od przyjazdu uczestników do miejsca rozpoczęcia wycieczki (może to być zarówno ośrodek agroturystyczny, jak i miejsce postoju), w którym możliwe jest zapewnienie uczestnikom odpowiedniego miejsca z poczuciem bezpieczeństwa, komfortu i zadaszonej przestrzeni wystarczająco dużej do wprowadzenia, integracji i warsztatów. Ma to być miejsce z możliwością przechowania całego pozostałego sprzętu obowiązkowego na wycieczce, przepakowania, uzupełnienia braków sprzętu turystycznego indywidualnego i grupowego. Miejsce powinno mieć również dostęp do toalety, wody pitnej i prądu.

Działania na początku wycieczki:

- Powitanie uczestników; herbata, kawa, przekąski itp;
- Integracja/warsztaty;
- Sporządzenie umowy społecznej;
- Indywidualne pakowanie/przepakowywanie;
- Pakowanie sprzętu grupowego, spożywczego, higienicznego, kempingowego;
- Uzupełnianie zapasów wody;
- Deponowanie telefonów komórkowych i innych niepotrzebnych przedmiotów przywiezionych przez uczestników, które nie będą potrzebne podczas wycieczki;
- Wyjazd do pierwszego obozu (zasadą jest, że indywidualny sprzęt, taki jak plecaki, jest zawsze przenoszony przez uczestników, wspólny sprzęt jedzie z pojazdem logistycznym).

Gdy grupa osiągnie cel, należy założyć obóz. W związku z tym należy wprowadzić następujące działania:

- Rozpakowywanie pojazdu logistycznego;

- Budowanie dużego zadaszzonego wspólnego schronienia;
- Zbieranie drewna i produkcja kominków;
- Przygotowywanie posiłków - obiad/kolacja;
- Kopanie/budowanie latryn.

Podczas tych zajęć grupowych odbywają się pierwsze obserwacje prowadzone przez trenerów.

W zależności od pogody, warunków terenowych i dostępności innych obozowisk, każdy kolejny dzień może być zarówno dniem stacjonarnym, jak i mobilnym, w którym następuje zmiana obozowiska. Co z metodologicznego punktu widzenia jest optymalne, aby zrobić co najmniej 3 razy podczas wycieczki. Po pierwsze, zmiana obozowiska daje uczestnikom możliwość sprawdzenia swoich nowych umiejętności, nowych wyzwań, utrzymania ich aktywności i sprowokowania ich do opuszczenia strefy komfortu w kontekście metody OL. Po drugie, pomaga uniknąć nadmiernej eksploatacji przyrody w jednym miejscu. Te środkowe dni zostały przedstawione w planie tygodniowym w pierwszym rozdziale "Wprowadzenie do OL".

Podczas wycieczki do dyspozycji jest jeden samochód logistyczny w celu zgrupowania transportu sprzętu i żywności, ale także pod względem bezpieczeństwa i ewentualnej ewakuacji. Samochód powinien być odpowiednio dostosowany do terenu wyprawy, warunków pogodowych, pory roku i ilości sprzętu. Poziom paliwa powinien być monitorowany, a technicznie musi być w dobrym stanie.

Z punktu widzenia logistyki ważne jest, aby w tych dniach kontrolować zapasy, takie jak żywność, woda, drewno, paliwo, lokalizacja i zawartość apteczki pierwszej pomocy, ale także pogoda, trasy i kempingi w ogólnym aspekcie bezpieczeństwa, aby być stale świadomym lokalizacji w nagłych wypadkach.

4.3.2 Bezpieczeństwo

Pomimo ogólnych ram i schematu wycieczki, sytuacja, w której grupa ludzi spędza 5 dni na łonie natury, jest bardzo dynamiczna. Istnieje wiele czynników, które mogą wpłynąć na zmianę planów lub zakłócić proces i metodę OL. Począwszy od czynnika ludzkiego, a skończywszy na zjawiskach pogodowych Trenerzy podejmują decyzje nie tylko podczas porannych spotkań kadry i wieczornych superwizji, ale muszą reagować na bieżąco. Niektóre z nich w skrajnych przypadkach mogą ostatecznie zakończyć się ewakuacją. Przyczyn, które mogą prowadzić do ewakuacji jest wiele. Trenerzy dokładają wszelkich starań, aby ich uniknąć i z tego powodu opracowano specjalne procedury bezpieczeństwa.

