



OPRI SA  
O MŇA

**MANUÁL  
DOBROVOLNÍCKEHO  
PROGRAMU**

2020

Spracovala  
Mgr. Marika Siekelová, PhD.

Editovali:  
Mgr. Jana Šolcová, PhD. ; Mgr. Silvia Cochová, PhD.

Podľa Minimálnych štandardov dobrovoľníckeho programu OPRI SA O MŇA

Rok 2020

Vydalo: Centrum dobrovoľníctva, n.o.





## **Obsah**

<b>O čom je dobrovoľnícky program Opri sa o mňa</b>	<b>2</b>
<b>1/ Kto program realizuje</b>	<b>3</b>
<b>2/ Kto je kto v dobrovoľníckom programe</b>	<b>3</b>
a) Dobrovoľníčka/ník	
b) Deti a mladí v programe	
c) Koordinátor/ka v zariadení	
d) Koordinátor/ka z Centra dobrovoľníctva	
e) Supervízor/ka	
<b>3/ Čo ťa čaká v dobrovoľníckom programe</b>	<b>6</b>
<b>Kódex dobrovoľníka/dobrovoľníčky v programe</b>	<b>9</b>
<b>Ako dobrovoľníčiť počas ochorenia COVID 19</b>	<b>13</b>
<b>Dôležité kontakty</b>	

## O čom je DOBROVOLNÍCKY PROGRAM OPRI SA O MŇA

Dobrovoľnícky program **Opri sa o mňa** je mentorský dobrovoľnícky program, ktorý je v našom Centre dobrovoľníctva najstarší. Jeho vzniku pomohla inšpirácia dobrovoľníckym programom „Big Brothers Big Sisters“ ktorý pôvodne vznikol pred 90 rokmi v Amerike. Dnes funguje v rôznych variantoch v mnohých krajinách po celom svete. Veľkému úspechu sa napríklad teší v susedných krajinách - v Poľsku, v Maďarsku aj v Českej republike. Tam funguje pod názvom Pět P. Vďaka popularite, ktorej sa teší, funguje už v 18 českých mestách. U nás na Slovensku je podobný program napr. Tvoj Buddy v Bratislave.

Hlavnou podstatou programu je **kamarátsky vzťah medzi dospelým dobrovoľníkom alebo dobrovoľníčkou a dieťaťom**. V rámci programu sa vyškolený/á dobrovoľník/čka individuálne venuje jednému dieťaťu. Stretnutia prebiehajú predovšetkým mimo rodiny dieťaťa a ich náplň záleží na dohode medzi dobrovoľníkom/čkou, dieťaťom a rodičom.

## Čo je naším cieľom?

Realizáciou tohto dobrovoľníckeho programu a vďaka Tvojej dobrovoľníckej pomoci sme si dali programom naplniť takéto ciele:



zmysluplné využívanie voľného času dieťaťa



rozvoj sociálnej inklúzie, resp. prevencia vylúčenia dieťaťa



nadviazanie priateľského vzťahu a získanie pozitívneho vzoru správania



rozvoj sociálnych zručností

## Cieľová skupina

Nakoľko sa jedná o mentorský dobrovoľnícky program, tak sa v ňom objavujú dve cieľové skupiny. Jednu tvoria dobrovoľníci a dobrovoľníčky z radov študentov a študentiek VŠ alebo dobrovoľníci/čky zo širšej verejnosti, ktorí sa podujmú stať sa mentorom či mentorkou vo svojom voľnom čase. Druhou cieľovou skupinou sú deti zapájané do programu. Tie zaradujeme do programu po konzultáciách s rôznymi organizáciami a inštitúciami.

## 1 / KTO DOBROVOLNÍCKY PROGRAM REALIZUJE

Dobrovolnícky program Opri sa o mňa realizuje Centrum dobrovoľníctva, n.o. v Banskej Bystrici v spolupráci s rôznymi inštitúciami pracujúcimi s deťmi a mladými ľuďmi ohrozenými sociálnym vylúčením, napr. s Centrom včasnej intervencie či o. z. Návrat. Program realizujeme zatiaľ len na území mesta Banská Bystrica.

