

---

# Desatero dobrovolníka

---

## **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.

## **Spolupracujte s koordinátory dobrovolníků UK**

Naši koordinátoři jsou Vám k dispozici. Kontakt na ně najdete? [zde](#) .

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

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

## **Ukažte, že je na Vás spoleh?**

Chodte včas na schůzky a odpovídejte na e-maily tak, aby komunikace nebyla překážkou pro samotné dobrovolnění.

## **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 Centrum Carolina.

## **Při pochybnostech se neváhejte zeptat?**

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

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

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

## **Držte si hranice**

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

## **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.

## **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 sebezvoje 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.