



KATALOG

PROSTOVOLJSKIH DEL:

razvoj veščin in znanj skozi prostovoljstvo



"PROSTOVOLJCI, TEMELJ ORGANIZACIJE"

RKS-OZ Ljubljana, RKS-OZ Žalec, OZRK Kočevje, RKS-OZ Cerknica, RKS-OZ Tolmin, RKS-OZ Ajdovščina



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA JAVNO UPRAVO

"Prostovoljci smo lahko vsi"

Kdo je lahko prostovoljec¹:

- tisti, ki želi pomagati
- je prijazen, zanesljiv in ima razvit socialni čut
- je odgovoren, pozitiven in ima razvite človekoljubne vrednote
- ne pričakuje materialnih ali denarnih koristi
- želi pridobiti izkušnje, nova znanja in prijateljstva
- želi delati dobre stvari za skupno javno korist
- želi prispevati k razvoju in k izvajanju poslanstva organizacije
- skrbno ravna s podatki v skladu z Zakonodajo o varovanju osebnih podatkov
- se po dobrem prostovoljskem delu počuti izpolnjenega

Izobraževanje Samo
 eno življenje imaš Ekipe
 in delavnice prve pomoči
 v šolah **Trenerstvo in**
 mentorstvo ekip prve
 pomoči **Ozaveščanje**
 Klub 25 Klub 100 karplice
NEPRISTRANSKOST Aktivnosti **NEODVISNOST**
UNIVERZALNOST Krajinski organizacij Postaje Rdečega
 križa *Meritve krvnega tlaka in sladkorja*
PROSTOVOLJNOST
 Sem sreča v nesreči *Dan s prostovoljci* **NEVTRALNOST**
 Odzivanje v nesreči Ekipe prve
 pomoči **HUMANOST** **ENOTNOST**
 Enota za
 psihosocialno pomoč
Nastanitvena enota
Humanitarna Delitev
 dejavnost humanitarne
 pomoči Za otroški nasmeh
 Drobtinica Izmenjevalnica
 Otroci za otroke Srečevalnica

¹ Izrazi, zapisani v moški slovnični obliki, so uporabljeni kot nevtralni za moško in žensko slovnično obliko.

Kazalo

Kaj je Rdeči križ?	5
Vrednote gibanja in temeljna načela Gibanja Rdečega križa	5
Strategija gibanja Rdečega križa do leta 2030.....	6
PROGRAMI in PROSTOVOLJSTVO V RDEČEM KRIŽU	7
PRVA POMOČ	7
UKREPANJE v NESREČAH	7
KRVODAJALSTVO	7
SOCIALNI PROGRAM.....	8
PROGRAMI ZA MLADE.....	8
VAROVANJE in KREPITEV ZDRAVJA	8
LOKALNO DELOVANJE – KRAJEVNE ORGANIZACIJE RDEČEGA KRIŽA.....	9
KAKO POSTANETE PROSTOVOLJEC RDEČEGA KRIŽA?	10
ČLAN EKIPE PRVE POMOČI	13
ČLAN NASTANITVENE ENOTE	14
ČLAN ENOTE za OSKRBO BOLNIKOV.....	15
NUDENJE PSIHOSOCIALNE POMOČI.....	16
PROMOTOR KRVODAJALSTVA.....	17
POMOČ pri organizaciji KRVODAJALSKIH AKCIJ in DOGODKOV za KRVODAJALCE	18
IZVAJANJE MERITEV	19
POMOČ na RAZDELILNEM MESTU.....	20
za PREVZEM in DOSTAVO DONIRANE HRANE	21
v IZMENJEVALNICI	22
v DNEVNEM oziroma MEDENERACIJSKEM CENTRU ter v okviru SREČEVALNICE	23
POMOČ in PODPORA STAREJŠIM OSEBAM in drugim RANLJIVIM OSEBAM	24
ORGANIZACIJA SREČANJ in DOGODKOV za starejše	25
pri PREVOZIH STAREJŠIH in DRUGIH RANLJIVIH SKUPIN.....	26
POMOČ pri VZDRŽEVANJU, ČIŠČENJU in UREJANJU STAVBE ter OKOLICE.....	27
MENTORJI v VRTCIH, OSNOVNIH ter SREDNJIH ŠOLAH	28
IZVAJALCI DELAVNIC v VRTCIH, OSNOVNIH in SREDNJIH ŠOLAH	29
za IZVAJANJE KROŽKOV RDEČEGA KRIŽA	30
TRENER, PREDAVATELJ, IZVAJALEC DELAVNIC PRVE POMOČI.....	31
ČLAN OSNOVNOŠOLSKE EKIPE PRVE POMOČI	32
ČLAN SREDNJEŠOLSKE EKIPE PRVE POMOČI	33

ČLAN ŠTUDENTSKE EKIPE PRVE POMOČI	34
NA DOBRODELNIH PRIREDITVAH in DOGODKIH ter AKCIJAH – " ZAIGRAJ Z NAMI"	35
NA DOBRODELNIH PRIREDITVAH in DOGODKIH ter AKCIJAH – " NOVOLETNA DOBRODELNA AKCIJA in OBDARITEV OTROK"	36
NA DOBRODELNIH PRIREDITVAH in DOGODKIH ter AKCIJAH – " ZBIRANJE ŠOLSKIH POTREBŠČIN"	37
V DOBRODELNIH PRIREDITVAH in DOGODKIH ter AKCIJAH – " DROBTINICA"	38
UČNA in PSIHOSOCIALNA POMOČ OTROKU in DRUŽINI	39
POČITNIŠKO VARSTVO OTROK	40
VADITEJ NA LETOVANJU	41
IZVAJALEC TABOROV PRVE POMOČI	42
POMOČ pri izvedbi TABOROV PRVE POMOČI	43
V KRAJEVNIH ORGANIZACIJAH RDEČEGA KRIŽA	44
"AD HOC" PRILOŽNOSTNI PROSTOVOLJEC	45
OPREDELITEV PROSTOVOLJSTVA.....	46
POTRDILO	46
PRAVICE PROSTOVOLJCEV	46
OBVEZNOSTI PROSTOVOLJSKE ORGANIZACIJE	47
KOMPETENCE IN VEŠČINE, KI JIH PROSTOVOLJEC LAHKO PRIDOBİ IN RAZVIJA TEKOM PROSTOVOLJSKEGA DELA	48
KOMPETENCE, SPOSOBNOSTI, VEŠČINE IN ZNANJA, KI SE RAZVIJAJO IN KREPIJO PRI PROSTOVOLJSKEM DELU	48
OSEBNOSTNE LASTNOSTI, KI JIH IMA IN RAZVIJA PROSTOVOLJEC	50

Kaj je Rdeči križ?

Rdeči križ Slovenije (RKS) je neodvisna humanitarna organizacija, ustanovljena za pomoč ljudem v stiski. Sodi v družino mednarodnega Gibanja Rdečega križa in Rdečega polmeseca, največje humanitarne organizacije na svetu, s sedežem v Ženevi. Šteje več kot 97 milijonov članov in prostovoljcev na vseh celinah sveta in deluje v 186 državah. Pomaga ljudem ne glede na raso, spol, jezik, vero, politično ali drugo prepričanje. V Sloveniji združuje 56 območnih in 974 krajevnih organizacij, v katerih deluje več kot 16.000 prostovoljcev.



Vrednote gibanja in temeljna načela Gibanja Rdečega križa

Delovanje Rdečega križa (RK) temelji na sedmih načelih, ki odražajo vrednote in veščine, potrebne za udejanjanje našega humanitarnega poslanstva – preprečevati in lajšati človekovo trpljenje ter ščititi njegovo dostojanstvo v vseh okoliščinah. Ta temeljna načela so **humanost, nepristranskost, nevtralnost, neodvisnost, prostovoljnost, enotnost ter univerzalnost**.

Humanost

Mednarodno Gibanje RK, ki je nastalo zaradi potrebe, da bi brez razlikovanja pomagalo ranjencem na bojnem polju, se na mednarodni in državni ravni trudi preprečevati in lajšati človeško trpljenje ob vseh priložnostih. Njegov cilj je zaščita življenja in zdravja in zagotavljanje spoštovanja človekove osebnosti. Gibanje spodbuja medsebojno razumevanje, prijateljstvo, sodelovanje in trajen mir med vsemi narodi.

Npristranskost

Gibanje RK ne dela nobene razlike po narodnosti, rasi, verskem prepričanju, socialnem razredu ali političnem prepričanju. Prizadeva si, da bi ublažilo trpljenje posameznikov, pri tem ga vodijo samo njihove potrebe, prednost pa daje najnужnejšim primerom.

Nevtralnost

Da bi ohranilo zaupanje vseh, se Gibanje RK ne opredeljuje o sovražnostih in se nikoli ne vpleta v politična, rasna, verska ali ideološka nasprotja.

Neodvisnost

Gibanje RK je neodvisno. Nacionalna društva kot pomočniki javnih oblasti pri človekoljubnih dejavnostih morajo biti podrejena državnim zakonodajam svoje dežele, ne da bi izgubila svojo avtonomijo, ki jim bo omogočila, da vedno delujejo skladno z načeli gibanja.

Prostovoljnost

Gibanje RK je prostovoljno in ni osnovano na želji po dobičku.

Enotnost

V vsaki državi je lahko samo eno društvo RK. Dostopno mora biti vsem. Svojo humanitarno dejavnost mora opravljati na celotnem ozemlju.

Univerzalnost

Mednarodno Gibanje RK je univerzalno, ker imajo vsa društva enak status, enake pravice in dolžnosti, da si med seboj pomagajo.