Centrum dobrovoľníctva, n. o. je srdcom dobrovoľníctva v Banskobystrickom kraji. Naším poslaním je prostredníctvom dobrovoľníctva rozvíjať potenciál ľudí a zlepšovať kvalitu ich života. Snažíme sa zvyšovať kredit dobrovoľníctva v očiach verejnosti, skvalitňovať manažment dobrovoľníctva v organizáciách a vytvárať tak kvalitné dobrovoľnícke príležitosti. Dlhodobé dobrovoľnícke programy pre mládež, mladých dospelých či seniorov sú našim niekoľko-ročným a najautentickejším know-how.



Ak chceš o našej organizácii vedieť viac klikni si na  
[www.centrumdobrovolnictva.sk](http://www.centrumdobrovolnictva.sk)

## 2 / KTO JE KTO V DOBROVOLNÍCKOM PROGRAME

### A) DOBROVOLNÍČKA / DOBROVOLNÍK

Dobrovoľník/dobrovoľníčka je človek, ktorý na základe svojej slobodnej vôle, vo svojom voľnom čase a bez nároku na finančnú odmenu vykonáva činnosť v prospech iných ľudí, spoločnosti či prírody. Dobrovoľníkom/dobrovoľníčkou sa môže stať v podstate ktokoľvek, pretože každý z nás vie niečo, čo môže ponúknuť druhým.

Dobrovoľníkov do tohto mentorského programu hľadáme zväčša medzi študentmi a študentkami VŠ., pretože potrebujeme aby mali nad 18 rokov mali väčšie predpoklady zvládnuť rôzne situácie s dieťaťom počas stretnutia mimo rodinu. Taktiež výcvik do programu je dlhší a náročnejší, ako v iných programoch. Po prijímacom rozhovore/psychologičky, aby sme vylúčili rôzne ohrozenia dieťaťa. Tento program prebieha v dopoludňajších alebo popoludňajších hodinách., podľa dohody s rodinou Na základe vyplnených kontaktných dotazníkov a osobných pohovorov ťa skontaktuje koordinátor alebo koordinátorka programu.

Pred prvým stretnutím s dieťaťom budeš v programe najskôr vyškolený/á a počas trvania tvojej dobrovoľníckej činnosti ti poskytneme plnú odbornú podporu, vedenie a možnosť zúčastniť sa supervízií.



Medzi základné požiadavky, ktoré na dobrovoľníkov a dobrovoľníčky máme, patria trpezlivosť, zodpovednosť voči programu a záväzkom z neho vyplývajúcim, záujem o prácu s deťmi s mentálnym alebo kombinovaným postihnutím a ochota venovať 1 až 2 hodiny času týždenne.

## **B/ DETI A MLADÍ ĽUDIA SO ŠPECIÁLNYMI POTREBAMI**

Program je zameraný na deti školského veku (1. a 2. stupeň ZŠ), výnimočne podľa a potom deti a mladí ľudia so špeciálnymi potrebami v dobrovoľníkov, vieme do programu pribrať aj iné cieľové skupiny. Deti, ktoré do programu vyberáme, už rôzne iné inštitúcie a organizácie cielene pracujú. Náš program je len akousi podporou k lepšiemu rozvoju.

Deti, ktoré do programu zapájame zvyčajne prechádzajú nejakým ťažším obdobím, ktoré spôsobilo, že sa začali sociálne vyčleňovať zo školského kolektívu, alebo ich vyčleňuje kolektív samotný. Sociálne zručnosti a zmysluplné trávenie voľného času so starším kamarátom či kamarátkou pomáha deťom neuzatvárať sa do seba, ale naďalej na sebe pracovať. Prirodzene, neformálne, za pomoci sprostredkovaného kamarátstva.

