

# DOBROVOĽNÍKOM/-ČKOU V ČASE KORONAVÍRUSU

## ODPORÚČANIA PRE DOBROVOĽNÍKOV A DOBROVOĽNÍČKY

### 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 DOBROVOĽNÍCKEJ 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**.

### ZÁKLADNÉ PRÁVA DOBROVOĽNÍKA/-ČKY:

Právo na:

- úplné informácie o **priebehu choroby v meste**;
- úplné informácie o dobrovoľníckej aktivite, **obsahu svojej činnosti** a jej časovej náročnosti;
- kontakt a **spoluprácu s koordinátorom/-kou** dobrovoľníkov;
- kontakt a **spoluprácu s osobou, ktorá činnosť zadáva** a spätne ju prijíma;
- **zaškolenie a výcvik** potrebný pre vykonávanie dobrovoľníckych činností;
- **priebežnú podporu** pri vykonávaní dobrovoľníckej činnosti;
- **pomoc** pri riešení prípadných problémov;
- odvolať sa na koordinátora/-ku v prípade, že niekto požaduje niečo, čo **nie je v súlade s programom** a jeho pravidlami;
- **povedať „nie“**, ak činnosť nevyhovuje očakávaniam alebo schopnostiam dobrovoľníka/-čky;
- **hodnotenie** vykonanej dobrovoľníckej činnosti a právo vyžiadať si spätnú väzbu;
- právo byť **nefinančne ocenený/-á** za vykonanú dobrovoľnícku činnosť;
- **náhradu potrebných a užitočných nákladov** pri vykonávaní dobrovoľníckej práce;
- zodpovedajúce a **potrebné zázemie** pri vykonávaní dobrovoľníckej činnosti;
- **bezpečnosť a ochranu zdravia** pri vykonávaní dobrovoľníckej činnosti;
- **ochranu osobných údajov** v súlade s aktuálnymi právnymi predpismi;
- **písomné potvrdenie** o trvaní rozsahu a obsahu dobrovoľníckej činnosti a písomné **hodnotenie** dobrovoľníckej činnosti.

## ZÁKLADNÉ POVINNOSTI DOBROVOĽNÍKA/-ČKY:

- nezamlčovať svoj zdravotný stav;
- nevykonávať dobrovoľnícku činnosť v prípade stretu s človekom, ktorému bol **vírus indikovaný** alebo má **pozitívnu cestovateľskú anamnézu**;
- vykonávať dobrovoľnícku činnosť **podľa svojich schopností a znalostí**;
- v maximálnej možnej miere dodržiavať všetky **hygienické zásady** tak, aby nedošlo k ohrozeniu seba ani iných;
- riadiť sa **pokynmi koordinátorov** a koordinátoriek programu;
- riadiť sa **etickými princípmi** organizácie a jej bezpečnostnými predpismi a pravidlami;
- zúčastniť sa **školení a výcvikov** potrebných pre vykonávanie dobrovoľníckej činnosti;
- povinnosť **plniť úlohy**, ku ktorým sa dobrovoľník/dobrovoľníčka zaviazal/-a, pričom nezneužíva prejavenu **dôveru**;
- **požiadať o pomoc**, ak ju potrebuje;
- **nahlasovať svoju aktivitu** koordinátorovi/-ke dobrovoľníkov a dobrovoľníčok;
- **informovať koordinátora/-ku** o všetkých relevantných skutočnostiach, ktoré sa v procese dobrovoľníckej činnosti objavia;
- informovať koordinátora/-ku o rozhodnutí ukončenia dobrovoľníckej činnosti;
- neodkladne **oznámiť zmenu** svojich kontaktných a osobných údajov, ktoré môžu vplyvať na vykonávanie dobrovoľníckej činnosti;
- poznať a uvedomovať **svoje limity** (časové, zdravotné a pod.).

PRIPRAVILA PLATFORMA DOBROVOĽNÍCKYCH CENTIER A ORGANIZÁCIÍ  
V SPOLUPRÁCI S CENTROM DOBROVOĽNÍCTVA, N.O. V BANSKEJ BYSTRICI.

## VIAC INFORMÁCIÍ O DOBROVOĽNÍCTVE A KONTAKTY NA KRAJSKÉ DOBROVOĽNÍCKE CENTRÁ:

[WWW.DOBROVOLNICTVO.COM](http://WWW.DOBROVOLNICTVO.COM)

Hlavným cieľom Platformy dobrovoľníckych centier a organizácií je podporovať vytváranie priaznivého prostredia pre rozvoj dobrovoľníctva. Je členom Európskeho dobrovoľníckeho centra so sídlom v Bruseli, Rady vlády pre mimovládne neziskové organizácie ako i celoslovenskej platformy Hlas občianskych organizácií. Vznikla v auguste 2011. Združuje krajské dobrovoľnícke centrá, jej členmi sú aj Nadácia Pontis či Slovenský červený kríž.



PLATFORMA DOBROVOĽNÍCKYCH CENTIER A ORGANIZÁCIÍ  
[WWW.DOBROVOLNICKECENTRA.SK](http://WWW.DOBROVOLNICKECENTRA.SK)