Prostovoljec s prostovoljskim delom v organizaciji Rdečega križa v navezavi na temeljna načela krepí naslednje vrednote:

- zaščita človekovega dostojanstva in skrb za dobrobit ranljivih
- medsebojno razumevanje in krepitev miru
- pozitivna naravnost in spodbujanje upanja
- enakovredna obravnava vseh
- spoštovanje različnosti
- objektivnost pri nujenju pomoči
- samokontrola in disciplina
- svoboda delovanja in objektivnost pri nujenju pomoči
- suverenost
- sodelovanje in medsebojno zaupanje
- nesebičnost
- zaupnost in odgovornost pri delu z ljudmi
- skladnost delovanja
- spoštovanje različnosti in povezovanje
- krepitev zaupanja pri vseh ljudeh
- medsebojna pomoč
- solidarnost
- strpnost
- inovativnost
- integriteta delovanja

Strategija gibanja Rdečega križa do leta 2030

Strategija Mednarodne federacije RK do leta 2030 izpostavlja krepitev sposobnosti celotne družbe za uspešno odzivanje na izzive o prihodnosti izobraževanja, dela, družbene ureditve, odnosa med državljaní in državo ter o odzivanju na demografske in podnebne spremembe. Ena poglobitnih vizij, ki si jih prizadevamo izpeljati v prihodnosti, je tudi navdihujoče in imobilizirajoče prostovoljstvo. S skupnimi močmi bi se spoprijeli z izzivi, kot so podnebna, okoljska kriza ter katastrofe; naraščajoče vrzeli v zdravju in počutju; migracije in identiteta; vrednote opolnomočenja in vključenosti. Pri tem se bomo zavzemali za boljšo preventivno osveščenost ljudi, da bodo znali pravilno ukrepati in si bodo po krizi hitro opomogli; da bodo varno, zdravo in dostojno živeli in imeli možnost uspeti. Prizadevali se bomo za vključujoče miroljubne skupnosti.

PROGRAMI in PROSTOVOLJSTVO V RDEČEM KRIŽU

Dejavnost RKS je vezana na organizacijo krvodajalskih akcij, organizacijo tečajev in izpitov iz prve pomoči, pomoč ob elementarnih in drugih nesrečah, iskanje pogrešanih, socialno dejavnost, zdravstveno-vzgojno dejavnost, delo z mladimi, organizacijo letovanj ter širjenje znanja o Rdečem križu in mednarodnem humanitarnem pravu. V nadaljevanju so programi bolj podrobno predstavljeni tudi iz vidika prostovoljstva.

PRVA POMOČ

Prva pomoč je tradicionalna naloga RK in skoraj ni nacionalnega društva v svetu, ki je ne bi izvajalo. RKS ima po Zakonu o Rdečem križu na področju prve pomoči tudi javna pooblastila za usposabljanje ekip prve pomoči Civilne zaščite in Rdečega križa ter za izvajanje izpitov iz prve pomoči za bodoče voznike motornih vozil. Med prostovoljce na področju prve pomoči štejemo člane ekip prve pomoči odraslih, srednješolcev in osnovnošolcev. Prostovoljci so lahko tudi licencirani predavatelji in trenerji PP, ki izvajajo predstavitve temeljnih postopkov oživljanja ter izobražujejo o prvi pomoči. Na RK se namreč trudimo, da bi znanje iz prve pomoči prenesli na čim večje število laikov, s katerim bodo v primeru nezgode pomagali svojim najbližjim in tudi ostalim, ki so pomoči potrebni.



UKREPANJE v NESREČAH

RKS sodeluje pri zagotavljanju pomoči ob elementarnih nesrečah doma in v tujini. Izrednega pomena je pomoč pri zagotavljanju materialnih pogojev za delovanje ob naravnih in drugih nesrečah, pri organizaciji delitve in prevoza pomoči, pri varovanju in posredovanju podatkov o žrtvah in pogrešanih, pri obveščanju prebivalcev o potrebah po raznovrstni pomoči in pri pripravi pozivov za pomoč, tako na državnem kakor tudi na mednarodnem nivoju. Na območju Slovenije RK tesno sodeluje z Upravo RS za zaščito in reševanje, v tujini pa s pristojnimi ministrstvi, Mednarodno federacijo RK in drugimi društvi. Prostovoljci na področju ukrepanja v nesrečah so ekipe prve pomoči, ki ukrepajo ob nesrečah, nudijo psihosocialno pomoč, lahko pa o pravilnem ukrepanju ob nesrečah izobražujejo osnovnošolce, srednješolce in ostale laike. Za dobro usposobljenost članov enot izvaja RKS vsakoletna usposabljanja in vaje.

KRVODAJALSTVO

RKS je zadolžen za organizacijo krvodajalskih akcij, srečanj, prireditvev za krvodajalce ter vzpodbujanje in ozaveščanje ljudi, da darujejo kri. Namen krvodajalskih akcij je zagotoviti zadostne količine krvi za vse bolnike, ki jo potrebujejo.

Območna združenja RKS izvajajo krvodajalske akcije v skladu z javnimi pooblastili in tako zagotavljajo okoli 100.000 odvzemov krvi oziroma 45.000 litrov krvi na leto, kar zadošča trenutnim potrebam v Sloveniji. Krvodajalstvo je pri nas neplačana, prostovoljna in anonimna dejavnost. Prostovoljci na tem področju promovirajo krvodajalstvo med mladimi po šolah ali pa pomagajo pri organizaciji krvodajalskih akcij, s pripravo prostorov, deljenjem malic, organiziranjem izletov in podelitev priznanj za krvodajalce in podobno.

SOCIALNI PROGRAM

RKS v okviru socialne dejavnosti nudi stalno in občasno pomoč v obliki prehrane, higienskih izdelkov, obleke, obutve, šolskih potrebščin in pohoštva. Izjemoma pomaga tudi z enkratnimi finančnimi pomočmi ter organizira brezplačna letovanja otrok ter starostnikov iz socialno ogroženih družin. Poleg nudenja materialne pomoči na razdelilnih mestih, prostovoljci RK skrbijo za sosedsko pomoč, obiske na domu, ohranjanje stikov ter s tem preprečevanje osamljenosti. Območna združenja organizirajo programe srečanj starostnikov, podpirajo delo skupin za samopomoč, nudijo psihosocialno pomoč in skrbijo za brezdomce.

PROGRAMI ZA MLADE

Na RKS mladim namenjamo veliko pozornosti. V večini slovenskih šol delujejo krožki Rdečega križa, kjer se učenci seznanjajo s humanitarnostjo, solidarnostjo, sosedski pomoči in zdravim načinom življenja, vedno bolj si prizadevamo vključevati čim več učencev v usposabljanje o osnovah oživljanja, prvi pomoči in ukrepanju ob nesrečah. V humanitarne programe RKS se, sicer v manjši meri, vendar prav tako uspešno, vključujejo srednješolci in študenti. Otrokom nudijo učno pomoč, pripravljajo vsakoletne prireditve in promocije proti zasvojenosti z drogami in alkoholom, vodijo tabore za socialno ogrožene otroke in podobno.

VAROVANJE in KREPITEV ZDRAVJA

RKS ima v programu tudi zdravstveno-vzgojno dejavnost. Območna združenja že vrsto let pripravljajo predavanja, tekmovanja in okrogle mize o zdravem načinu življenja in preprečevanju bolezni sodobnega časa, predvsem kroničnih obolenj. V okviru postaj RK prostovoljci in zaposleni občane seznanjajo z zdravim načinom življenja, opravljajo brezplačne meritve holesterola, krvnega tlaka in sladkorja v krvi. Občanom pojasnijo rezultate meritev, svetujejo in pomagajo v stiski. Preverjanje in testiranje sta usmerjena na opozarjanje na visoke vrednosti meritev in napotitve k zdravniku. Poleg tega RKS že vrsto let izvaja dejavnosti za preprečevanje zasvojenosti in širjenje virusa HIV.

LOKALNO DELOVANJE – KRAJEVNE ORGANIZACIJE RDEČEGA KRIŽA

Krajevne organizacije Rdečega križa (KORK) so sestavljene iz članov Rdečega križa po teritorialnem principu, praviloma v skladu z organizacijo lokalne samouprave, ki se povezujejo v območna združenja (RKS-OZ). Za ustanovitev krajevne organizacije so potrebni vsaj trije člani RK. KORK pomaga pri uresničevanju humanitarnih ciljev naše organizacije, kar pomeni, da so njegovi člani pripravljeni odzvati, ko gre za varstvo pred naravnimi in drugimi nesrečami in ukrepanje ob naravnih nesrečah, za organiziranje človekoljubnih zbiralnih akcij, za organiziranje in posredovanje pomoči ogroženim, za organiziranje dejavnosti za socialno opolnomočenje ljudi in krepitev lokalne mreže ter skrbeti za vključevanje mladih članov v KORK.



KAKO POSTANETE PROSTOVOLJEC RDEČEGA KRIŽA?

Vse, ki želite prostovoljci v okviru Rdečega križa vabimo, da kontaktirate območno združenje Rdečega križa, ki deluje v kraju, kjer živite. Dogovorili se bomo za uvodno srečanje in skupaj raziskali možnosti za vključitev v prostovoljstvo.

RKS-OZ Ljubljana

Rdeči križ Slovenije - Območno združenje Ljubljana

Tržaška c. 132

1000 Ljubljana

www.rdecikrizljubljana.si

Prijavni obrazec za nove prostovoljce: <https://www.rdecikrizljubljana.si/sl/Prostovoljstvo/>

Dodatne informacije:

01 62 07 291, 040 871 589

info@rdecikrizljubljana.si

RKS-OZ Žalec

Rdeči križ Slovenije - Območno združenje Žalec

Hmeljarska ulica 3

3310 Žalec

www.zalec.ozrk.si

Prijavni obrazec za nove prostovoljce: http://zalec.ozrk.si/sl/Prostovoljstvo_4/

Dodatne informacije:

03 5716 616

info@zalec.ozrk.si

OZRK Kočevje

Območno združenje Rdečega križa Kočevje

Ljubljanska cesta 7

1330 Kočevje

<http://kocevje.ozrk.si/>

Prijavni obrazec za nove prostovoljce: http://kocevje.ozrk.si/sl/Prijavnica_za_prostovoljce/

Dodatne informacije:

041 780 771, 01 8930 610

kocevje.ozrk@ozrks.si

RKS-OZ Cerknica - Loška dolina - Bloke

Rdeči križ Slovenije - Območno združenje Cerknica - Loška dolina - Bloke

Cesta v Dolenjo vas 3

1380 Cerknica

www.cerknica.ozrk.si

Obiščete nas lahko vsak delovni dan med 8. in 14. uro ali nas pokličite na 01 70 50 510.