Vďaka tebe sa možno naučí korčuľovať, vyskúša jazdu na koni alebo prekoná rôzne strachy. Možno začne byť na seba hrdé. A hlavne, nebude sa cítiť osamelo ale bude sa mať o koho oprieť.

## **C/ KOORDINÁTOR /KOORDINÁTORKA V ZARIADENÍ**

Úlohou koordinátora/ky v školy (zväčša je to triedna pani učiteľ/ka) alebo v organizácii je zabezpečovať chod dobrovoľníckeho programu, kde asistencia prebieha.

### **Koordinátor/ka (učiteľ/ka) zabezpečuje:**

1. *výber a rozdelenie detí k jednotlivým dobrovoľníkom/čkam v programe. Odkomunikovanie informácií o dobrovoľníckom programe so zákonnými zástupcami (rodičmi) detí;*
2. *poskytuje dobrovoľníkom a dobrovoľníckam podporu formou konzultácií počas ich dobrovoľníckej činnosti ako aj aktuálne informácie týkajúce sa ich práce;*
3. *oboznamuje s pravidlami, ktoré platia v programe a školí dobrovoľníkov a dobrovoľníčky v mentoringu*
4. *vedie evidenciu - možnosť zápisu dobrovoľníckej činnosti do záznamového hárku (vopred vytvorený formulár Centrom dobrovoľníctva);*
5. *pripravuje ďalší personál na implementáciu dobrovoľníckeho programu; je v kontakte s Centrom dobrovoľníctva a spolupracujúcou organizáciou, (koordinátorom/kou).*



OPRI SA  
O MŇA

## D/ KOORDINÁTOR /KOORDINÁTORKA V CENTRE DOBROVOL'NÍCTVA

Koordinátor/ka z Centra dobrovol'níctva, n.o. je pre teba kľúčovou kontaktnou osobou, ktorá (spolu) rozhoduje o všetkých otázkach týkajúcich sa dobrovol'níkov/čok v zastrešujúcej organizácii. Pripravuje a nastavuje spoluprácu so zariadením, propaguje program, hodnotí a zabezpečuje jeho celý priebeh.

Úlohou koordinátora/ky dobrovol'níkov/čok je najmä:

1. *administratíva a evidencia spojená s dobrovol'níckym programom*
2. *propagácia dobrovol'níckeho programu*
3. *komunikácia a spolupráca medzi inštitúciami (organizáciami) a Centrom dobrovol'níctva*
4. *vyhľadávanie, výber a nábor dobrovol'níkov/čok*
5. *realizácia vstupných pohovorov s dobrovol'níkmi/čkami*
6. *pravidelné informovanie dobrovol'níkov/čok a komunikácia s nimi*
7. *zabezpečenie zaškolenia dobrovol'níkov/čok*
8. *pravidelné stretnutia s dobrovol'níkmi/čkami, motivácia a oceňovanie dobrovol'níkov/čok*
9. *pomoc dobrovol'níkom/čkam pri riešení problémov*
10. *ochrana záujmov a usmernenie dobrovol'níkov/čok*
11. *pravidelné zisťovanie spätnej väzby od dobrovol'níkov/čok a koordinátorom/kou alebo od rodičov dieťaťa*
12. *organizovanie a zabezpečovanie skupinovej a individuálnej supervízie dobrovol'níkov/čok*
13. *spracovávanie záznamov, priebežných a záverečných správ o dobrovol'níckej činnosti pre možnosti vyhodnotenia dobrovol'níckeho programu*
14. *zabezpečenie fotodokumentácie z aktivít dobrovol'níckeho programu*
15. *ukončenie práce s dobrovol'níkmi/čkami*

## E/ SUPERVÍZOR / SUPERVÍZORKA

Jednou z podmienok účasti dobrovol'níka/čky v programe **Opri sa o mňa** je absolvovanie skupinových supervízií, ktoré sa konajú jedenkrát za 2 mesiace. Ak sa z nejakého vážneho dôvodu supervízie nemôžeš zúčastniť, vieme sprostredkovať aj individuálne stretnutie.

