



# KATALOG PROSTOVOLJSKIH DEL RKS

**Razvoj veščin in znanj skozi prostovoljstvo**



Katalog prostovoljskih del: razvoj veščin in znanj skozi prostovoljstvo.

**Izdaja:** Ljubljana, februar 2024

**E-publikacija je dostopna na:** [Katalog prostovoljstva](#)

**Izdajatelj:** Rdeči križ Slovenije

**Fotografije:** Rdeči križ Slovenije, arhiv Območnih združenj RKS, Aleš Černivec

**Oblikovanje:** Tjaša Klemen s.p.

**Jezikovni pregled:** KoPiar, Katja Bučan s.p.

Katalog temelji na dokumentu, ki je bil izdan v okviru projekta »Prostovoljci, temelj organizacije«, in je bil finančno podprt s strani Ministrstva za javno upravo. Vse pravice so pridržane. Noben del kataloga se ne sme reproducirati, prenašati ali shranjevati v sistemu za shranjevanje podatkov v kakršnikoli obliki ali s kakršnimikoli sredstvi, elektronskimi, fotokopirnimi ali mehaničnimi, brez dovoljenja založnika.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji  
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

Katalog prostovoljskih del RKS [Elektronski vir]: razvoj veščin in znanj skozi prostovoljstvo / [fotografije Rdeči križ Slovenije, arhiv Območnih združenj RKS, Aleš Černivec]

**COBISS.SI-ID** [185886211](#)

ISBN 978-961-6103-58-9 (PDF)



# »Prostovoljci<sup>1</sup> smo lahko vsi«

## Prostovoljec<sup>2</sup> je lahko vsak, ki:

- želi pomagati,
- deluje prijazno, zanesljivo in ima razvit socialni čut,
- ravna odgovorno, pozitivno in ima razvite človekoljubne vrednote,
- ne pričakuje materialnih ali denarnih koristi,
- želi pridobiti izkušnje, nova znanja in prijateljstva,
- želi delati dobre stvari za skupno korist,
- želi prispevati k razvoju in izvajanju poslanstva organizacije,
- skrbno ravna s podatki v skladu z Zakonom o varstvu osebnih podatkov<sup>3</sup>,
- se po dobrem prostovoljskem delu počuti izpolnjenega.

**Izobraževanje** Samo eno življenje imaš  
Ekipa in delavnice prve pomoči v šolah  
**Trenerstvo in mentorstvo** ekip prve pomoči  
**Ozaveščanje** Klub 25 Klub 100 kapljice

**NEPRISTRANSKOST** Aktivnosti  
**NEODVISNOST** Krajevni organizacij Postaje Rdečega križa  
**UNIVERZALNOST** Meritve krvnega tlaka in sladkorja

**PROSTOVOLJNOST**

Sem sreča v nesreči Dan s prostovoljci  
**ODZIVANJE V NESREČI** Ekipa prve pomoči  
**NEVTRALNOST**

**HUMANOST** Enota za psihosocialno pomoč  
**ENOTNOST** Nastanitvena enota  
Humanitarna Delitev dejavnost humanitarne pomoči  
Za otroški nasmeh Drobčinica Izmenjevalnica  
Otroci za otroke Srečevalnica

Slika 1: Temeljna načela RKS in programi na RKS – OZ Ljubljana.

1 Več o kompetencah, veščinah in znanjih, ki se razvijajo in krepijo pri prostovoljskem delu, najdete na [str. 117](#).  
2 Izrazi, zapisani v moški slovnični obliki, so uporabljeni kot nevtralni za moško in žensko slovnično obliko.  
3 Zakon o varstvu osebnih podatkov. (2022). Uradni list RS, št. 163/22.

# KAJ JE RDEČI KRIŽ?

Rdeči križ Slovenije (RKS) je neodvisna humanitarna organizacija nacionalnega pomena, ustanovljena za pomoč ljudem v stiski. RKS je del Mednarodnega gibanja Rdečega križa in Rdečega polmeseca (Gibanje), največje humanitarne organizacije na svetu s sedežem v Ženevi. Gibanje je sestavljeno iz Mednarodnega odbora Rdečega križa (MORK oz. ICRC), Mednarodne federacije društev Rdečega križa in Rdečega polmeseca (MFRK oz. IFRC) in 191 nacionalnih društev, ki so prisotna v 191 državah in štejejo skupaj 97 milijonov članov. Mednarodni odbor Rdečega križa je varuh ter zagovornik Ženevskih konvencij oz. skrbnik mednarodnega humanitarnega prava (MHP), njegov glavni mandat pa je nevtralnno posredovanje, zaščita ter pomoč žrtvam oboroženih spopadov. Naloga Mednarodne federacije društev Rdečega križa in Rdečega polmeseca je podpora in koordinacija humanitarnih aktivnosti nacionalnih društev Rdečega križa in Rdečega polmeseca ter mednarodna humanitarna pomoč v primeru naravnih nesreč. Nacionalna društva sledijo poslanstvu Gibanja in si prizadevajo s pomočjo humanosti lajšati človekovo trpljenje z neposrednimi aktivnostmi, ki temeljijo na nesebični pomoči soljudem v stiski. Tako RKS pomaga ljudem ne glede na raso, spol, jezik, vero, politično ali drugo prepričanje ter osebno okoliščino. V Sloveniji združuje 56 območnih in 823 krajevnih organizacij, v katerih deluje več kot 10.000 prostovoljcev.