Prijavni obrazec za nove prostovoljce: http://www.cerknica.ozrk.si/sl/PROSTOVOLJSTVO_1/

RKS-OZ Ajdovščina

Rdeči križ Slovenije - Območno združenje Ajdovščina

Tovarniška cesta 3 G

5270 Ajdovščina

www.ajdovscina.ozrk.si

Prijavni obrazec za nove prostovoljce: <http://www.ajdovscina.ozrk.si/sl/prostovoljci/>

Dodatne informacije:

08 2052243

prostovoljstvo@ajdovscina.ozrk.si.

Obiščete nas lahko vsak delovni dan med 8. in 16. uro.

RKS-OZ Tolmin

Rdeči križ Slovenije - Območno združenje Tolmin

Brunov drevored 23

5220 Tolmin

<https://tolmin.ozrk.si/>

Pokličite nas na 041 661 490 ali nam pišite na e-pošto tolmin.ozrk@ozrks.si.

Dodatne informacije: <https://tolmin.ozrk.si/sl/Pridruzi-se-nam/>

Obiščete nas lahko:

- V Tolminu (Brunov drevored 23) vsak ponedeljek, sredo ali petek med 8. in 12. uro, v sredo pa tudi med 14. in 16. uro.
- V Kobaridu (Dom Andreja Manfreda, Gregorčičeva ulica 20) vsak torek med 8. in 12. uro.
- V Bovcu (Bunčeva hiša, Trg golobarskih žrtev 2) vsak četrtek med 8. in 12. uro.

PROSTOVOLJSKA DELA RDEČEGA KRIŽA



Izvajajo: OZ Ljubljana, OZ Kočevje, OZ Cerknica, OZ Žalec, OZ Tolmin, OZ Ajdovščina

prostovoljsko delo

ČLAN EKIPE PRVE POMOČI

Ekipa je **aktivirana v primeru večjih nesreč in izrednih razmer**, ko sistem javnega zdravstva ne more pokriti potreb po zagotavljanju zdravstvene oskrbe splošnega prebivalstva in ranljivih skupin. V okviru delovanja ekipe se izvajajo **redni treningi, preverjanja** in druge aktivnosti za krepitev pripravljenosti.

Usposabljanja:

- tečaj in izpit iz prve pomoči za bolničarje opravljen pri RKS

Drugi pogoji:

- starost nad 18 let

Specifične veščine in znanja:

- pravilno reagiranje v stresnih situacijah
- znanje prve pomoči

Področje:

- prva pomoč, ukrepanje v nesrečah



prostovoljsko delo**ČLAN NASTANITVENE ENOTE**

Nastanitvena enota je del **sistema za zaščito in reševanje** ter je aktivirana v primeru nesreč večjih razsežnosti in drugih izrednih razmerah z namenom, da pomaga pri zasilni množični nastanitvi razseljenih oseb. Enota zagotavlja nemoteno delovanje namestitvenega centra in skrbi za uporabnike centra. Prostovoljci z znanji prve pomoči in s področja delovanja sistema za zaščito in reševanje nadgrajujejo svoje znanje na treningih, preverjanjih in drugih aktivnostih za krepitev pripravljenosti.

Usposabljanja:

- usposabljanje za člane nastanitvene enote

Drugi pogoji:

- starost nad 22 let

Specifične veščine in znanja:

- konstrukcijske sposobnosti (postavljanje, gradnja)
- organizacijske sposobnosti, odpornost do stresa
- sposobnost dela pod časovnim pritiskom
- sposobnost načrtovanja
- sposobnost sodelovanja, fizična moč in vzdržljivost

Področje:

- ukrepanje v nesrečah



prostovoljsko delo**ČLAN ENOTE za OSKRBO BOLNIKOVI**

Enota za oskrbo bolnikov Logatec ob večjih nesrečah in drugih izrednih razmerah skrbi za oskrbo bolnikov v IC Logatec. Prostovoljci z znanjem prve pomoči in s področja delovanja sistema za zaščito in reševanje nadgrajujejo svoje znanje na treningih, preverjanjih in drugih aktivnostih za krepitev pripravljenosti.

Usposabljanja:

- usposabljanje za člane Nastanitvene enote

Drugi pogoji:

- /

Specifične veščine in znanja:

- znanja s področja zdravstva in preventive
- znanja s področja prve pomoči civilne zaščite in reševanja
- odpornost do stresa in dela pod časovnim pritiskom
- sposobnost načrtovanja
- sposobnost sodelovanja
- fizična vzdržljivost

Področje:

- ukrepanje v nesrečah, prva pomoč



Izvajajo: OZ Ljubljana, OZ Cerknica, OZ Tolmin

prostovoljsko delo

NUDENJE PSIHOSOCIALNE POMOČI

Prostovoljci, usposobljeni za nudenje psihosocialne pomoči, pomagajo prizadetim v nesrečah ali ljudem, ki se soočajo z materialno ogroženostjo in socialno izključenostjo. Nudijo jim psihološko in socialno podporo, da se lažje spoprimejo s stresno situacijo, ali jim nudijo oporo pri premagovanju življenjskih izzivov in težav. Prostovoljci so aktivirani po potrebi, redno pa so vključeni v podporne dejavnosti - vaje, preverjanja in mentorska srečanja.

Usposabljanja:

- usposabljanje za nudenje psihosocialne pomoči

Drugi pogoji:

- starost nad 24 let

Specifične veščine in znanja:

- zmožnost empatije
- odpornost do stresa
- zmožnost aktivnega poslušanja
- sposobnost učinkovite komunikacijske spretnosti
- kompetenca nujenja psihosocialne pomoči
- sposobnost svetovanja in profesionalnost

Področje:

- socialna dejavnost, ukrepanje v nesrečah



Izvajajo: OZ Ljubljana, OZ Cerknica, OZ Tolmin

prostovoljsko delo

PROMOTOR KRVODAJALSTVA

Promotorji krvodajalstva so prostovoljci, ki dobro poznajo sistem krvodajalstva v Sloveniji in so pogosto tudi sami darovalci. Z namenom spodbujanja krvodajalstva izvajajo številne aktivnosti, kot so ogledi krvodajalskih akcij, predavanja o pomenu darovanja krvi, promocijske stojnice in podobno. Pogosto v okviru programa krvodajalstva sodelujejo tudi pri organizaciji in izvedbi drugih aktivnosti ter razvoju novih.

Usposabljanja:

- usposabljanje za vodenje delavnic

Drugi pogoji:

- /

Specifične veščine in znanja:

- znanja s področja krvodajalstva
- pedagoške kompetence in delo z mladimi
- veščina javnega nastopanja in promocije

Področje:

- krvodajalstvo, varovanje in krepitev zdravja, programi za mlade



Izvajajo: OZ Kočevje, OZ Cerknica, OZ Žalec, OZ Tolmin, OZ Ajdovščina

prostovoljsko delo

POMOČ pri organizaciji KRVODAJALSKIH AKCIJ in DOGODKOV za KRVODAJALCE

V Sloveniji je krvodajalstvo v celoti prostovoljno, brezplačno in anonimno ter predstavlja velik simbol solidarnosti. Območno združenje Rdečega križa organizira terenske krvodajalske akcije. Prostovoljci na krvodajalski akciji pomagajo pri pripravi prostora, usmerjanju, spremljanju počutja krvodajalcev, delitvi malice in čiščenju prostora po zaključku. Pomagajo tudi pri organizaciji in izvedbi drugih dogodkov, namenjenim krvodajalcem, kot so izleti, podelitev priznanj in podobno. Oseba ne sme biti občutljiva na pogled na kri in poškodbe.

Usposabljanja:

- tečaj in izpit iz prve pomoči za bolničarje opravljen pri RKS

Drugi pogoji:

- /

Specifične veščine in znanja:

- naravnost k uporabnikom
- sposobnost podajanja relevantnih informacij
- znanja s področja krvodajalstva
- odgovornost in skrb za urejenost prostorov in čistočo

Področje:

- krvodajalstvo, varovanje in krepitev zdravja



Izvajajo: OZ Ljubljana, OZ Kočevje, OZ Cerknica, OZ Žalec, OZ Tolmin, OZ Ajdovščina

prostovoljsko delo

IZVAJANJE MERITEV

Zdravstvena vzgoja in promocija zdravja je ena od osnovnih nalog Rdečega križa. Prostovoljci na terenu redno izvajajo brezplačne meritve krvnega tlaka, sladkorja, kisika, trigliceridov in holesterola v krvi. Na podlagi izvedenih meritev ljudem svetujejo o možnih aktivnostih za varovanje in krepitev zdravja in jih po potrebi usmerijo k osebemu zdravniku.

Usposabljanja:

- o pravilni uporabi aparatov in tehničnih pripomočkov za merjenje

Drugi pogoji:

- izobrazba zdravstvene smeri

Specifične veščine in znanja:

- znanja s področja zdravstva in preventive
- poznavanje in razumevanje razlik in potreb med posamezniki
- naravnost k uporabnikom
- zmožnost podajanja relevantnih informacij

Področje:

- varovanje in krepitev zdravja, delo v lokalni skupnosti



Izvajajo: OZ Ljubljana, OZ Kočevje, OZ Cerknica, OZ Žalec, OZ Tolmin, OZ Ajdovščina

prostovoljsko delo

POMOČ na RAZDELILNEM MESTU

Na razdelilnem mestu prostovoljci zbirajo in izdajajo materialno pomoč socialno šibkejšim. Prostovoljci pripravljajo pakete s prehranskimi in higienskimi izdelki, sortirajo podarjena rabljena oblačila in druge prejete donacije ter pomagajo pri vodenju evidenc prejete in izdane pomoči. Prav tako skrbijo za čist in urejen prostor.