### ČO JE SUPERVÍZIA??

Toto nič nehovoriace slovo nie je strašiak! Je to vlastne mega super vec ;) . Supervízne stretnutie je priateľské stretnutie, ktoré vedie certifikovaný supervízor alebo supervízorka. Za pomoci cielených otázok vytvorí bezpečný priestor na zverenie sa so svojimi obavami z priebehu doučovania, ale aj na inšpirovanie úspechmi, a tým „čo funguje“? Vie pomôcť pri riešení problémov, ktoré sa počas doučovania určite vyskytnú :). Poslaním supervízora/ky je dohliadať na vzťahy medzi deťmi a dobrovol'níkom, dobrovol'níkom a koordinátorom.

Supervízor/ka je na základe supervíznych stretnutí v pravidelnom kontakte s koordinátorom/koordinátorkou programu aj samotnými dobrovoľníkmi/čkami. Supervíziu zabezpečuje Centrum dobrovoľníctva, n.o.. Vnímame ju ako dôležitú podporu, aby si sa v našom programe a pri výkone dobrovoľníckej činnosti cítil/a naozaj dobre a spokojne.

### 3/ Čo Ťa čaká v DOBROVOĽNÍCKOM PROGRAME

Dobrovoľnícky program Opri sa o mňa sa realizuje v niekoľkých etapách:



#### **Príprava pracovníkov/čok v zariadení na príchod dobrovoľníkov/čok**

Koordinátor/ka Centra dobrovoľníctva pripraví všetky potrebné dokumenty aj spolupracujúce inštitúcie na príchod dobrovoľníkov a dobrovoľníčok. Všetko sa to deje ešte predtým, ako začne reálna dobrovoľnícka práca. Ide hlavne o aktivity súvisiace:

- s podrobným oboznámením ďalších pracovníkov s príchodom dobrovoľníkov, ich úlohami a povinnosťami a s dôvodom ich potreby,
- s prípravou vhodného prostredia—dohoda uzatvorenie zmlúvy o spolupráca medzi organizáciou, rodinou a Centrom dobrovoľníctva, n.o..



**Nábor dobrovoľníkov/čok** je tiež aktivita, ktorú realizuje koordinátor/ka Centra dobrovoľníctva, n.o. Nábor dobrovoľníkov/čok prebieha formou informačnej kampane a workshopov, ktorých cieľom je rozširovať informácie o programe medzi potenciálnych dobrovoľníkov/dobrovoľníčky a inšpirovať ich k zapojeniu sa do tohto dobrovoľníckeho programu. Okrem propagačných

materiálov je k programu distribuovaný kontaktný dotazník, kde okrem prejavenia záujmu uvádzajú dobrovoľníci kontaktné údaje. Tiež si sa o našom programe mohol/mohla dozvedieť z FB stránky Centra dobrovoľníctva, alebo z databázy dobrovoľníckych príležitostí.



#### **Výber dobrovoľníkov a dobrovoľníčok**

Prebieha na základe vstupných osobných pohovorov, ktorých cieľom je zistiť o záujemcovi/záujemkyni základné informácie a bližšie informovať o programe. Pýtať sa budeme na motiváciu, prečo si sa rozhodol/la stať sa dobrovoľníkom/čkou, na tvoje časové možnosti a aj zručnosti, ktoré by sme mohli v našom zariadení využiť. Výber realizuje koordinátor/ka programu z Centra dobrovoľníctva.