Najbardziej typowe czynniki dotyczące zdrowia to:

- Wypadek spowodowany nieumiejętnym użyciem lub przechowywaniem ostrych narzędzi, takich jak nóż lub siekiera;
- Inne rany, takie jak skaleczenia, złamania kości, zwichnięcia, skręcenia, poważne oparzenia, zatrucia;
- Infekcje;
- Zaostrzenie choroby przewlekłej;
- Aktywacja alergii i jej zaostrzenie.

Aby zminimalizować ryzyko powyższych przyczyn, grupa jest wyposażona w apteczkę pierwszej pomocy z profesjonalną zawartością, a trenerzy są przeszkoleni w zakresie procedur pierwszej pomocy. Dzielą się oni swoją wiedzą podczas warsztatów z uczestnikami, ale także prezentują i udzielają instruktażu w zakresie ognia, ostrych narzędzi, nawigacji w otoczeniu obozu. Jednak w ekstremalnych sytuacjach, w

których życie i zdrowie uczestnika jest poważnie zagrożone, niektóre wypadki mogą zakończyć się ewakuacją.

Inne czynniki:

- Gwałtowne pogorszenie się warunków pogodowych, np. powódź, silny wiatr pod drzewami itp;
- Bezpośrednie zagrożenie życia i zdrowia spowodowane poważnym konfliktem w grupie, którego w żadnych okolicznościach i przy wysiłku trenerów nie da się rozwiązać;
- Wszelkie inne agresywne zachowania, które wpływają na bezpieczeństwo grupy;
- Zwykła rezygnacja, podtrzymana przez uczestnika pomimo negocjacji, ponieważ udział jest dobrowolny;
- Wszelkie inne rzadkie i nieprzewidywalne czynniki, takie jak zagrożenie ze strony dzikich zwierząt lub innych osób spoza grupy.

Ewakuacja jest rzeczywiście w metodzie OL ostatecznym i ostatecznym rozwiązaniem sytuacji krytycznej, po wyczerpaniu wszystkich dostępnych środków jej rozwiązania. Ewakuacja może dotyczyć jednego lub kilku uczestników, a nawet całej grupy.

4.3.3 Trenerzy i ich role

Aby skutecznie przeprowadzić całą grupę maksymalnie 12 uczestników przez proces OL, trzech trenerów jest przypisanych do wycieczki plus jeden odpowiedzialny za logistykę zewnętrzną. Logistyka zabezpiecza wycieczkę pod względem rezerwacji, obozów, przyjazdu i wyjazdu uczestników, ale także niektórych aspektów dostaw i procedur bezpieczeństwa oraz ewakuacji. Poza tym jego rola kończy się po spotkaniu trenerów z grupą, ale możliwe jest również, że jeden z trenerów bierze odpowiedzialność za logistykę. Spośród trzech trenerów, jeden z nich jest liderem całej wycieczki i bierze odpowiedzialność za wszystkie kluczowe decyzje podczas wycieczki, a także koordynuje całą pracę trenerów, proces i metodę OL. Jednak pozostali trenerzy współpracują i wspierają lidera w każdym aspekcie wycieczki. Jest to wzajemne zaufanie i wspólny cel, aby poprowadzić całą grupę przez proces OL.

W procesie i metodzie OL większość zadań obozowych jest wykonywana przez uczestników, którzy są przypisani do określonych ról czasowych, które są zmienne, a zespół trenerów po prostu koordynuje to, obserwuje grupę i jednostkę. Główne zadania trenerów to:

- Zapewnienie bezpieczeństwa podczas całej wycieczki i jej działań oraz zminimalizowanie sytuacji niebezpiecznych;
- Kontrola prawnego i ekologicznego aspektu wycieczki;
- Prowadzenie sesji grupowych;
- Prowadzenie indywidualnych sesji;
- Prowadzenie warsztatów;
- Koordynowanie procesów grupowych i rozwiązywanie konfliktów;
- Bycie czujnym i reagowanie na dynamikę wycieczki
- Kontrolowanie podstawowych zapasów, takich jak woda, artykuły spożywcze, zawartość apteczki pierwszej pomocy;
- Kontrola stanu technicznego i paliwa samochodu;
- Koordynowanie ewakuacji w razie potrzeby.