Usposabljanja:

- /

Drugi pogoji:

- za OZ Ljubljana in OZ Žalec: prejemniki humanitarne pomoči RK pri tej dejavnosti ne morejo sodelovati

Specifične veščine in znanja:

- organizacijske sposobnosti
- humanitarnost in solidarnost
- poznavanje in razumevanje razlik in potreb med posamezniki
- fizična moč, hitrost
- poznavanje smernic dobre higienske prakse pri razdeljevanju donirane hrane

Področje:

- socialna dejavnost



Izvajajo: OZ Kočevje, OZ Tolmin, OZ Ajdovščina

prostovoljsko delo

za PREVZEM in DOSTAVO DONIRANE HRANE

Namen aktivnosti je s pomočjo v obliki hrane lajšati stiske materialno ogroženim in socialno izključenim ljudem ter sočasno zmanjšati količino zavržene hrane. Prostovoljci prevzemajo donirano hrano v trgovskih centrih po njihovem zaprtju ali topila kosila v gostinskih obratih in javnih zavodih po dogovoru v času kosila. Donirano hrano je potrebno čim hitreje predati prejemnikom pomoči in ob tem ves čas skrbeti za njeno neoporečnost.

Usposabljanja:

- usposabljanje o varnem delu s hrano

Drugi pogoji:

- starost nad 18 let
- vozniško dovoljenje
- lastno vozilo (OZ Kočevje)

Specifične veščine in znanja:

- sposobnost vožnje avtomobila
- odgovoren odnos
- samostojnost
- poznavanje smernic dobre higienske prakse pri razdeljevanju donirane hrane

Področje:

- socialna dejavnost



Izvajajo: OZ Ljubljana, OZ Tolmin, OZ Ajdovščina

prostovoljsko delo

v IZMENJEVALNICI

Namen izmenjevalnice je spodbujanje izmenjevanja dobrin med ljudmi in s tem lažjanje njihovih socialnih stisk ter zmanjševanje količine odpadkov. Obiskovalci izmenjujejo oblačila, lahko pa tudi druge artikle, pripomočke, semena itd. Prostovoljci skrbijo za promocijo in izvedbo dogodka, kar zajema predvsem sprejem in sortiranje prejetih dobrin ter sodelujejo tudi pri razvoju novih aktivnosti v okviru projekta.

Usposabljanja:

- /

Drugi pogoji:

- /

Specifične veščine in znanja:

- naravnost k uporabnikom
- čut za estetiko, poznavanje oblačil in materialov
- organizacijske sposobnosti

Področje:

- socialna dejavnost



prostovoljsko delo**v DNEVNEM oziroma MEDENERACIJSKEM CENTRU ter
v okviru SREČEVALNICE**

Za krepitev socialne vključenosti organiziramo različne delavnice in predavanja, namenjene različnim ciljnim skupinam. Organiziramo različne šiviljske, kuharske, jezikovne, ustvarjalne in druge tečaje, športne aktivnosti ter predavanja in delavnice vseh vrst, s katerimi razvijamo socialne veščine, kompetence ter krepimo psihofizično kondicijo ljudi, še posebej najbolj ranljivih skupin. Udeležencem omogočamo sprostitev, okrepitev motivacije, izboljšanje samopodobe, mreženje in druženje. Program oblikujemo v dogovoru z uporabniki. Prostovoljci - mentorji delijo svoja znanja in spretnosti. Pri svojem delu pogosto potrebujejo tudi pomoč drugih prostovoljcev.

Usposabljanja:

- /

Drugi pogoji:

- /

Specifične veščine in znanja:

- sposobnost za vodenje
- učinkovite komunikacijske spretnosti in zmožnost aktivnega poslušanja
- družabnost in komunikativnost
- učinkovito, spoštljivo delo z ranljivimi skupinami

Področje:

- socialna dejavnost



Izvajajo: OZ Ljubljana, OZ Kočevje, OZ Cerknica, OZ Žalec, OZ Tolmin, OZ Ajdovščina

prostovoljsko delo

POMOČ in PODPORA STAREJŠIM OSEBAM in drugim RANLJIVIM OSEBAM

Prostovoljci delujejo kot dodatna opora starejšim ali drugim ranljivim posameznikom v domačem okolju. Prostovoljstvo se izvaja v obliki obiskov, pogovorov, družabništva in neposredne pomoči. Prostovoljci starejšim priskočijo na pomoč pri vsakodnevni hišnih opravilih, jim pomagajo pri organizaciji pomoči, ki si je morda sami ne morejo priskrbeti, ali pa jih spremljajo pri opravljanju nujnih obveznosti na uradih. Ljudem tako pomagajo, da čim dlje in čim bolj kakovostno živijo doma, hkrati pa skozi medgeneracijsko sodelovanje veliko pridobijo tudi sami.

Usposabljanja:

- /

Drugi pogoji:

- starost nad 18 let

Specifične veščine in znanja:

- naravnost k uporabnikom
- družabnost in komunikativnost
- učinkovito in spoštljivo delo z ljudmi iz različnih starostnih skupin
- fizična moč ter ročne spretnosti

Področje:

- socialna dejavnost



prostovoljsko delo**ORGANIZACIJA SREČANJ in DOGODKOV za starejše**

Rdeči križ organizira srečanja in druge dogodke za starejše, med katerimi je veliko bolnih, invalidnih in osamljenih oseb. Srečanja predstavljajo obliko generacijskega in medgeneracijskega druženja z mlajšimi prostovoljci, otroki in drugimi, ki sodelujejo v programu. Namen srečanj je vzdrževanje mreže socialnih stikov in zmanjšanje socialne izključenosti starejših. Prostovoljci pomagajo pri oblikovanju kulturnega in zabavnega programa ali pogostitvi ter organizirajo različne druge aktivnosti, ki so prilagojene skupini udeležencev, njihovim željam in potrebam.

Usposabljanja:

- /

Drugi pogoji:

- /

Specifične veščine in znanja:

- organizacijske sposobnosti
- humanitarnost in solidarnost
- učinkovito in spoštljivo delo z ranljivimi skupinami in ljudmi iz različnih starostnih skupin
- odgovoren odnos

Področje:

- socialna dejavnost



Izvajata: OZ Cerknica, OZ Tolmin

prostovoljsko delo**pri PREVOZIH STAREJŠIH in DRUGIH RANLJIVIH SKUPIN**

Prostovoljci izvajajo prevoze starejših občanov in jim po potrebi nudijo tudi spremstvo in pomoč. Prav tako skrbijo za urejenost avtomobila in dokumentacijo, povezano s prevozi. Starejšim tako postane marsikatera lokacija in storitev, predvsem zdravstvena, bolj dostopna.

Usposabljanja:

- usposabljanje za prostovoljske voznike

Drugi pogoji:

- vozniški izpit B kategorije
- vozniške izkušnje
- aktivni voznik

Specifične veščine in znanja:

- sposobnost vožnje avtomobila
- učinkovito in spoštljivo delo z ranljivimi skupinami in ljudmi iz različnih starostnih skupin
- odgovoren odnos

Področje:

- socialna dejavnost



Izvajajo: OZ Kočevje, OZ Cerknica, OZ Tolmin

prostovoljsko delo

POMOČ pri VZDRŽEVANJU, ČIŠČENJU in UREJANJU STAVBE ter OKOLICE

Rdeči križ osnovnega poslanstva ne bi mogel opravljati brez urejenih in vzdrževanih prostorov in okolice. Prostovoljci pomagajo pri čiščenju, odvozu odpadkov, košnji, obrezovanju dreves ter opravljanju manjših vzdrževalnih del. Skrb za čist in urejen prostor in opremo je del izvajanja dejavnosti.

Usposabljanja:

- /

Drugi pogoji:

- /

Specifične veščine in znanja:

- odgovornost in skrb za urejenost prostorov, okolice in čistočo
- samostojnost
- čut za estetiko
- zmožnost sledenja navodilom
- natančnost



Izvajajo: OZ Ljubljana, OZ Kočevje, OZ Cerknica, OZ Žalec, OZ Tolmin, OZ Ajdovščina

prostovoljsko delo

MENTORJI v VRTCIH, OSNOVNIH ter SREDNJIH ŠOLAH

Mentorji, zaposleni v vzgojno-izobraževalnih institucijah, so koordinatorji in ključne osebe za izvedbo aktivnosti Rdečega križa v vrtcih in šolah. Delavnice, usposabljanja ali krožke izvajajo bodisi samostojno v sodelovanju z območnim združenjem ali ob pomoči zunanjih sodelavcev in prostovoljcev Rdečega križa, na primer predavateljev prve pomoči. Aktivnosti se navezujejo na področja delovanja Rdečega križa, kot so prva pomoč, krvodajalstvo, humanitarna dejavnost, ukrepanje ob nesrečah, promocija zdravja, prostovoljstvo ter med mladimi krepijo vrednote solidarnosti in humanosti.