#### **Výcvik a príprava dobrovoľníkov a dobrovoľníčok**

Výcvik resp. školenie ti pomôže zorientovať sa a pripraviť sa na to, čo ťa bude od prvého dňa v zariadení čakať. Dozvieš sa veľa dobrých tipov, ako sa pripraviť na prvé stretnutie s dieťaťom, kto

je kto v programe, získať tipy na prvé aktivity či ako konať pri nepredvídateľných situáciách. Školenie sa realizuje sa formou stretnutia/stretnutí v rozsahu max. 8 hodín, kde vybraní dobrovoľníci/dobrovoľníčky absolvujú školenie týkajúce sa ich pôsobenia v programe. Spravidla výcvik zaberie 4 hodiny a je zameraný aj na podporu sebaopoznávania, špecifiká práce s deťmi v takomto prostredí, riešenie krízových situácií. Taktiež môže byť súčasťou výcviku aj návšteva inštitúcie/organizácie, s ktorou v programe spolupracujeme. Zoznámíš sa kľúčovými dospelými, ktoré s dieťaťom prichádzajú do kontaktu a môžu Ti dať veľmi dobré nápady a informácie. Na školení dostaneš tento manuál, do ktorého si môžeš zaznačiť všetko dôležité - nápad, kontaktné údaje a čokoľvek čo potrebuješ.



### Podpísanie zmluvy dobrovoľníkov/čok

Tento krok zabezpečuje koordinátor/ka Centra dobrovoľníctva. Po absolvovaní prípravy podpíšeš ako dobrovoľník/dobrovoľníčka zmluvu o výkone dobrovoľníckej činnosti so zástupcom Centra dobrovoľníctva v programe „OPRI SA O MŇA“. Takáto zmluva formalizuje náš vzťah podľa zákona 406/2011

Z.z.. Sú v nej zadeňované tvoje povinnosti ale aj práva. **Zmluva je právny dokument a treba si ju uschovať. Budúci zamestnávateľ možno bude po tebe chcieť aby si svoju dobrovoľnícku činnosť aj nejako dokladoval a zmluva ti k tomu pomôže. My ti vieme vystaviť Potvrdenie o výkone dobrovoľníckej činnosti, ak o to požiadaš. Zmluvy sú ale chránené zákonom o ochrane osobných údajov a nemôžeme ich len tak poskytovať tretím osobám.**



### Prvý kontakt s dieťaťom

Prvý kontakt dobrovoľníka/dobrovoľníčky s dieťaťom prebieha pri prvom vzájomnom stretnutí. Ešte pred prvým stretnutím ťa skontaktujú rodičia alebo pracovníci/čky organizácie a dohodnete si najlepší čas na stretávanie sa počas školského roku. Na tomto stretnutí sa snaž byť čo najviac uvoľnený/á, ide predsa hlavne o pomoc a dobrý skutok. Dôležité je dodržiavať Kódex dobrovoľníka a dobrovoľníčky, ktorý je súčasťou výcviku/školenia. Ten ti vo veľa situáciách pomôže a navedie ťa. Dieťaťu nenos darčeky ani sladkosti. Najväčším darčekom si ty sám/sama. Čas, ktorý mu venuješ, bude pre neho tou najväčšou odmenou. Ak si nebudeš niečím istý/istá, obráť sa na koordinátora/rku v Centre dobrovoľníctva.



### Evidencia v programe

Keďže sme spolu podpísali zmluvu, je pre nás dôležité viesť si o tvojej dobrovoľníckej činnosti viedli aj evidenciu. Prosím, nezaбудni preto pred odchodom z doučovania podpísať evidenčný hárok, v ktorom zaznačíš, ktorý deň si sa s dieťaťom stretol/stretla, koľko hodín ste spolu strávili, kde ste boli, čo ste robili a ako vám bolo. Pomôžu aj postrehy, ako sa dieťaťa cítilo, akú malo náladu a

či máš pocit, že ho to niekam posúva.