4.3.4 Perspektywa ekologiczna w OL

Poniżej znajdują się praktyczne wskazówki do filozofii "leave no trace" (organizacja i segregacja śmieci, opis działania latryny). Uzasadnienie unikania nadmiernej eksploatacji jednego obozu, organizacja opału itp.

OL działa na rzecz ochrony klimatu i zrównoważonego rozwoju, co przejawia się w wielu dziedzinach podczas naszych programów:

- Promujemy praktyki minimalnego wpływu zainspirowane podejściem Leave No Trace promującym ochronę przyrody. Leave No Trace składa się z siedmiu zasad: planuj z wyprzedzeniem i przygotuj się; podróżuj i biwakuj na trwałych powierzchniach, prawidłowo pozbywaj się odpadów, zostawiaj to, co znajdziesz, minimalizuj wpływ ogniska, szanuj dziką przyrodę, bądź wyrozumiały dla innych odwiedzających. Oznacza to np. odpowiednie przygotowanie, decyzję o miejscu biwakowania (wybór odpowiedniego kempingu o niskim wpływie na środowisko, minimalizacja wpływu ekologicznego i społecznego, biwakowanie w stałym miejscu, podejście "nie niszcz ziemi"). Chcemy zminimalizować prawdopodobieństwo niepokojenia dzikich zwierząt (np. biwakowanie na wydzielonej części pastwiska). Staramy się również przywrócić pierwotny wygląd terenu po opuszczeniu obozu;
- Stosujemy odpowiedzialne budowanie obozowiska i przygotowywanie ogniska - chcemy zminimalizować szkody w terenie: zapasy drewna opałowego; budowanie ogniska w odpowiedzialny sposób (przykrycie paleniska, także oszczędność posiłków jednogarnkowych);
- Podczas podróży stosujemy oszczędne zużycie wody i innych produktów;
- Nie używamy jednorazowych plastikowych produktów, każdy ma swój własny zestaw naczyń (puszka po buziaku, kubek, używane sztucze, butelka wody);
- Uwzględniamy dietę wegetariańską i wykorzystywanie w kuchni lokalnych produktów (sery, mleko, jajka, zrównoważone korzystanie ze skarbów lasu: przygotowanie herbaty z zebranych ziół, pierogów z jagodami czy sosu grzybowego);
- Przestrzegamy zasady "spakuj się, spakuj się", która jest znaną mantrą dla odwiedzających dzikie tereny. Jesteśmy odpowiedzialni za posprzątanie przed wyjazdem. Sprawdzamy nasze kempingi i miejsca odpoczynku pod kątem śmieci i pakujemy wszystkie śmieci - dbamy o wywóz śmieci. Promujemy podejście "zero-waste" ("no garbage" lub "no waste") - styl życia, zgodnie z którym człowiek stara się generować jak najmniej odpadów;
- Uczymy się jak dbać o higienę w lesie - poprzez przygotowanie latryny (zakopywanie ludzkich twarzy w odpowiedni sposób, pakowanie zużytego papieru toaletowego) czy korzystanie z pojemników sanitarnych i pryszniców;
- Jednym z przykładów działań uwrażliwiających ludzi na dziką przyrodę są organizowane podczas obozów wizyty w Ośrodku Rehabilitacji Ptaków Dzikich w Bukwałdzie (znanym na Warmii i Mazurach szpitalu dla ptaków).

4.5 Po

Ta sekcja jest przeznaczona dla aktywności po zakończeniu wycieczki. Oznacza to upewnienie się, że cały sprzęt jest w dobrym stanie, sporządzenie raportu końcowego, obliczenie kosztów i inne formalności.

- Należy posprzątać i upewnić się, że cały sprzęt jest w dobrym stanie - tę część można wykonać z pomocą uczestników;
- Sesja pożegnalna;
- Transport uczestników do domu;
- Zgłoś uszkodzone lub zagubione przedmioty;
- Sporządź listę inwentaryzacyjną produktów (ilościową i jakościową), takich jak sprzęt kempingowy i warsztatowy, indywidualny, spożywczy, higieniczny, chemiczny;
- Dostarczyć używaną odzież do pralni;
- Inne formalności:
 - Zebrać niezbędne dokumenty do wymaganego rozliczenia z CIE;
 - Kalkulacja kosztów, płatności końcowe w razie potrzeby, faktury itp;
 - Zwrócić wypożyczone przedmioty, np. samochód;
 - Sporządzenie raportu końcowego.