Usposabljanja:

- /

Drugi pogoji:

- zaposleni v vrtcu ali šoli

Specifične veščine in znanja:

- pedagoške kompetence in izkušnje z delom z mladimi
- zmožnost promocije in predavanja o temah, ki se navezujejo na Rdeči križ
- učinkovite komunikacijske spretnosti
- organizacijske sposobnosti

Področje:

- programi za mlade



prostovoljsko delo

IZVAJALCI DELAVNIC v VRTCIH, OSNOVNIH in SREDNJIH ŠOLAH

Prostovoljci v vzgojno-izobraževalnih institucijah izvajajo različne aktivnosti za otroke in mlade, s katerimi le ti spoznajo Rdeči križ in njegova področja delovanja, kot so prva pomoč, krvodajalstvo, humanitarna dejavnost, ukrepanje ob nesrečah, prostovoljstvo in podobno. Delo poteka na način enkratnih predavanj, delavnic, usposabljanj ali krožkov, ki potekajo celo šolsko leto. Vsebine so prilagojene starostni skupini otrok in mladih ter posredno krepijo med mladimi vrednote solidarnosti in humanosti. Prostovoljci aktivnosti izvajajo v sodelovanju z mentorji, zaposlenimi v vzgojno-izobraževalnih zavodih

Usposabljanja:

- /

Drugi pogoji:

- /

Specifične veščine in znanja:

- pedagoške kompetence in izkušnje z delom z mladimi
- zmožnost promocije in predavanja o temah, ki se navezujejo na Rdeči križ
- učinkovite komunikacijske spretnosti
- organizacijske sposobnosti

Področje:

- programi za mlade



Izvajajo: OZ Kočevje, OZ Cerknica, OZ Žalec, OZ Tolmin, OZ Ajdovščina

prostovoljsko delo

za IZVAJANJE KROŽKOV RDEČEGA KRIŽA

Krožki Rdečega križa so kombinacija družbeno koristnega in kvalitetnega preživljanja prostega časa otrok in mladostnikov. Učenci skozi predavanja in interaktivno učenje obdelujejo teme kot so: vrednote nenasilja in miru, humanost, (samo)spoštovanje, odnos do drugih kot drugačnih, strpnost, predsodki in stereotipi, reševanje konfliktov ipd. Program dela krožkov temelji na enotni metodologiji interaktivnih delavnic, ki otroke vzpodbujajo k razvoju aktivnega učenja in sodelovanja. Prostovoljci - mentorji so ključne osebe, ki s podporo območnega združenja v osnovnih šolah skrbijo za izvedbo aktivnosti.

Usposabljanja:

- /

Drugi pogoji:

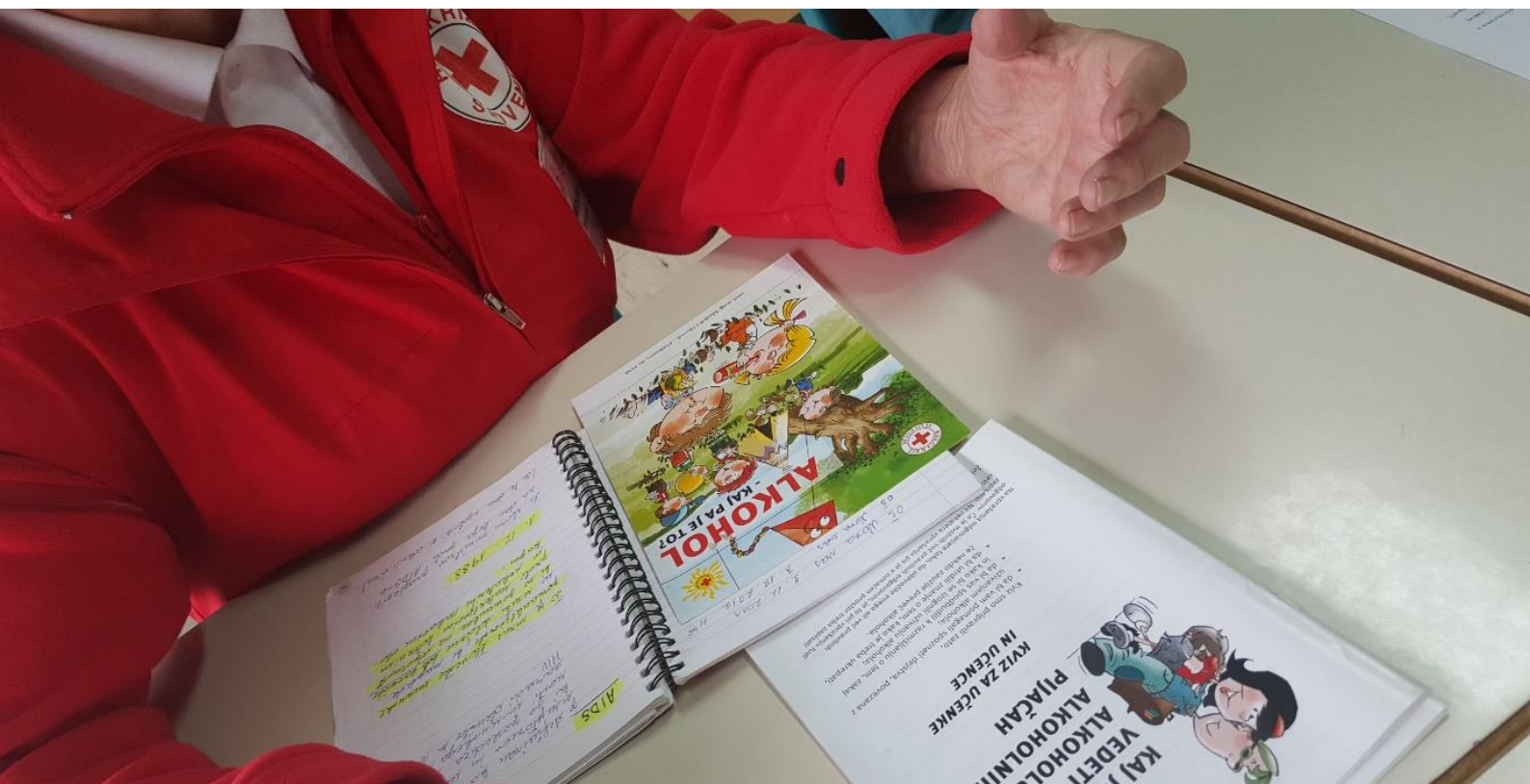
- zaposleni v šoli

Specifične veščine in znanja:

- pedagoške kompetence in izkušnje z delom z mladimi
- zmožnost promocije in predavanja o temah, ki se navezujejo na Rdeči križ
- učinkovite komunikacijske spretnosti
- organizacijske sposobnosti
- humanitarnost in solidarnost

Področje:

- programi za mlade



Izvajajo: OZ Ljubljana, OZ Kočevje, OZ Cerknica, OZ Žalec, OZ Tolmin, OZ Ajdovščina

prostovoljsko delo

TRENER, PREDAVATELJ, IZVAJALEC DELAVNIC PRVE POMOČI

Trenerji, predavatelji, izvajalci delavnic prve pomoči so prostovoljci, ki so redno vključeni v druge programe na področju prve pomoči (npr. licencirani predavatelji prve pomoči, člani ekip prve pomoči). Trenerji se še dodatno izobražujejo, da lahko predajajo svoje znanje različnim ciljnim skupinam na promocijskih dogodkih, delavnicah ali rednih treningih prve pomoči.

Usposabljanja:

- tečaj in izpit prve pomoči za bolničarje

Drugi pogoji:

- aktiven član ekipe prve pomoči ali licencirani predavatelj

Specifične veščine in znanja:

- pedagoške kompetence in delo z mladimi
- znanja iz področja prve pomoči
- učinkovite komunikacijske spretnosti
- organizacijske sposobnosti

Področje:

- prva pomoč, programi za mlade



Izvajajo: OZ Ljubljana, OZ Kočevje, OZ Cerknica, OZ Tolmin, OZ Ajdovščina

prostovoljsko delo

ČLAN OSNOVNOŠOLSKE EKIPE PRVE POMOČI

Mentorji / trenerji prve pomoči usposabljaajo osnovnošolce v nudenju prve pomoči skozi celo šolsko leto. Namen usposabljanj je osveščanje učencev o pomenu preventive ter skrbi za lastno varnost in varnost drugih. Skozi šolsko leto pridobijo osnovno znanje prve pomoči, ki ga ob zaključku preizkusijo na lokalnem, regijskem in državnem preverjanju ter ga v naslednjih šolskih letih še poglobljajo. Člani ekip prve pomoči sodelujejo na dogodkih in delavnicah za širjenje znanja prve pomoči.

Usposabljanja:

- /

Drugi pogoji:

- /

Specifične veščine in znanja:

- /

Področje:

- prva pomoč, programi za mlade



Izvajajo: OZ Ljubljana, OZ Kočevje, OZ Tolmin, OZ Ajdovščina

prostovoljsko delo

ČLAN SREDNJEŠOLSKE EKIPE PRVE POMOČI

Mentorji/trenerji prve pomoči usposabljaajo srednješolce v nujenju prve pomoči skozi celo šolsko leto. Namen usposabljanj je osveščanje dijakov o pomenu preventive ter skrbi za lastno varnost in varnost drugih. Na rednih srečanjih in treningih pridobijo obsežno znanje prve pomoči, ki ga ob zaključku preizkusijo na lokalnem, regijskem in državnem preverjanju ter ga v naslednjih šolskih letih še poglobljajo. Člani ekip prve pomoči sodelujejo na dogodkih in delavnicah za širjenje znanja prve pomoči.

Usposabljanja:

- /

Drugi pogoji:

- /

Specifične veščine in znanja:

- znanja s področja prve pomoči, civilne zaštite in reševanja
- odpornost do stresa
- sposobnost dela pod časovnim pritiskom
- zmožnost kontinuiranega samo-izpopolnjevanja
- sposobnost sodelovanja in dela v timu

Področje:

- prva pomoč, programi za mlade



prostovoljsko delo**ČLAN ŠTUDENTSKE EKIPE PRVE POMOČI**

Študentske ekipe prve pomoči (ŠEPP) združujejo študente, ki si želijo spoznavati in nadgrajevati znanje prve pomoči. Mladi, pripravljeni pomagati sočloveku v stiski in z osvojenim znanjem nudenja prve pomoči, pomenijo pomemben doprinos za skupnost. Ekipe redno trenirajo, se udeležujejo preverjanj znanja prve pomoči in tekmovanj. Člani sodelujejo na dogodkih in delavnicah za širjenje znanja prve pomoči.