Koordinátor/ka v Centre dobrovoľníctva vedie evidenciu:

- o dobrovoľníkoch (zmluva, výcvik, výsledky rozhovorov, začiatok a ukončenie činnosti)
- o počte vyškolených dobrovoľníkov/čok
- aktívnych a neaktívnych dobrovoľníkov/čkach v programe
- zrealizovaných supervíznych stretnutiach supervízora/rky a dobrovoľníkov/čok
- Fotiek zo zrealizovaných aktivít v rámci dobrovoľníckeho programu, prípadne výstrižky z novin alebo linky na články.



### **Ukončenie dobrovoľníckej činnosti**

Dobrovoľnícka práca v tomto programe je ohraničená trvaním aspoň na 6 mesiacov, dôležitých pre vytvorenie si vzťahu a návyku. Ideálne je však zabezpečenie aspoň na 10 mesiacov (trvanie jedného školského roku).

Pred ukončením vzťahu je dobrovoľník/dobrovoľníčka prostredníctvom supervízie pripravovaný/á na blížiacie sa odlúčenie.

Dôvodom predčasného ukončenia dobrovoľníckej činnosti môže byť:

- situácia, ak si neplníš svoje povinnosti, ku ktorým si sa zaviazal/a
- situácia, že je tento tip dobrovoľníckej činnosti nad tvoje sily
- situácia, ak zásadne a opakovane porušíš prevádzkový poriadok KC
- situácia, ak nemôžeš ďalej vykonávať túto činnosť v dôsledku zdravotných problémov, zmeny bydliska a i.



### **Hodnotenie dobrovoľníckeho programu**

Dobrovoľnícky program má zavedený systém hodnotenia, aby sme zistili, či všetko ide ako má alebo či niečo netreba prispôbiť alebo zmeniť.

Budeme preto veľmi radi, ak nám na spoločných stretnutiach alebo aj do zaslaného dotazníku poskytnješ konštruktívnu spätnú väzbu. Akékoľvek podnety a nápady môžeš posunúť aj koordinátorom/koordinátorkam programu. Tiež je možné, že ťa zavoláme na tzv. fokus group, ktorej sa okrem dobrovoľníkov/čok zúčastnia aj rodičia alebo pracovníčky v inštitúciách/ organizáciách, alebo iné dôležité osoby.

## Kódex DOBROVOLNÍKA/DOBROVOLNÍČKY

### ZÁKLADNÉ PRÁVA DOBROVOLNÍKA/DOBROVOLNÍČKY:

- ◇ právo na úplné informácie o Centre dobrovoľníctva; informácie o dobrovoľníckom programe, obsahu svojej činnosti a jej časovej náročnosti;
- ◇ právo na kontakt a spoluprácu s koordinátorom/koordinátorkou dobrovoľníkov a dobrovoľníčok; a ostatnými osobami v programe,
- ◇ právo na zaškolenie a výcvik potrebný pre vykonávanie dobrovoľníckych činností;
- ◇ právo na priebežnú podporu pri vykonávaní dobrovoľníckej činnosti;
- ◇ právo na pomoc pri riešení prípadných problémov;
- ◇ právo odvolať sa na koordinátora/koordinátorku, v prípade, že niekto požaduje niečo, čo nie je v súlade s programom a jeho pravidlami;
- ◇ právo povedať „nie“, ak činnosť nevyhovuje očakávaniam alebo schopnostiam dobrovoľníka/dobrovoľníčky;
- ◇ právo na hodnotenie vykonanej dobrovoľníckej činnosti a právo vyžiadať si spätnú väzbu;
- ◇ právo byť nefinančne ocenený/ocenená za vykonanú dobrovoľnícku činnosť;
- ◇ právo na náhradu potrebných a užitočných nákladov vynaložených pri vykonávaní dobrovoľníckej práce;
- ◇ právo na zodpovedajúce a potrebné zázemie pri vykonávaní dobrovoľníckej činnosti;
- ◇ právo na bezpečnosť a ochranu zdravia pri vykonávaní dobrovoľníckej činnosti;
- ◇ právo na ochranu osobných údajov v súlade s aktuálnymi právnymi predpismi;
- ◇ právo na poskytovanie spätnej väzby/hodnotenia vo vzťahu k dobrovoľníckemu programu v organizácii;
- ◇ právo na písomné potvrdenie o trvaní rozsahu a obsahu dobrovoľníckej činnosti a písomné hodnotenie dobrovoľníckej činnosti

