

Zásady, rady a odporúčania pre dobrovoľníkov:

1. Buďte mimoriadne **opatrní**. Riziko nákazy pre vás aj druhých je prítomné v každej službe, ktorú budete poskytovať. Nekonajte na vlastnú päsť.
2. Ak sa chcete dobrovoľne zapojiť, najdôležitejšou vecou je **byť zodpovedný voči sebe a ostatným**. Buďte absolútne **zdraví**, keď sa rozhodnete pomáhať. 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**. Tento bod je mimoriadne dôležitý, pretože minimálne prvé tri dni žiaden nakazený nemá príznaky, ale vírus prenáša. Čo keď som to ja? Preto nos rúško! Bez neho sa s nikým nerozprávaj. Rúško považuj za infekčné. Ak sa ho dotkneš rukami, potom si ich dezinfikuj alkoholom, rovnako, ak sa dotkneš svojho nosa, úst, očí. Alebo si ich umy mydlom. Ruky si umývaj aj predtým, ako ideš von, minimálne po dobu 20 sekúnd.
4. Najlepšou formou solidarity je **pomoc známym a blízkym ľuďom, rodine a susedom**. Veľkou pomocou pre starších ľudí či rizikové skupiny môže byť už aktívny záujem - či sú v poriadku a majú všetkého dostatok, prípadne im ponúknuť pomoc s nákupom základných potravín alebo liekov, čím sa na verejnosti nebudú vystavovať riziku nákazy.
5. V časoch obmedzeného sociálneho kontaktu **buďte v kontakte so svojimi blízkymi** prostredníctvom telefónov či sociálnych sietí a poskytnite im sociálnu podporu konverzáciou s využitím moderných spôsobov komunikácie.
6. V prípade, že ste sa rozhodli zapojiť v rámci konkrétnej organizácie alebo iniciatívy, **overte si**:
 - 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.
7. **Zostať doma je tiež pomoc**. Využite možnosti pomáhať z domu či on-line.
8. **Aktuálne informácie** o možnostiach zapojenia sa do aktivít nájdete najmä na stránkach konkrétnych miestnych a regionálnych samospráv. Môžete tiež kontaktovať regionálne dobrovoľnícke centrá, kontakty a informácie nájdete aj na stránke: www.dobrovolnictvo.com.

Základné práva a povinnosti dobrovoľníkov kdekoľvek budú dobrovoľníčiť:

Základné práva dobrovoľníka/dobrovoľníčky:

- právo na úplné informácie o priebehu choroby v meste;
- právo na úplné informácie o dobrovoľníckej aktivite, obsahu svojej činnosti a jej časovej náročnosti;
- právo na kontakt a spoluprácu s koordinátorom/koordinátorkou dobrovoľníkov a dobrovoľníčok;



- právo na kontakt a spoluprácu s osobou, ktorá dobrovoľníkovi/dobrovoľníčke činnosť zadáva a spätne ju od neho/nej prijíma;
- 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 písomné potvrdenie o trvaní rozsahu a obsahu dobrovoľníckej činnosti a písomné hodnotenie dobrovoľníckej činnosti.

Základné povinnosti dobrovoľníka/dobrovoľníčky:

- povinnosť nezamličovať svoj zdravotný stav a nevykonávať dobrovoľnícku činnosť v prípade stretnutia s človekom, ktorému bol vírus indikovaný alebo má pozitívnu cestovateľskú anamnézu;
- povinnosť vykonávať dobrovoľnícku činnosť podľa svojich schopností a znalostí;
- povinnosť vykonávať dobrovoľnícku činnosť tak, aby v maximálnej možnej miere boli dodržané všetky hygienické zásady a nedošlo k ohrozeniu seba ani iných,
- povinnosť riadiť sa pokynmi koordinátorov a koordinátoriek programu;
- povinnosť riadiť sa etickými princípmi organizácie a jej bezpečnostnými predpismi a pravidlami;
- 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 o rozhodnutí ukončenia dobrovoľníckej činnosti;
- povinnosť nahlasovať svoju aktivitu koordinátorovi/koordinátorku dobrovoľníkov a dobrovoľníčok;
- povinnosť informovať koordinátora/koordinátorku o všetkých relevantných skutočnostiach, ktoré sa v procese dobrovoľníckej činnosti objavia;
- 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

Pripravila Platforma dobrovoľníckych centier a organizácií v spolupráci s Centrom dobrovoľníctva, n.o. v Banskej Bystrici.