Usposabljanja:

- /

Drugi pogoji:

- /

Specifične veščine in znanja:

- znanja s področja prve pomoči, civilne zaščite in reševanja
- odpornost do stresa
- sposobnost dela pod časovnim pritiskom
- zmožnost kontinuiranega samo-izpopolnjevanja
- sposobnost sodelovanja in dela v timu

Področje:

- prva pomoč, programi za mlade



Izvajajo: OZ Ljubljana, OZ Kočevje, OZ Cerknica, OZ Žalec, OZ Ajdovščina

prostovoljsko delo

NA DOBRODELNIH PRIREDITVAH in DOGODKIH ter ACIJAH – " ZAIGRAJ Z NAMI"

Zaigraj z nami je aktivnost, ki združuje šport, zdravje in darovanje. Z majhno donacijo učenci pomagajo, da se nekateri njihovi vrstniki lahko udeležijo brezplačnega letovanja v Mladinskem zdravilišču in letovišču RKS Debeli rtič, in hkrati sodelujejo v žrebanju za privlačne nagrade naših športnikov. Akcija poteka v osnovnih šolah, kjer so koordinatorji oz. mentorji ključne osebe za njeno izvedbo.

Usposabljanja: /

Drugi pogoji:

- zaposleni v šoli

Specifične veščine in znanja:

- pedagoške kompetence in delo z mladimi
- zmožnost promocije in predavanja o temah, ki se navezujejo na Rdeči križ
- učinkovite komunikacijske spretnosti
- organizacijske sposobnosti
- humanitarnost in solidarnost

Področje:

- socialna dejavnost, programi za mlade



Izvajajo: OZ Ljubljana, OZ Kočevje, OZ Cerknica, OZ Žalec, OZ Tolmin, OZ Ajdovščina

prostovoljsko delo

NA DOBRODELNIH PRIREDITVAH in DOGODKIH ter AKCIJAH – " NOVOLETNA DOBRODELNA AKCIJA in OBDARITEV OTROK"

V prednovoletnem času poskuša Rdeči križ otrokom iz socialno šibkejših družin pričarati vsaj malo prazničnega vzdušja in jim zvabiti smehljaj na usta z novoletnim obdarovanjem. V ta namen organiziramo različne dobrodelne akcije zbiranja prostovoljnih prispevkov, priboljškov, sladkarij, igrač, otroških knjig, oblačil in drugih dobrin na osnovnih in srednjih šolah ali k darovanju povabimo podjetja in drugo javnost. Darila nato izročimo staršem otrok ali za najmlajše organiziramo prireditev z obiskom dobrega moža in obdaritvijo. Prostovoljci se vključujejo v koordinacijo in izvedbo aktivnosti.

Usposabljanja: /

Drugi pogoji:

- zaposleni v vrtcu ali šoli

Specifične veščine in znanja:

- pedagoške kompetence in delo z mladimi
- zmožnost promocije in predavanja o temah, ki se navezujejo na Rdeči križ
- učinkovite komunikacijske spretnosti
- organizacijske sposobnosti
- humanitarnost in solidarnost

Področje:

- socialna dejavnost, programi za mlade



prostovoljsko delo**NA DOBRODELNIH PRIREDITVAH in DOGODKIH ter AKCIJAH – " ZBIRANJE ŠOLSKIH POTREBŠČIN"**

Čas priprave na novo šolsko leto je za marsikatero materialno ogroženo in socialno izključeno družino zelo stresen, saj je nakup učbenikov, delovnih zvezkov in drugih šolskih potrebščin velik finančni zalogaj. Da bi jim vsaj nekoliko pomagali, organizira Rdeči križ dobrodelne akcije v vzgojno-izobraževalnih zavodih ali za pomoč zaprosi podjetja in širšo javnost. Pred začetkom šolskega leta nato staršem otrok razdeli zbrane šolske potrebščine in jim nudi finančno pomoč za nakup ostalega gradiva. Prostovoljci - mentorji koordinirajo aktivnosti.

Usposabljanja: /**Drugi pogoji:**

- učenci in zaposleni v šoli

Specifične veščine in znanja:

- pedagoške kompetence in delo z mladimi
- zmožnost promocije in predavanja o temah, ki se navezujejo na Rdeči križ
- učinkovite komunikacijske spretnosti
- organizacijske sposobnosti
- humanitarnost in solidarnost

Področje:

- socialna dejavnost, programi za mlade



Izvajajo: OZ Ljubljana, OZ Kočevje, OZ Cerknica, OZ Žalec, OZ Tolmin, OZ Ajdovščina

prostovoljsko delo

V DOBRODELNIH PRIREDITVAH in DOGODKIH ter AKCIJAH – " DROBTINICA"

Rdeči križ sodeluje v mednarodni dobrodelni akciji Drobtinica, ki tradicionalno poteka ob svetovnem dnevu hrane, 16. oktobru, in dnevu boja proti revščini, 17. oktobru. Namen akcije je osveščanje javnosti o prisotnosti revščine ter omogočiti otrokom zdrav razvoj in izobraževanje. Rdeči križ solidarnost spodbuja z organiziranjem različnih dogodkov, kot so delavnice zdrave prehrane, likovni natečaji, razstave in podobno, najpogosteje pa prostovoljci na stojnicah v mestnih središčih ali trgovskih centrih podarjene pekovske in druge domače izdelke zamenjujejo za prostovoljne prispevke.

Usposabljanja: /

Drugi pogoji:

- učenci in zaposleni v šoli

Specifične veščine in znanja:

- pedagoške kompetence in delo z mladimi
- zmožnost promocije in predavanja o temah, ki se navezujejo na Rdeči križ
- učinkovite komunikacijske spretnosti
- organizacijske sposobnosti
- humanitarnost in solidarnost

Področje:

- socialna dejavnost, programi za mlade



prostovoljsko delo**UČNA in PSIHOSOCIALNA POMOČ OTROKU in DRUŽINI**

Prostovoljci nudijo otroku učno, organizacijsko in čustveno podporo pri opravljanju šolskih obveznosti, posredno pa nudijo celostno podporo družini. Prostovoljsko delo se opravlja v obliki rednih tedenskih srečanj z otroki oziroma občasno glede na potrebe učencev. Učna pomoč se je v času epidemije razvila tudi v obliko dela na daljavo.

Usposabljanja:

- usposabljanje za nudenje učne in psihosocialne podpore (OZ Ljubljana)
- redna mentorska srečanja

Drugi pogoji:

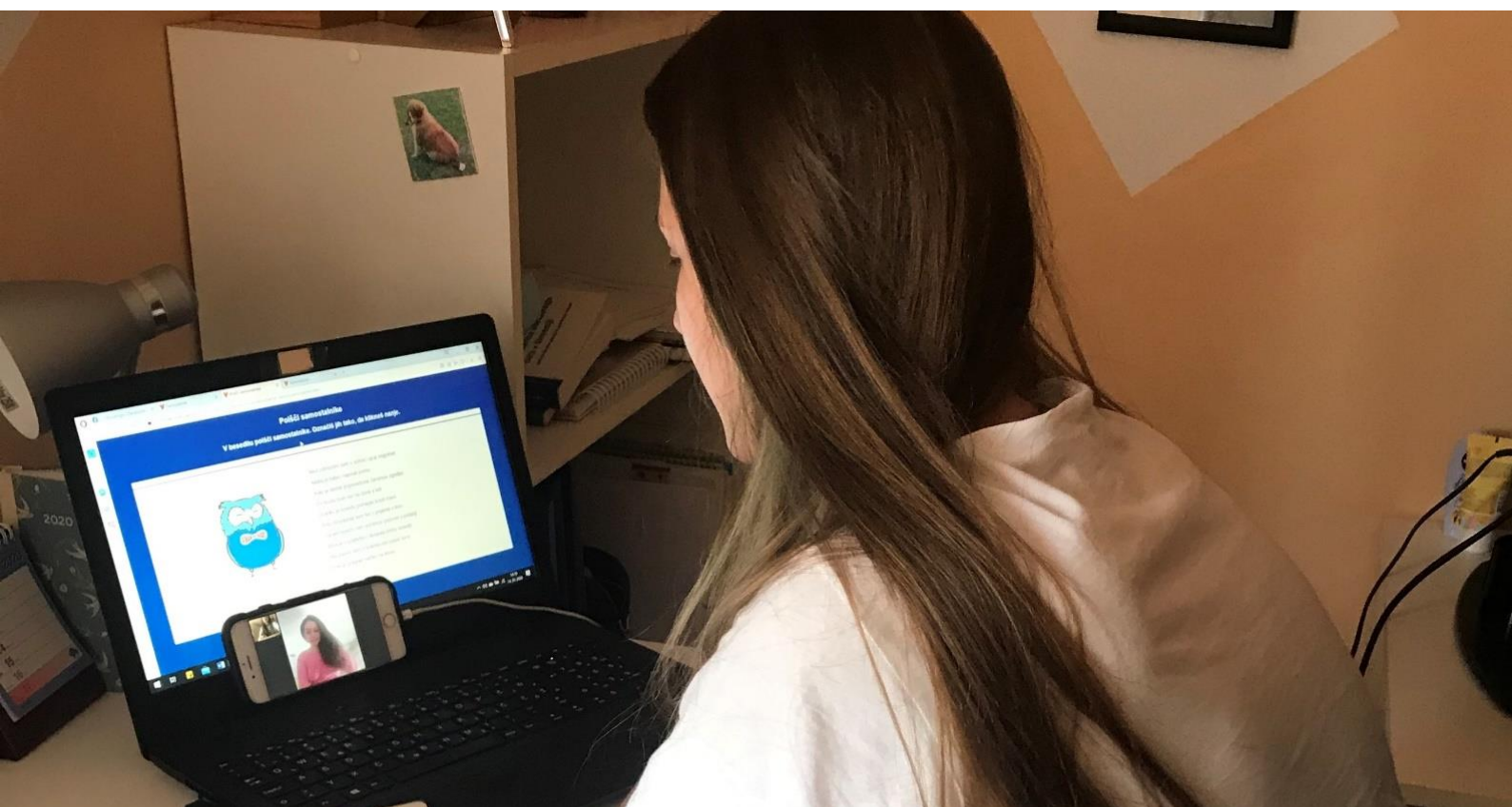
- /

Specifične veščine in znanja:

- pedagoške kompetence in delo z mladimi
- psihosocialna pomoč in svetovanje
- odprtost za ljudi in različne socialne situacije
- organizacijske sposobnosti
- sposobnost načrtovanja

Področje:

- socialna dejavnost, programi za mlade



prostovoljsko delo**POČITNIŠKO VARSTVO OTROK**

Rdeči križ v času šolskih počitnic organizira varstvo otrok. Prostovoljci pomagajo pri pripravi in izvedbi programa. Poskrbijo, da otrokom ni dolgčas z izvajanjem kreativnih delavnic, športnih aktivnosti, družabnih in socialnih iger in z drugo poučno zabavo. Ob vsem pa je v prvi vrsti poskrbljeno za varstvo in zdravje otrok.