### ZÁKLADNÉ POVINNOSTI DOBROVOLNÍKA/DOBROVOLNÍČKY:

- ◆ povinnosť vykonávať dobrovoľnícku činnosť podľa svojich schopností a znalostí;
- ◆ povinnosť riadiť sa pokynmi koordinátorov a koordinátoriek programu;

- ♦ *povinnosť riadiť sa etickými princípmi organizácie a jej bezpečnostnými predpismi a pravidlami;*
- ♦ *povinnosť zachovávať mlčanlivosť o informáciách získaných o klientoch a klientkách organizácie alebo pri svojej činnosti v organizácii (napr. informácie získané pri supervíznych stretnutiach o iných dobrovoľníkoch, informácie týkajúce sa záverečných dokumentov a pod.)*
- ♦ *záväzok neposkytovať médiám žiadne informácie týkajúce sa výkonu dobrovoľníckej činnosti bez dohody s vysielajúcou alebo prijímajúcou organizáciou, s výnimkou všeobecných informácií týkajúcich sa organizácie a jej cieľov;*
- ♦ *povinnosť zúčastniť sa školení a výcvikov potrebných pre vykonávanie dobrovoľníckej činnosti;*
- ♦ *povinnosť plniť úlohy, ku ktorým sa dobrovoľník/dobrovoľníčka zaviazal/zaviazala, pričom nezneužíva prejavenu dôveru;*
- ♦ *povinnosť požiadať o pomoc, ak ju potrebuje;*
- ♦ *povinnosť informovať koordinátora/koordinátorku v škôlke, ak nemôže prísť na stretnutie;*
- ♦ *povinnosť zúčastňovať sa supervíznych stretnutí programu;*
- ♦ *povinnosť zapisovať sa do evidencie dobrovoľníkov a dobrovoľníčok;*
- ♦ *dobrovoľník/dobrovoľníčka pozná a uvedomuje si svoje limity (časové, zdravotné a pod.)*
- ♦ *povinnosť neodkladne oznámiť zmenu svojich kontaktných a osobných údajov, ktoré môžu vplývať na vykonávanie dobrovoľníckej činnosti*

#### **ZÁVÄZKY DOBROVOĽNÍKA/DOBROVOĽNÍČKY VOČI DIEŤAŤU**

- *Dobrovoľník/dobrovoľníčka deti nevychováva*
- *Dobrovoľník/dobrovoľníčka je pre dieťa predovšetkým kamarát/kamarátka*
- *Dobrovoľník/dobrovoľníčka sa zúčastňuje doučovaniu pravidelne*
- *Dobrovoľník/dobrovoľníčka dodržiava postup doučovania tak, ako bol/a predstavené na školení*
- *V prípade krízových situácií (keď deti šantia, alebo keď sa nejaké vzdiali, prípadne sa mu stane úraz,...) bezodkladne kontaktuje rodinu aj koordinátorku*
- *Dobrovoľník/dobrovoľníčka počas stretávania nenesie za dieťa zodpovednosť ale dohliada na jeho bezpečnosť*
- *Dobrovoľník/dobrovoľníčka nenesie deťom darčeky, sladkosti a i.*

#### **ZÁVÄZKY DOBROVOĽNÍKA/DOBROVOĽNÍČKY VOČI RODIČOM DIEŤAŤA**

- *Dobrovoľník/dobrovoľníčka rešpektuje názor rodičov na „zakázané“ témy rozhovorov s dieťaťom*
- *Dobrovoľník/dobrovoľníčka nerieši problémy rodičov*



