



Univerzita  
Karlova

# Manuál dobrovolníka



**Dobrovolnické centrum**  
Univerzita Karlova



# Seznam

<b>Úvod</b>	<b>1</b>
<b>Jak se stát dobrovolníkem Univerzity Karlovy?</b>	<b>3</b>
<b>Desatero dobrovolníka</b>	<b>5</b>
<b>Práva a povinnosti dobrovolníka</b>	<b>7</b>
<b>Duševní zdraví</b>	<b>9</b>
<b>Důležité odkazy</b>	<b>13</b>
<b>Kontakty na Dobrovolnické centrum</b>	<b>15</b>

# Úvod



Milé dobrovolnice, milí dobrovolníci,

děkujeme vám, že jste si vybrali pomáhat s Dobrovolnickým centrem Univerzity Karlovy.

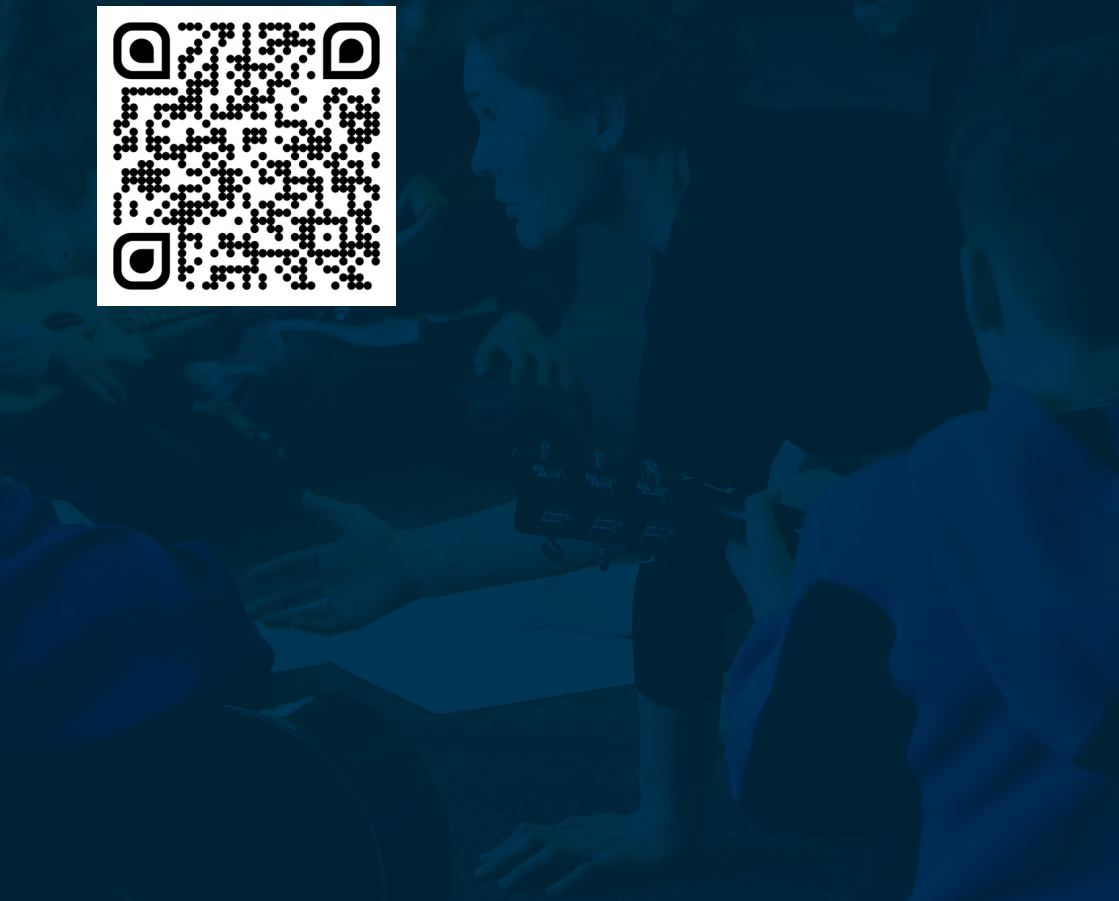
Dobrovolnické centrum vzniklo v dubnu 2023 s cílem podpořit studující v dobrovolnické činnosti. Věříme, že dobrovolnickou činností získáte nejen položku do životopisu, ale především pomůžete jednotlivci, komunitě anebo i společnosti vaší aktivitou a pomůžete tak Univerzitě Karlově plnit její 3. roli ve společnosti (tj. Služba společnosti a její přímé společenské působení). Zároveň věříme, že poznáte nové přátele, získáte další zkušenosti a budete rozvíjet vaše dovednosti. Dobrovolnictví je skvělá příležitost, jak měnit svět kolem sebe a zároveň zlepšovat své kompetence. Dobrovolnické centrum je tady proto, aby vás na vaší cestě podpořilo a umožnilo hladký průběh dobrovolnické činnosti. Rádi se s vámi budeme setkávat i na neformálních setkáních a těšíme se na společné zážitky.