Usposabljanja:

- /

Drugi pogoji:

- potrdilo o nekaznovanosti

Specifične veščine in znanja:

- pedagoške kompetence in delo z mladimi
- zmožnost sledenja navodilom
- profesionalnost
- odgovoren odnos
- samostojnost, sposobnost za vodenje
- organizacijske sposobnosti
- sposobnost upravljanja s časom
- učinkovite komunikacijske spretnosti
- samonadzor
- mirno reševanje konfliktov
- odpornost do stresa

Področje:

- socialna dejavnost, programi za mlade



prostovoljsko delo**VADITELJ NA LETOVANJU**

Prostovoljci na letovanju animirajo otroke ter skrbijo za njihovo varnost. Pripravljajo in izvajajo program letovanja, zato je dobrodošlo, da imajo izobrazbo pedagoške ali športne smeri, lahko pa tudi zdravstvene, saj se letovanja udeležijo veliko otrok z različnimi zdravstvenimi težavami. Imeti morajo empatijo do otrok, biti potrpežljivi in razumevajoči ter stremeti k temu, da bo otrokom letovanje ostalo v najlepšem spominu.

Usposabljanja: /**Drugi pogoji:**

- starost nad 18 let
- predhodne izkušnje na letovanjih (udeleženec)
- potrdilo o nekaznovanosti

Specifične veščine in znanja:

- pedagoške kompetence in delo z mladimi
- zmožnost sledenja navodilom
- odgovoren odnos
- samostojnost
- sposobnost za vodenje
- organizacijske sposobnosti
- sposobnost upravljanja s časom
- učinkovite komunikacijske spretnosti
- mirno reševanje konfliktov
- odpornost do stresa

Področje:

- socialna dejavnost, programi za mlade



prostovoljsko delo**IZVAJALEC TABOROV PRVE POMOČI**

Na taboru se otrokom predstavi pomen nudenja prve pomoči, prostovoljstva in nevladnih organizacij. V ta namen se odvijajo usposabljanja za osnovno prvo pomoč oziroma njeno nadgradnjo, pohodi in druge športne ter družabne aktivnosti, učenje bivanja v naravi, predstavitev služb za zaščito in reševanje ipd. Dejavnosti vodijo prostovoljci.

Usposabljanja:

- /

Drugi pogoji:

- zaključena najmanj srednješolska izobrazba

Specifične veščine in znanja:

- pedagoške kompetence in delo z mladimi
- znanja iz področja prve pomoči, civilne zaščite in reševanja
- učinkovite komunikacijske spretnosti
- organizacijske sposobnosti
- sposobnost načrtovanja
- ročne spretnosti

Področje:

- prva pomoč, programi za mlade



prostovoljsko delo**POMOČ pri izvedbi TABOROV PRVE POMOČI**

Na taboru prve pomoči prostovoljci nudijo varstvo in pomoč pri varstvu otrok, pomoč pri izvajanju aktivnosti, animacijo, pomoč pri pripravi obrokov in drugih gospodinjskih opravilih ter skrbijo za čistočo. To zagotavlja izpolnjevanje pogojev za izvedbo tabora prve pomoči.

Usposabljanja:

- /

Drugi pogoji:

- /

Specifične veščine in znanja:

- odgovornost in skrb za urejenost prostorov, okolice in čistočo
- kuharske veščine
- pedagoške kompetence
- veščine za delo z mladimi

Področje:

- prva pomoč, programi za mlade



Izvajajo: OZ Ljubljana, OZ Kočevje, OZ Cerknica, OZ Žalec, OZ Tolmin, OZ Ajdovščina

prostovoljsko delo

V KRAJEVNIH ORGANIZACIJAH RDEČEGA KRIŽA

Območna združenja RK zaradi boljšega in učinkovitejšega dela oblikujejo Krajevne organizacije Rdečega križa (KORK), skupine prostovoljcev, ki se združujejo glede na lokacijo bivanja, praviloma v skladu z organizacijo lokalne samouprave. Prostovoljci v lokalni skupnosti pomagajo pri uresničevanju humanitarnih ciljev, kot je ukrepanje ob naravnih nesrečah, organiziranje človekoljubnih zbiralnih akcij, zaznavanje in posredovanje pomoči ogroženim v skupnosti, krepitev socialne mreže, skrb za vključevanje novih članov, organiziranje družabnih dogodkov, srečanj ter skrb za zdravje krajanov.

Usposabljanja:

• /

Drugi pogoji:

• /

Specifične veščine in znanja:

- poznavanje in razumevanje dela humanitarne organizacije, poslanstva gibanja Rdečega križa
- učinkovito, spoštljivo delo z ranljivimi skupinami in ljudmi iz različnih starostnih skupin
- pripadnost skupnosti
- humanitarnost in solidarnost
- znanja iz področja prve pomoči, civilne zaščite in reševanja

Področje:

- delo v lokalni skupnosti, socialna dejavnost, ukrepanje ob nesrečah, prva pomoč, krvodajalstvo, varovanje in krepitev zdravja, programi za mlade



Izvajajo: OZ Ljubljana, OZ Kočevje, OZ Cerknica, OZ Žalec, OZ Tolmin, OZ Ajdovščina

prostovoljsko delo

"AD HOC" PRILOŽNOSTNI PROSTOVOLJEC

»Ad hoc« prostovoljci so posamezniki ali skupine, ki se aktivirajo in vključijo v dejavnosti v skladu z zaznanimi akutnimi potrebami, ki lahko nastanejo na vseh področjih delovanja Rdečega križa. Lahko gre za enkratno akcijo (npr. zbiralno akcijo, organizacijo in izvedbo dogodka) ali pa za vključitev v času trajanja kriznih razmer (odzivanje na migrantsko krizo, epidemijo, ipd.).

Usposabljanja:

- /

Drugi pogoji:

- /

Specifične veščine in znanja:

- odgovoren odnos do družbe
- sposobnost sprejemanja drugačnosti
- samostojnost
- samoiniciativnost
- ustvarjalnost in inovativnost
- organizacijske sposobnosti
- humanitarnost in solidarnost

Področje:

- glede na vrsto dela



OPREDELITEV PROSTOVOLJSTVA

v skladu z Zakonom o prostovoljstvu

Prostovoljstvo je družbeno koristna brezplačna aktivnost posameznikov, ki s svojim delom, znanjem in izkušnjami prispevajo k izboljšanju kakovosti življenja posameznikov in družbenih skupin ter k razvoju solidarne, humane in enakopravne družbe. Prostovoljstvo krepi medsebojno solidarnost ljudi, spodbuja razvoj človeških zmožnosti in vseživljenjskega učenja, zagotavlja družbeno povezanost in sodelovanje pri reševanju problemov posameznikov in družbe.

POTRDILO

Ne glede na obliko dogovora je prostovoljska organizacija ali organizacija s prostovoljskim programom na zahtevo prostovoljca dolžna izdati prostovoljcu potrdilo o opravljenem prostovoljskem delu.

Potrdilo iz prejšnjega odstavka mora vsebovati naziv in sedež prostovoljske organizacije, osebno ime, rojstne podatke in naslov stalnega ali začasnega prebivališča prostovoljca, podatke o trajanju in količini opravljanega prostovoljskega dela, kratek opis prostovoljskega dela. Če prostovoljec to želi, potrdilo vsebuje tudi navedbo morebitnih spretnosti in znanj, ki jih je prostovoljec pridobil z usposabljanjem za prostovoljsko delo ali mentorstvom ali s prostovoljskim delom.

Potrdilo iz prvega odstavka tega člena mora vsebovati podpis pooblaščenih oseb prostovoljske organizacije ali organizacije s prostovoljskim programom. Sklenitev ustnega dogovora o prostovoljskem delu se lahko dokazuje tudi s potrdilom iz prvega odstavka tega člena. Državljanom Republike Slovenije, ki opravljajo prostovoljsko delo v tujini, mora izdati potrdilo o opravljenem prostovoljskem delu prostovoljska organizacija ali organizacija s prostovoljskim programom s sedežem v Republiki Sloveniji, ki je prostovoljsko delo v tujini organizirala ali soorganizirala.