## ZÁSADY, OPATRENIA A MOŽNOSTI DOBROVOLNÍCTVA POČAS ZVÝŠENÉHO VÝSKYTU OCHORENIA COVID 19

### ZÁSADY, RADY A ODPORÚČANIA

1. **Nekonajte na vlastnú päsť.** Riziko nákazy pre vás aj druhých je prítomné v každej službe, ktorú budete poskytovať.
2. Buďte absolútne zdraví. Svojím správaním neohrozujte seba a **chráňte rizikové skupiny** (ľudia nad 65 rokov, pacienti s chronickými a onkologickými ochoreniami, ľudia s kardiovaskulárnymi a respiračnými problémami).
3. **Seba považuj za potenciálneho nositeľa nákazy.** Preto nos rúško! Bez neho sa s nikým nerozprávaj.
4. **Rúško považuj za infekčné.** Ruky si umývaj aj predtým, ako ideš von, minimálne po dobu 20 sekúnd.
5. **Najlepšou formou solidarity** je pomoc známym a blízkym ľuďom, rodine a susedom. Veľkou pomocou je už aktívny záujem o ľudí v okolí a to, či sú v poriadku.
6. Poskytnite sociálnu pomoc konverzáciou. Buďte v kontakte so svojimi blízkymi s využitím **moderných spôsobov komunikácie**.
7. Zostať doma je tiež pomoc. Využite možnosti **pomáhať z domu či on-line**.

### PRI ZAPOJENÍ DO DOBROVOLNÍCKEJ AKTIVITY SI OVERTE:

- Či je v organizácii **osoba**, ktorá činnosť **koordinuje**.
- Či vám poskytnú **ochranné pomôcky** pri výkone dobrovoľníckej činnosti.
- Či je **jasná náplň práce** (zapojte sa jednou konkrétnou aktivitou, nemajte tendenciu robiť všetko a pomáhať všade).
- Či vás pre výkon toho, čo budete robiť, **zaškolia**.



## DÔLEŽITÉ KONTAKTY

Centrum dobrovoľníctva, n.o.

**Kancelária:** Lazovná 5, 974 01 Banská Bystrica

**Email:** [info@centrumdobrovolnictva.sk](mailto:info@centrumdobrovolnictva.sk)

**Mobil:** 0908411917 a 0908411927

[www.centrumdobrovolnictva.sk](http://www.centrumdobrovolnictva.sk)

[www.facebook.com/Centrum.dobrovolnictva](https://www.facebook.com/Centrum.dobrovolnictva)

### **Koordinátor/ka programu v Centre dobrovoľníctva:**

Meno a priezvisko:

Mail:

Telefón:

### **Kontakt na zákonných zástupcov:**

Meno a priezvisko:

Mail:

Telefón:

Meno a priezvisko:

Mail:

Telefón:



*Táto publikácia ako aj realizácia dlhodobých dobrovoľníckych programov bola podporená v rámci projektu „Ruka v ruke, krok za krokom“ z programu ACF—Slovakia, ktorý je financovaný z Finančného mechanizmu EHP 2014-2021.*

*Správcom programu je Nadácia Ekopolis v partnerstve s Nadáciou otvorenej spoločnosti Bratislava a Karpatskou nadáciou.*

*Na finančnej podpore dlhodobého dobrovoľníctva mladých ľudí a prácu s deťmi a mládežou zo znevýhodneného prostredia podporilo aj MŠVVaŠ SR formou dotácie cez program SLUŽBY 2, ktorý administruje Slovenský inštitút mládeže IUVENTA.*



**Poznámky:**



Iceland   
Liechtenstein   
Norway 

---

**Active  
citizens fund**

**CENTRUM  
DOBROVOLNÍCTVA** 

 **MINISTERSTVO  
ŠKOLSTVA, VEDY,  
VÝSKUMU A ŠPORTU  
SLOVENSKEJ REPUBLIKY**

**iuventa** 