Aby byl start i průběh vašeho dobrovolnictví co nejjednodušší a příjemný, připravili jsme pro vás tento manuál, který by vás měl celým procesem provést. Najdete v něm souhrn veškerých důležitých informací, odkazů, kontaktů i tipů. Doufáme, že se pro vás stane užitečným nástrojem.

# Jak se stát dobrovolníkem Univerzity Karlovy?



Máte čas a chuť dělat něco pro dobro společnosti? Stát se členem komunity dobrovolníků na Univerzitě Karlově? Získat nové zkušenosti, přátele ale i dovednosti? Přihlaste se do databáze dobrovolníků na webu Dobrovolnického centra.



Vyplňte základní údaje o vás, kontakt a o jaký typ dobrovolnické aktivity máte zájem. Koordinátorky se vám ozvou e-mailem na vámi uvedené adresu s termínem **informačního setkání**.

Informační setkání probíhají zpravidla 1-2x do měsíce. Představíme vám zde partnerské neziskové organizace a dobrovolnické příležitosti, které nabízejí. Zároveň si vyjasníme vaše očekávání a motivaci. Dostanete od nás základní informace o bezpečnosti práce, péči o duševní zdraví a probereme práva a povinnosti dobrovolníků.

Pokud se vaše očekávání protnou s očekáváním dané organizace a projevíte zájem v ní vykonávat dobrovolnickou činnost, předáme váš kontakt koordinátorovi dobrovolníků v **partnerské organizaci**. Poté následuje přijímací proces ze strany organizace, který může mít i několik částí (podle druhu vykonávané dobrovolnické činnosti).

V průběhu vykonávání **dobrovolnické činnosti** se na koordinátorky Dobrovolnického centra můžete obracet s dotazy osobně/e-mailem/telefonicky. Budeme se snažit vám vyjít vstříc a poradit.

**Zároveň jsou pro vás k dispozici poradny Centra Carolina. A budeme se na vás těšit v rozvojových a vzdělávacích seminářích z cyklu FIT & SMART STUDENT, které pořádá UK Point.**

Samozřejmě jsou komunitní akce, které budou sloužit k neformálnímu setkávání a sdílení zážitků a zkušeností.

Na závěr dobrovolnické činnosti vám předáme **certifikát**, který se bude skvěle vyjímat ve vašem životopise.

# Desatero dobrovolníka



Sestavili jsme pro vás deset základních pravidel, na které je důležité dbát a jsou klíčem k udržitelnosti dobrovolnické činnosti. Držte se jich a spokojenost bude zaručena.

## **1. Respektujte pravidla partnerských organizací**

Dodržujte pravidla nastavená Univerzitou Karlovou a naší partnerskou organizací. Veškeré informace se dozvíte na informační schůzce, případně na schůzce se zástupci neziskové organizace.

## **2. Spolupracujte s koordinátory dobrovolníků UK**

Naši koordinátoři jsou Vám k dispozici. Kontakt na ně najdete na webových stránkách.

## **3. Plňte úkoly, ke kterým jste se zavázali**

Zodpovědnost je jedním z předpokladů úspěšné dobrovolnické činnosti. Pokud např. nemůžete přijít, včas se omluvte.

## **4. Ukažte, že je na vás spoleh**

Chodte včas na schůzky a odpovídejte na e-maily tak, aby komunikace nebyla překážkou pro samotnou dobrovolnickou činnost.

## **5. Včas komunikujte těžkosti nebo problémové situace**

V případě, že nastane nějaká nečekaná událost či konflikt, neváhejte



se ozvat koordinátorovi dobrovolníků dané organizace. Obtížné situace řešte s rozvahou a co nejdříve. Pokud se ocitnete ve složité situaci, můžete se obrátit i na poradny Centra Carolina, fakultní koordinátoři nebo koordinátoři Dobrovolnického centra vám s tím mohou poradit.

## **6. Při pochybnostech se neváhejte zeptat**

Univerzitní koordinátoři a zástupci partnerských organizací jsou vám k dispozici pro zodpovězení jakýchkoliv dotazů.

## **7. Nenahrazujte profesionály, buďte si vědomi své role**

Přestože můžete mít v oboru zkušenosti, stále je vaše role především amatérská. Je v pořádku, pokud složitější úkoly přenecháte profesionálům. V případě potřeby se obraťte na svou neziskovou organizaci.