4.6 Inne zasady i cele stojące za logistyką OL

Głównym i najbardziej ogólnym celem wycieczki jest praca nad wybranymi obszarami w otoczeniu przyrody i w oderwaniu od szerszego życia codziennego, tak aby ograniczyć napływ czynników rozpraszających i móc poświęcić cały czas na bycie uważnym na siebie nawzajem i na grupę.

- Opuszczamy codzienne środowisko życia (otoczenie, relacje, obowiązki, zależności, role społeczne) na pewien czas, aby móc pracować nad wybranymi obszarami;
- Uczestnicy, z pomocą i wsparciem zespołu trenerów OL, sami formułują indywidualne cele, które są dla nich ważne w danym momencie ich życia;
- Zespół trenerów OL jest odpowiedzialny za organizację wycieczki oraz zapewnienie uczestnikom bezpieczeństwa i dogodnych warunków pracy
- Trenerzy zastrzegają sobie prawo do podejmowania decyzji dotyczących wyboru miejsca obozowania, modyfikacji planu tygodnia lub innych elementów w taki sposób, który będzie najbardziej korzystny i bezpieczny z ich punktu widzenia;
- Alkohol i substancje psychoaktywne nie są dozwolone podczas wycieczki;
- Trenerzy zastrzegają sobie prawo do usunięcia uczestnika wycieczki w sytuacji, gdy będzie on stanowił zagrożenie dla innych lub siebie i/lub będzie rażąco naruszał przyjęte zasady;
- Uczestnik wycieczki powinien zabrać ze sobą rzeczy osobiste wymienione na poniższej liście. Sprzęt biwakowy i sprzęt do sprawnego i wygodnego działania w terenie zostanie wydany uczestnikom w dniu przyjazdu;
- Rzeczy osobiste można pozostawić w depozycie. Zespół trenerów OL poświadczy przejęcie przedmiotów do depozytu odpowiednim dokumentem podpisanym przez obie strony;
- Korzystanie z telefonów komórkowych nie jest dozwolone podczas wycieczki. Pozbycie się telefonów ma na celu pomóc uczestnikom w uważnej pracy nad wybranymi celami i pełniejszym kontakcie ze sobą i grupą. Telefon na czas trwania wycieczki może być przechowywany w depozycie;
- Przekazania rekruterowi prawdziwych i możliwie pełnych informacji o swoim stanie zdrowia (w tym w zakresie zdrowia psychicznego, przebytych chorób wpływających na sprawność fizyczną, aktualnego leczenia i innych istotnych kwestii). Zespół trenerów OL oraz osoba rekrutująca zobowiązują się do zachowania tajemnicy w zakresie otrzymanych danych

(obowiązek regulowany ponadto odrębnymi przepisami). Przekazanie takich informacji pozwala pełniej reagować na potrzeby uczestników i odpowiednio modyfikować plan wycieczki, co podnosi poziom komfortu i znacząco wpływa na bezpieczeństwo uczestników, a w sytuacji awaryjnej pomaga udzielić odpowiedniej pomocy.

ROZDZIAŁ V GRUPA BENEFICJENTÓW POL

5.1 Zabieranie dzieci do lasu

Przed podjęciem decyzji o zorganizowaniu wyjazdu dla uczestników z dziećmi należy rozważyć wszystkie aspekty takiej decyzji. Sugerowany wiek dziecka to naszym zdaniem minimum 5-6 lat.

Wady:

- Rodzic jest zaangażowany w opiekę i dobre samopoczucie dziecka, zamiast skupiać się na sobie i własnym rozwoju (wyjście z roli rodzica i oderwanie się od codzienności - spojrzenie na sprawy z innej perspektywy, może być bardzo korzystne, a nawet kluczowe);
- Potrzeba dbania nie tylko o potrzeby uczestników, ale także o potrzeby dzieci; potrzeby dzieci zwykle wymagają jeszcze więcej zasobów, zarówno logistycznych, jak i emocjonalnych;
- Stała i w przypadku niektórych dzieci ekstremalna czujność i uwaga ze strony wszystkich uczestników, bez wyjątku, aby zapewnić dzieciom bezpieczeństwo - siekiery, noże, ogień, gorące naczynia, krzesiwa (nasze doświadczenie - dzieci przemycają krzesiwa do namiotu i chcą ich tam używać);
- Więcej potencjalnych kryzysów - strach przed ciemnością, trudności z odnalezieniem się w nowych warunkach i zasadach, częstsze i szybciej postępujące infekcje wymagające interwencji medycznej itp;
- Konieczność zatrudnienia dodatkowego trenera OL do opieki nad dziećmi, zwłaszcza podczas sesji;
- Brak pełnej swobody w zakresie poruszanych tematów (seks, przemoc, traumatyczne przeżycia z przeszłości, "jak trudno jest czasem być rodzicem", "dzieci uniemożliwiają mi rozwój zawodowy") i wyrażania siebie (przeklinanie);
- Większe wymagania logistyczne ze względu na możliwą dużą łączną liczbę osób biorących udział w wyprawie (zwiększone koszty, trudności z wyżywieniem grupy w oparciu o gotowanie na ognisku, ograniczone możliwości sprawnej ewakuacji i awaryjnego zakwaterowania (np. 3 trenerów + 1 animator + 8 dorosłych + 5 dzieci = 17 osób).

Plusy:

- Wniesienie dziecięcej energii do grupy; z naszego doświadczenia wynika, że uczestnicy dostawali "energetycznego kopa" w obecności dzieci, byli też chętni do wspólnej zabawy, co ułatwiało integrację i pomagało przełamać lody, dorośli byli bardziej elastyczni, a udział dzieci w sesjach grupowych wprowadzał zabawę i twórczą energię, luźniejszą atmosferę i więcej swobody; uczestnikom łatwiej było się wygłupiać i dystansować, można było "przepracować" niektóre trudne kwestie w zabawny sposób (warunek wstępny - wszyscy są zadowoleni z obecności dzieci lub przynajmniej ją akceptują);
- Spokojniejszy rodzic - rodzic widzi, że dziecko jest pod opieką i dobrze sobie radzi, i nie zastanawia się nad tym, jak dziecko radzi sobie z innym opiekunem poza obozem;
- Możliwość zobaczenia przez rodzica, że dziecko nie musi być przeszkodą w rozwoju;
- Potencjał budowania bliskiej relacji między rodzicem a dzieckiem - nowa sytuacja może wyrwać ze starych schematów, które nie zawsze są wspierające;
- Jeśli grupa wspiera rodzica w opiece nad dzieckiem - pokazując mu, że może liczyć na pomoc innych - buduje społeczność, która może trwać nawet po zakończeniu programu;
- Większy potencjał zebrania grupy uczestniczek - trudniej będzie zebrać grupę, jeśli nie będzie można zabrać dzieci.

Na co uważać:

Jasna i wspólna komunikacja, jasne warunki - czy dzieci mogą brać udział, czy nie (podczas "Power of Warmia" niektórzy uczestnicy byli zaskoczeni obecnością dzieci, niektórzy na początku nie byli zadowoleni z nierównego traktowania (ktoś mógł zabrać dzieci, a ktoś nie lub nie wiedział, że jest to możliwe) - może to generować konflikt w grupie już na początku wyprawy).

Co należy wziąć pod uwagę:

- Uwzględnienie w budżecie pozycji z wynagrodzeniem dla opiekunów dzieci, których rodzice uczestniczą w projekcie - nie każdego stać na opłacenie opieki (przy małej liczbie dzieci w grupie koszt opieki np. w ich domu może być niższy niż wynagrodzenie dla animatora w ich domu);
- Jeśli rodzic uczestniczący w programie jest jedynym opiekunem dziecka, konieczna jest możliwość kontaktu między nim a dzieckiem/opiekunem dziecka w sytuacjach kryzysowych (jaka jest alternatywna możliwość kontaktu w przypadku braku zasięgu?);
- Dodatkowy budżet - musi być dodatkowa - dedykowana osoba do pracy z dziećmi, która oprócz wiedzy związanej z edukacją na świeżym powietrzu, ma również doświadczenie w pracy z dziećmi.

5.2 Alternatywy - opieka nad dziećmi poza obozem

Warto pomyśleć o zorganizowaniu alternatywnego obozu dla dzieci dostosowanego tematycznie do ich potrzeb/wieku (należy określić grupę wiekową) - w bliskim sąsiedztwie obozu dla mam - forma obozu np. w siedzibie jakiejś organizacji pozarządowej, świetlicy wiejskiej itp.