PRAVICE PROSTOVOLJCEV

- predhodne seznaitve z organizacijo, vsebino in pogoji prostovoljskega dela ter s pravicami in obveznostmi, ki mu kot prostovoljcu pripadajo po zakonu, oziroma na podlagi splošnih aktov prostovoljske organizacije,
- potrdila o opravljenem prostovoljskem delu,
- seznaitve z etičnimi pravili organizacije in drugimi etičnimi pravili, ki so pomembna za posamezne oblike prostovoljskega dela,
- ustreznega usposabljanja za prostovoljsko delo in drugega usposabljanja v zvezi s prostovoljskim delom,
- mentorja, ki mu med trajanjem prostovoljskega dela nudi strokovno pomoč in podporo,
- zagotovitve varnosti v času usposabljanja za prostovoljsko delo in v času opravljanja prostovoljskega dela, če se usposabljanje ali to delo opravlja v okoliščinah, ki bi lahko ogrozile varnost, življenje ali zdravje prostovoljca,

- sodelovanja pri odločanju v zadevah, ki vplivajo na prostovoljsko delo,
- odklonitve dela, ki se mu zdi moralno nesprejemljivo ali je v nasprotju z določbami tega ali drugih zakonov,
- povrnitve dogovorjenih stroškov, ki jih je imel v zvezi z opravljanjem prostovoljskega dela,
- vložitve zahteve za izpolnitev obveznosti ali prenehanja kršitve pravic na organ upravljanja prostovoljske organizacije ali organizacije s prostovoljskim programom in
- varstva osebnih podatkov v skladu z zakonom o varstvu osebnih podatkov

OBVEZNOSTI PROSTOVOLJSKE ORGANIZACIJE

- spoštovanje in zagotavljanje pravic prostovoljca iz 25. člena tega zakona,
- izvrševanje obveznosti do prostovoljca prevzetih s sklenjenim dogovorom o prostovoljskem delu,
- zagotavljanje pogojev za spoštovanje pravic prostovoljca,
- izdajanje pisnih potrdil o prostovoljskem delu z vsebino, kot je določena v 24. členu tega zakona,
- zagotavljanje materialnih pogojev in sredstev za izvajanje prostovoljskega dela,
- zagotavljanje povračil dogovorjenih stroškov prostovoljcu,
- zagotavljanje spoštovanja varstva osebnih podatkov in pravice do zasebnosti prostovoljca,
- zagotavljanje drugih pogojev in pravic določenih s tem zakonom in
- vodenje evidence prostovoljcev in opravljenega prostovoljskega dela iz 23. člena tega zakona.

Prostovoljska organizacija ali organizacija s prostovoljskim programom mora nezgodno zavarovati prostovoljca za čas opravljanja prostovoljskega dela, če se prostovoljsko delo opravlja v pogojih, ki pomenijo nevarnost za zdravje ali življenje prostovoljca, ali če je tako dogovorjeno z dogovorom o prostovoljskem delu.



KOMPETENCE IN VEŠČINE, KI JIH PROSTOVOLJEC LAHKO PRIDOBI IN RAZVIJA TEKOM PROSTOVOLJSKEGA DELA

Prostovoljci Rdečega križa Slovenije si pri opravljanju prostovoljskega dela prizadevajo za lajšanje trpljenja ljudi v stiski, za solidaren in strpen svet, razumevanje, sodelovanje, spoštovanje dostojanstva, spoštovanje različnosti, za aktivno vlogo slehernega v družbi, inovativnost ter za načelo, da lahko vsakdo poišče prostovoljca v sebi in spreminja svet. Pri prostovoljskem delu se poleg naštetih prizadevanj razvijajo oziroma krepijo tudi njihove kompetence, ki so tiste lastnosti oz. značilnosti posameznika, ki mu omogočajo, da uspešno izvaja delovne naloge in rešuje probleme na določenem prostovoljskem delovnem mestu ali področju. Kompetence obsegajo znanje in izkušnje, različne sposobnosti in veščine ter druge osebnostne lastnosti (karakterne lastnosti, motiviranost, vrednote idr.), ki skupaj zagotavljajo delovni uspeh. Kažejo na odnos do prostovoljskega dela ter tega, kar lahko naredimo in pokažemo v praksi. Nekatere že pridobljene kompetence ter motivacija za razvijanje novih kompetenc niso zaželeni le pri iskanju zaposlitve, temveč tudi pri iskanju prostovoljskega dela, saj mentorji in koordinatorji prostovoljcev vse pogostejše iščejo dokaze, da bodo aktivnosti dobro izpeljane. Za uspešno iskanje, vključitev in opravljanje prostovoljskega dela, moramo zato poznati lastne kompetence in najti način, kako jih še naprej razvijati.

Za namene enostavnejše prepoznavne, ocene in ozaveščanja kompetenc, smo mentorji in koordinatorji prostovoljcev uredili nabor kompetenc, ki jih prostovoljec lahko razvija in krepi pri opravljanju prostovoljskega dela, predstavljene pa so v naslednji tabeli. Razporejene so po posameznih področjih, ki so pomembna za opravljanje prostovoljskega dela.

KOMPETENCE, SPOSOBNOSTI, VEŠČINE IN ZNANJA, KI SE RAZVIJAJO IN KREPIJO PRI PROSTOVOLJSKEM DELU

USMERJENOST H KVALITETNEMU DELU

- zmožnost sledenja navodilom
- profesionalnost
- zmožnost etične presoje in odločanja
- odgovoren odnos do družbe
- naravnost k uporabnikom
- samostojnost
- samoiniciativnost
- kontinuirano samo izpopolnjevanje
- ustvarjalnost in inovativnost

VODSTVENE KOMPETENCE

- sposobnost za vodenje
- organizacijske sposobnosti
- kompetenca upravljanja z ljudmi in informacijami
- pogajalske sposobnosti
- zmožnost načrtovanja
- kompetenca nadzorovanja

- sposobnost upravljanja s časom
- sposobnost podajanja relevantnih informacij
- kompetenca sprejemanja odločitev
- mentorstvo drugim prostovoljcem

KOMUNIKACIJSKE KOMPETENCE

- učinkovite komunikacijske spretnosti
- zmožnost pisne komunikacije
- zmožnost branja
- zmožnost računanja
- veščina aktivnega poslušanja
- sposobnost javnega nastopanja
- zmožnost komuniciranja v tujem jeziku
- obvladovanje socialnih medijev
- računalniška pismenost

PRILAGODLJIVOST

- sposobnost prilagajanja na spremembe
- sposobnost dela pod časovnim pritiskom
- čustvena inteligenca
- zmožnost samonadzora
- zmožnost mirnega reševanja konfliktov
- konstruktivno reševanje problemov
- učinkovito spoprijemanje z novimi življenjskimi okoliščinami
- odpornost do stresa
- zmožnost sodelovanja in dela v timu

KOMPETENCA MIŠLJENJA

- zmožnost analitičnega mišljenja
- zmožnost racionalnega mišljenja
- zmožnost kritičnega mišljenja
- zmožnost refleksije in samorefleksije

SOCIALNE KOMPETENCE

- zmožnost empatije
- socialna inteligenca
- zmožnost nediskriminativne obravnave
- zmožnost mediacije (posredovanja v sporu)
- učinkovito delo z uporabniki
- humanitarnost in solidarnost
- družabnost in komunikativnost (se zlahka poveže z ljudmi)
- pripadnost skupnosti
- odprtost za ljudi in različne socialne situacije
- poznavanje in razumevanje razlik in potreb med posamezniki
- učinkovito, spoštljivo delo z ranljivimi skupinami
- učinkovito, spoštljivo delo z ljudmi iz različnih starostnih skupin
- razumevanje individualnih vrednot in vrednostnih sistemov
- zagovornišvo človekovih pravic
- poznavanje in sprejemanje različnih kultur, zmožnost nenasilne komunikacije

MOTORIČNE KOMPETENCE

- koordinacija
- prostorske sposobnosti
- ročne spretnosti
- oblikovalske spretnosti
- fizična moč
- fizična vzdržljivost
- hitrost
- natančnost
- vožnja avtomobila in drugih prevoznih sredstev
- upravljanje z manjšimi stroji
- konstrukcijske sposobnosti (postavljanje, gradnja)

SPECIFIČNE KOMPETENCE

- poznavanje in razumevanje dela humanitarne organizacije, poslanstva gibanja
- pedagoške kompetence in delo mladimi
- psihosocialna pomoč in svetovanje
- okoljevarstvene kompetence in ekološka ozaveščenost
- čut za estetiko
- poznavanje oblačil, materialov
- zmožnost promocije in predavanja o temah, ki se navezujejo na Rdeči križ
- znanja, ki se nanašajo na zdrav način življenja in šport
- znanja s področja zdravstva in preventive
- znanja s področja krvodajalstva
- znanja iz področja prve pomoči, civilne zaščite in reševanja
- poznavanje smernic dobre higienske prakse pri razdeljevanju donirane hrane
- odgovornost in skrb za urejenost prostorov/okolice in čistočo
- kuharske veščine

OSEBNOSTNE LASTNOSTI, KI JIH IMA IN RAZVIJA PROSTOVOLJEC

Osebnost sestavljajo duševne, vedenjske in telesne značilnosti, ki tvorijo celoto posameznika. Poleg vrednot in kompetenc, je zaželeno, da ima prostovoljec nekatere osebnostne lastnosti, ki omogočajo učinkovito in prostovoljsko delo, te pa se med samim prostovoljskim delom tudi razvijajo in krepijo:

- | | | |
|-----------------------|-----------------------------|------------------------|
| • sodelovalnost | • odprtost za nove izkušnje | • proaktivnost |
| • prijaznost | • samoiniciativnost | • samozavest |
| • vestnost | • skrbnost | • praktičnost |
| • natančnost | • kreativnost | • solidarnost |
| • urejenost | • zanesljivost | • ažurnost |
| • vztrajnost | • odgovornost | • čut za delo z ljudmi |
| • čustvena stabilnost | | • pozitivna samopodoba |

Katalog prostovoljskih del: razvoj znanj in veščin skozi prostovoljstvo

September 2020, prva izdaja

E-publikacija dostopna na: <https://www.rdecikrizljubljana.si/sl/PTO/>

Izdajatelji:

RKS-OZ Ljubljana, RKS-OZ Žalec, OZRK Kočevje, RKS-OZ Cerknica, RKS-OZ Tolmin, RKS-OZ Ajdovščina

Fotografije:

Foto arhivi RKS-OZ Ljubljana, RKS-OZ Žalec, OZRK Kočevje, RKS-OZ Cerknica, RKS-OZ Tolmin, RKS-OZ Ajdovščina, Rdeči križ Slovenije (Aleš Černivec)

Oblikovanje: Nina Jerič, RKS-OZ Cerknica

Katalog je izdan v okviru projekta »Prostovoljci, temelj organizacije«.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA JAVNO UPRAVO

Aktivnosti sofinancira Ministrstvo za javno upravo v okviru javnega razpisa za razvoj in profesionalizacijo v NVO in prostovoljstva 2019.