## **8. Držte si hranice**

Do dobrovolnické činnosti vstupujete jako dobrovolník. Nedělejte věci, které by pro vás byly nepřijatelné.

## **9. Vyberte si činnost, která vás bude bavit a naplňovat**

Dopředu zvažte, jaký druh činnosti by vás bavil, a zkuste se na něj při výběru zaměřit.

## **10. Pečujte o své duševní a fyzické zdraví**

Dobrovolník, který je sám odpočatý a v dobré psychické kondici, dokáže pomoci ostatním nejlépe! Myslete především na svoji vlastní psychickou pohodu a fyzické zdraví nejen během své dobrovolnické činnosti, ale i před ní a po ní.

Dobrovolnická činnost je pouze další možností seberozvoje a pomoci druhým. Zároveň by měla na dobrovolníky klást přiměřené nároky a přinášet pozitivní vliv. Zodpovědně zvažujte také své studijní či pracovní priority a nezapomínejte na osobní volno pro relaxaci.

# Práva a povinnosti dobrovolníka



## Práva dobrovolníka

- Právo dostat úplné informace o poslání organizace a o činnosti, kterou by měl dobrovolník vykonávat, včetně její obsahové a časové náplně.
- Právo vykonávat dříve smlouvenou dobrovolnickou činnost.
- Právo na kontakt a spolupráci s koordinátorem dobrovolníků nebo jinou osobou, která je pověřena kontaktem s dobrovolníky v dané organizaci.
- Právo na kontakt a spolupráci s osobou, která dobrovolníkovi činnost zadává a zpět ji od něj přijímá.
- Právo na zaškolení, výcvik, trénink.
- Právo říci „ne“, pokud činnost nebude vyhovovat zájmům a schopnostem dobrovolníka.
- Právo na zpětnou vazbu k odvedené činnosti.

## Povinnosti dobrovolníka

- Dobrovolník se zavazuje, že bude sjednanou činností vykonávat osobně, podle svých schopností a znalostí.
- Dobrovolník je povinen řídit se pokyny pověřeného zástupce organizace.
- Dobrovolník se zavazuje, že se bude při své činnosti řídit principy organizace a bezpečnostními předpisy organizace.
- Dobrovolník zachovává úplnou mlčenlivost o informacích získaných o klientech (osobní údaje, zdravotní stav, majetkové poměry apod.) nebo při své činnosti v organizaci (informace získané ze supervizních a evaluačních setkání, především skutečnosti týkající se druhých dobrovolníků, informace týkající se svěřených dokumentů a právních dokumentů, informace o spolupracujících organizacích).
- Dobrovolník se účastní školení a výcviků nezbytných pro výkon své činnosti v organizaci.
- Dobrovolník je spolehlivý a plní úkoly, ke kterým se zavázal.
- Dobrovolník nezneužívá projevené důvěry.
- Dobrovolník požádá o pomoc, kterou při své činnosti potřebuje.
- Dobrovolník zná a bere na vědomí své limity (časové, zdravotní atd.).
- Dobrovolník nezneužívá dobrovolnickou činnost k prosazování svých politických, náboženských a jiných názorů, rovněž nezneužívá této činnosti k marketingovým či obchodním zájmům.

Zdroj: dobrovolnik.cz

# Duševní zdraví



Nejlepším lékem bývá prevence, a to nejen u fyzických neduhů. I o svou mysl by každý měl pečovat průběžně. Tady je pár tipů, jak na to.

## Zdravý životní styl

Hodně spánku, pestré stravy a pravidelného pohybu nikdy není na škodu.

Spát by dospělí lidé měli 7 až 9 hodin denně. Každý z nás však může mít jiné nastavení ohledně toho, kdy chodit spát, a to je v pořádku. Jít spát po půlnoci není špatné – když se člověk stále vyspí do sytosti. Ideální je najít svůj preferovaný čas spánku a dodržovat ho každý den. Lepšímu usínání napomáhá alespoň půl hodiny před ulehnutím do postele dát z ruky všechny zářivé obrazovky, ať už je to telefon či notebook.

Pestrá strava má mnoho pozitivních vlivů na duševní zdraví. Konzumace různorodých potravin zajišťuje pestrou škálu živin, včetně vitamínů, minerálů a antioxidantů, které mohou podporovat správnou funkci mozku. Omega-3 mastné kyseliny, které se nacházejí v rybách a semenech, napomáhají snižovat stres a zlepšují náladu. Antioxidanty v ovoce a zelenině chrání mozkové buňky před poškozením. Dostatek vlákniny z celozrnných produktů může podporovat střevní mikrobiom, což má pozitivní vliv na náladu a stresovou odolnost.