Wady:

- Niepewność co do tego, jak dziecko i rodzic zniosą rozstanie;
- Dodatkowa osoba do opieki całodobowej (w mniejszym wymiarze godzin - część dnia dziecko spędza z rodzicem) lub nawet więcej osób, jeśli dzieci są bardzo małe lub szczególnie wymagające/niepełnosprawne;
- Rodzic może nie być w pełni obecny duchowo w lesie - myśli wędrują w kierunku dziecka.

Plusy:

- Rodzic może w pełni skupić się na sobie i swoich potrzebach;
- Nie ma potrzeby dostosowywania planów do potrzeb dzieci;
- Możliwe dłuższe przejścia między obozami i napięty harmonogram dnia.

5.3 Bezpieczeństwo

W przypadku podróży z dziećmi istnieje szczególna potrzeba pochylenia się nad tematem bezpieczeństwa - trenerzy muszą szczególnie zadbać o następujące aspekty:

- Miejsca przechowywania ostrych narzędzi;
- Obsługa narzędzi;
- Ogólna czystość na terenie obozu;
- Ostrożność podczas pracy w obozie;
- Zasięg telefoniczny w wybranym obszarze obozu;

- Kontakt z ogniem i ogniskiem (spalony żar niewidoczny dla dziecka);
- Poznanie topografii obozu i najbliższej okolicy;
- Gwizdki, urządzenia sygnalizacyjne na stałe "przypięte do dziecka";
- Uniemożliwiony dostęp do apteczki pierwszej pomocy.
- Oprócz tego należy również zweryfikować lokalizację obozu i okolic pod kątem zasięgu telefonicznego - czy na przykład będzie można skontaktować się z resztą zespołu, jeśli trener/animator jest z dziećmi.

5.4 Wiek dzieci

W przedstawionych dotychczas propozycjach przyjęto dolną granicę wieku dziecka wychodzącego do lasu - 5 lat.

Jeśli zakładamy udział młodszych dzieci, należy zachować dodatkową ostrożność:

- Zapewnienie podstawowych potrzeb - mleka (w tym mleka modyfikowanego dostosowanego do potrzeb), pieluch itp. - tutaj potrzebna jest dobra diagnoza, aby określić, czego dana grupa będzie potrzebować, aby matki nie czuły się niekomfortowo;
- Dodatkowe "warstwy" ocieplające - śpiwór, odzież, konieczność zabezpieczenia dodatkowej odzieży, zwłaszcza butów w różnych rozmiarach, szczególne uwzględnienie warunków pogodowych;
- W przypadku udziału małych dzieci (w pieluchach), konieczność zapewnienia większej ilości bieżącej wody do mycia;
- Uwzględnienie dodatkowej przestrzeni bagażowej, aby matki małych dzieci mogły zabrać np. wózek i rzeczy osobiste dziecka.

Gdy zaangażowane są młodsze dzieci (zwłaszcza w wieku do 3-4 lat), istnieje niewielka możliwość odciążenia uczestniczki od opieki nad nią, co może być szczególnie kłopotliwe podczas sesji grupowych i indywidualnych.

W przypadku dzieci w wieku powyżej 5 lat trenerzy OL mogą spróbować włączyć je do zajęć obozowych.

5.5 Naturalne włączenie dzieci w przepływy pracy grupy

O ile pozwalają na to warunki i dynamika zróżnicowanej grupy (dzieci i dorosłych), nie ma przeciwwskazań, aby dzieci uczestniczyły w większości zajęć oferowanych uczestnikom. Jest to nawet zalecane, aby cały zespół mógł działać razem tak często, jak to możliwe. Wyjątkiem jest czas sesji indywidualnych, które niezmiennie powinny być przeprowadzane z jednym uczestnikiem i jednym trenerem rozmawiającymi na osobności. W tym czasie konieczne jest włączenie animatora i zapewnienie alternatyw dla dzieci. Dzieci mogą uczestniczyć w sesjach grupowych, pod warunkiem, że podczas sesji nie zostaną wprowadzone żadne zakłócenia. W trakcie sesji dzieci mogą zabierać głos, podobnie jak dorośli uczestnicy, pod warunkiem, że przestrzegany jest reżim czasowy określony dla sesji (ryzykowne w przypadku wyjątkowo dużych grup, co oznacza 15 lub więcej uczestników) i pod warunkiem, że trener prowadzący zgadza się na takie rozwiązanie (połączony schemat pracy). Ocena w tym zakresie należy do trenera realizującego sesję w każdym przypadku. Udział dzieci w zajęciach grupowych powinien być wcześniej ustalony podczas odprawy trenerskiej (w dniu zerowym, w której uczestniczy również trener-animator), a następnie zweryfikowany podczas pierwszych dni wyprawy, które są czasem obserwacji i weryfikacji potrzeb i możliwości dzieci. Dzieci powinny uczestniczyć w pracach i zajęciach obozowych. Taki układ wprowadza w życie grupy:

- Naturalny rytm działań i spójność zespołu;
- Zwiększa szansę na utrzymanie tymczasowej codziennej rutyny;
- Buduje równe zaangażowanie wszystkich osób obecnych w obozie, zgodnie z ich możliwościami psychofizycznymi;
- Potrafi wnieść wartość dodaną w zakresie merytorycznej pracy z dorosłymi, np. poprzez wspólne działania dziecka i rodzica, przyczynić się do podniesienia świadomości na temat zasobów i deficytów dziecka, uwrażliwić dorosłych na zjawisko właściwej komunikacji z dziećmi, zrozumienia ich potrzeb i budowania więzi poprzez wspólne przygody i obowiązki, pogłębienie relacji z dzieckiem;
- Może być również wartościowy z punktu widzenia rozwoju dziecka: nauka samodzielności, odkrywanie swoich mocnych stron, poszerzanie zainteresowań, budowanie relacji w grupie, w tym nauka przestrzegania norm grupowych, pogłębianie wiedzy na temat postaw przyjaznych środowisku;
- Propozycje programu dla dzieci - realizacja programu dla dzieci zależy od szeregu czynników, w tym;
- Możliwości naturalnej integracji dzieci ze standardowym tokiem pracy i działaniami dorosłych uczestników;
- Szywno określone ramy czasowe, w których konieczne jest zapewnienie dzieciom alternatywnych rozwiązań (czas sesji);
- Potrzeby i możliwości grupy dziecięcej w zakresie uczestnictwa w zajęciach określonego rodzaju/tematu;
- Warunki zewnętrzne - głównie pogoda;
- Konkretnie propozycje programowe znajdują się w Załączniku 1, który opisuje propozycje działań w następujących kategoriach: Animacja leśna, Edukacja przyrodnicza, Warsztaty techniczne, Zajęcia sportowe, Zajęcia edukacyjne na świeżym powietrzu i zajęcia w czasie wolnym.

5.6 Animator

Wymagania dotyczące trenera-animatora: co do zasady tego typu funkcję może pełnić trener CIE, który ukończył Akademię Trenera; - w drodze wyjątku możliwe jest uczestnictwo innej osoby, która spełnia poniższe wymagania:

- Posiada kwalifikacje pedagogiczne;
- Przedstawi dowód zaświadczenia o niekaralności;
- Posiada niezbędne doświadczenie do samodzielnego funkcjonowania w lesie, w tym rozpalania ognia, gotowania na ognisku, wędrowania z plecakiem, rozbijania namiotu;
- posiada doświadczenie w prowadzeniu zajęć dla dzieci o charakterze animacyjnym, warsztatowym, edukacyjnym lub sportowym;
- Gwarantuje, że zajęcia są prowadzone w sposób bezpieczny i dostosowany do możliwości psychofizycznych dzieci;
- Potrafi zarządzać czasem i zaoferować wspólne zajęcia lub dwa równoległe zajęcia dla dwóch grup wiekowych dzieci (w tym samym czasie, jeśli to konieczne, będzie w stanie zaangażować np. 6-latków i 11-latków w tym samym czasie);
- Jest kreatywny, wykazuje się inicjatywą i gotowością do technicznego wspierania grupy w pracach i zajęciach obozowych;

- Przeczytał i zgodził się przestrzegać Procedur Bezpieczeństwa CIE oraz Standardów Pracy Trenera CIE OL;
- Zgodził się postępować zgodnie z instrukcjami lidera trenerów danej wyprawy i działać w ramach struktury zespołu trenerów.