

Praktický checklist pro dobrovolníka*ici

Aneb co udělat před odjezdem a co s sebou na projekt.

Co udělat před odjezdem na projekt (úřady atd.):

- Nahlásit v pojišťovně dlouhodobý dobrovolnický pobyt a předložit podepsanou smlouvu ,více info [na stránkách VZP](#) a v [zákoně o veřejném zdravotním pojištění](#) (část 2, p. 7, čl. m).
- Vyřídít pro rodiče nebo někoho blízkého Průkaz příjemce pro Českou poštu, který umožní, aby tvou poštu (mimo zásilek určených do vlastních rukou výhradně jen adresáta) za tebe přebíral někdo jiný. Více o průkazu zde: <https://www.ceskaposta.cz/sluzby/ostatni-sluzby/prukaz-prijemce>
- Může být užitečné zařídit si v už ČR bankovní účet v příslušné měně (euro), zjisti si, která banka aktuálně nabízí Europlatby (Tzv. SEPA platby) zdarma
- Změnit či ukončit mobilní tarif na českém čísle
- V případě výjezdu mimo země Schengenského prostoru si ověřit, zda je potřeba si zajistit vízum (viz internetové stránky Ministerstva zahraničních věcí České republiky nebo se zeptat hostující organizace)

Co si zjistit před odjezdem na projekt:

- kontakty na předchozí dobrovolníky ESC: je dobré jim napsat pro tipy: co je v bytě za vybavení (např. povlečení s sebou nebo ne?), co se hodí vzít si s sebou na projekt.
- spojit se s mentorem, domluvit si první schůzku, kdo bude čekat na letišti / nádraží?
- spojit se s organizací: jaké vybavení/ oblečení se hodí na projekt? (např. práce na farmě nebo divadelní workshopy...)

Co s sebou na projekt:

- Většina leteckých společností má limit pro zavazadlo cca 20kg (nutno zjistit pro konkrétní tarif a letenku). Doporučujeme všechny důležité věci (doklady, foťák, počítač atd.) sbalit do příručního zavazadla, do odbaveného zavazadla dát spíše oblečení, knížky atd.
- Osobní doklady, hotovost, pojištění, cestovní doklady (včetně kopie pasu) atd.
- Vezmi si s sebou některé základní léky (např. Ibuprofen, antidiarhoika, atd.) a dostatečné množství těch, které pravidelně používáš.
- Zjisti si zda se ve tvé cílové zemi používá stejný typ elektrických zásuvek popř. jestli je v nich stejné napětí. Pokud ne, kup si adaptér (adaptér je nutný např. v UK, Irsku, Itálii..)
- Fotky (rodiny, přátel, rodného místa, zajímavých koutů ČR apod.)
- Informační materiály o ČR, Praze, rodném městě

- Drobné dárky jako pozornosti pro nové přátele (lázeňské oplatky či jiné sladkosti, Fernet nebo Becherovku, upomínkové předměty s motivy Prahy/ČR apod.)
- Fotky pasového formátu – pro průkazku na hromadnou dopravu apod.
- Kopie pasu a dalších dokladů (jednu kopii nechat i doma)
- Hodí se i kapesní slovník jazyka dané země (mít ze začátku pořád u sebe), případně nainstalovat off-line slovník do mobilu
- Užitečný může být cestovní průvodce dané země s tipy na cestování (např. Lonely Planet)
- Hodně dobrovolníků*ic si s sebou vozí spacák (hodí se při cestování a návštěvách jiných dobrovolníků*ic)
- Jak si sbalit na Evropskou dobrovolnou službu? Nechte se inspirovat radami:
<http://www.yfu.cz/novinky-z-yfu/jak-zabalit-na-rok/>

Co si zjistit hned po příjezdu na projekt:

- Kde je nejbližší nemocnice, doktor, policejní stanice
- Kde je nejbližší obchod, pošta
- Je lékárnička v domě, v místě projektu?
- Zajistí organizace mobilní telefon/ SIM kartu/ kdo platí za hovory – dobrovolník nebo organizace?
- Číslo telefonu do organizace, místa projektu
- VOLNÉ DNY BĚHEM POBYTU!!! – kdy nárok na volno, v jakém rozsahu, možnosti jeho trávení. Pokud dobrovolník*ice již dopředu ví, že v nějaké dny bude potřebovat volno (promoce, svatba někoho blízkého, naplánovaná dovolená – je dobré informovat HO co nejdříve)
- Domluvit si veškeré svoje povinnosti a rozsah práce, domluvit si začátek pracovní doby a jak dlouho organizace očekává, že v práci každý den budeš
- Kdo je kontaktní osoba v hostitelské organizaci – předat rodičům či někomu blízkému v ČR kontakt na mentora a někoho v hostitelské organizaci pro případ úrazu či onemocnění
- Podmínky jazykové přípravy či jiného kurzu (je možnost volby?)
- Kdo jsou ostatní dobrovolníci*ice ze stejného projektu, případně kde jsou ostatní dobrovolníci*ice ESC v zemi (možnost setkání s nimi)
- Další praktické věci (přístup na Internet, sportovní a kulturní zařízení, bazén, kino...)
- Informovat svého místního mentora a někoho v organizaci o pravidelně užívaných lécích a případných onemocněních, které by se mohly projevit v práci (epilepsie, alergie, astma...)