Pravidelný pohyb má významný vliv na duševní zdraví. Fyzická aktivita uvolňuje endorfiny, což jsou hormony štěstí, které zvyšují pozitivní náladu a snižují stres. Dlouhodobý pravidelný pohyb také může zlepšit kvalitu spánku, což má pozitivní efekt na psychickou pohodu. Kromě toho podporuje lepší kardiovaskulární zdraví a průtok krve do mozku, což může zlepšit kognitivní funkce a paměť. Forma pohybu je individuální – ať už to bude 4000 kroků každý den, pilates dvakrát týdně, nebo víkend na horách, hlavní je, že je pohyb součástí života.

## Mindfulness

Mindfulness je soubor technik, které nás učí uvědomovat si přítomný okamžik bez soudů a reakcí. Pravidelná praxe mindfulness může snižovat úzkost, stres a symptomy deprese tím, že nás učí lépe řídit naše myšlenky a emoce. Tato technika také zvyšuje schopnost koncentrace

a zlepšuje spánek. Mindfulness meditace je možné zdarma zkusit třeba na youtube či Spotify.

## Sociální kontakty

Lidé jsou sociálními bytostmi a interakce s ostatními hraje klíčovou roli v naší psychické pohodě. Aktivity s blízkými mohou zvyšovat radost a pocit smysluplnosti života. Kvalitní sociální vztahy také mohou zvyšovat sebevědomí a pocit sounáležitosti. Udržování aktivního sociálního života je klíčem k udržení dobrého duševního zdraví – takže příště klidně nazvi to pivo s kamarádstvem za ozdravné. Každý jsme ovšem jiný, někdo se rád baví s velkou skupinou lidí, jiný má raději individuální kontakt ve dvou.

## Rozpoznávání nadměrného stresu

Stres je přirozenou reakcí těla na tlak a výzvy, ale dlouhodobý nebo nadměrný stres může mít negativní dopad na naše duševní a fyzické zdraví. Rozpoznávání stresu začíná tím, že se člověk naučí vnímat fyzické a emocionální signály, které mu jeho organizmus dává.

To může například zahrnovat:

- zrychlené dýchání
- svalové napětí
- třes rukou
- zažívací problémy
- problémy se spánkem (noční můry, neschopnost usnout, časté buzení, ...)
- úzkostné myšlenky
- prudké změny nálady
- podrážděnost
- ztráta zájmu o dříve oblíbené činnosti

Když se tyto signály rozpoznají, může s nimi začít něco dělat, ideálně se zaměřit na jejich příčinu.

## Kde najít oporu?

Pomoc se zvládnutím stresu a jiných duševních obtíží nám může nabídnout přímo Univerzita Karlova – ať už v poradnách Centra Carolina, či v poradnách na fakultách.

**K reflexi vaší kondice a udržitelného dobrovolnictví jsme pro vás připravili krátký dotazník!**

**Můžete si jej opakovaně vyplnit po každé směně či za různý časový úsek. Dotazník slouží primárně pro vaši potřebu jako reflexe a feedback na samotnou dobrovolnickou aktivitu i spolupráci s Dobrovolnickým centrem či samotnou organizací, pod kterou budete dobrovolničit.**



# Důležité odkazy





**Web: [dobrovolnickecentrum.cuni.cz](http://dobrovolnickecentrum.cuni.cz)**

**Instagram: [dobrocentrum\\_uk](https://www.instagram.com/dobrocentrum_uk)**

**Fb skupina: [dobrovolníci\\_CUNI](#)**

**Registrace do databáze:**



**Formulář feedback:**





# Kontakty na Dobrovolnické centrum

Kdykoliv je možné napsat e-mail a poradit se s někým z Dobrovolnického centra.:

[dobrovolnictvi@cuni.cz](mailto:dobrovolnictvi@cuni.cz)

Je také možné napsat koordinátorce ze své fakulty, nebo po předchozí domluvě přijít do UK Pointu v Celetné ulici na osobní schůzku s koordinátorkou Dobrovolnického centra.

**Bc. Tereza Virtová**

**koordinátorka Dobrovolnického centra**

**tel.: 224 491 894**

**e-mail: [tereza.virtova@ruk.cuni.cz](mailto:tereza.virtova@ruk.cuni.cz)**

**Bc. Mlada Hošková**

**koordinátorka Dobrovolnického centra**

**tel.: 224 491 893**

**e-mail: [mlada.hoskova@ruk.cuni.cz](mailto:mlada.hoskova@ruk.cuni.cz)**