Slika 2: 150 let RK na Slovenskem.



# Rdeči križ Slovenije

## PRAVNE PODLAGE ZA DELOVANJE RKS

Rdeči križ deluje na podlagi Ženevskih<sup>4</sup> konvencij iz leta 1949 in dveh dopolnilnih protokolov iz leta 1977, ki so jih ratificirale domala vse države, med njimi tudi Republika Slovenija. Poleg mednarodnih aktov opredeljuje vlogo Rdečega križa Slovenije tudi domača zakonodaja s področja zdravstva, obrambe, zaščite in reševanja ter Zakon o Rdečem križu Slovenije<sup>5</sup>, ki je bil sprejet leta 1993 in dopolnjen 2010, ter Statut Rdečega križa Slovenije<sup>6</sup>.

Za ustanovitev, organizacijo in delovanje lokalnih organizacij Rdečega križa Slovenije se uporabljajo predpisi o društvih. Rdeči križ Slovenije s statutom določi področje, naloge in način dela, pristojnosti svojih organov in služb ter svojo organiziranost.

---

4 Zidar, A, (ur.). (2019). Ženevske konvencije in dopolnilni protokoli. II. del – Protokoli. Ljubljana: FDV.

5 Zakon o Rdečem križu Slovenije. (2010). Uradni list RS, št. 7/93 in 79/10.

6 Statut Rdečega križa Slovenije – Zveze združenj. (2014). 15. 12. 2014.



## **Kazalo vsebine**

RDEČI KRIŽ SLOVENIJE	<b>5</b>
PRAVNE PODLAGE ZA DELOVANJE RKS	<b>5</b>
POSLANSTVO IN NALOGE RDEČEGA KRIŽA	<b>12</b>
VREDNOTE IN TEMELJNA NAČELA GIBANJA	<b>12</b>
STRATEGIJA MEDNARODNE FEDERACIJE DRUŠTEV RDEČEGA KRIŽA IN RDEČEGA POLMESECA DO LETA 2030	<b>14</b>
PROSTOVOLJSTVO IN PROGRAMI V RDEČEM KRIŽU SLOVENIJE	<b>14</b>
PRVA POMOČ	<b>15</b>
PRIPRAVLJENOST IN UKREPANJE OB NESREČAH	<b>16</b>
SLUŽBA ZA POIZVEDOVANJE	<b>16</b>
KRVODAJALSTVO	<b>17</b>
MIGRACIJE	<b>17</b>
LETOVANJE OTROK	<b>18</b>
DELO Z MLADIMI	<b>19</b>
KDO SO MLADI V RKS?	<b>19</b>
PROGRAMI ZA MLADE	<b>20</b>
KROŽKI IN KLUBI RK	<b>21</b>
MEDNARODNA SODELOVANJA	<b>21</b>
ŠIRJENJE ZNANJ	<b>22</b>
VAROVANJE IN KREPITEV ZDRAVJA	<b>22</b>
LOKALNO DELOVANJE – KRAJEVNE ORGANIZACIJE RDEČEGA KRIŽA	<b>23</b>
KAKO POSTANETE PROSTOVOLJCI RDEČEGA KRIŽA?	<b>24</b>
KONTAKTNE INFORMACIJE OBMOČNIH ZDRUŽENJ RKS	<b>24</b>
RKS – OZ AJDOVŠČINA	<b>24</b>
RKS – OZ BREŽICE	<b>24</b>
RKS – OZ CELJE	<b>24</b>
RKS – OZ CERKNICA - LOŠKA DOLINA - BLOKE	<b>24</b>
RKS – OZ ČRNOMELJ	<b>25</b>
RKS – OZ DOMŽALE	<b>25</b>
RKS – OZ DRAVOGRAD	<b>25</b>
RKS – OZ GORNJA RADGONA	<b>25</b>



RKS – OZ GROSUPLJE	<b>25</b>
RKS – OZ HRASTNIK	<b>25</b>
RKS – OZ IDRIJA	<b>25</b>
RKS – OZ ILIRSKA BISTRICA	<b>25</b>
RKS – OZ IZOLA	<b>26</b>
RKS – OZ JESENICE	<b>26</b>
RKS – OZ KAMNIK	<b>26</b>
RKS – OZ KOČEVJE	<b>26</b>
RKS – OZ KOPER	<b>26</b>
RKS – OZ KRANJ	<b>26</b>
RKS – OZ KRŠKO	<b>26</b>
RKS – OZ LAŠKO - RADEČE	<b>26</b>
RKS – OZ LENART	<b>27</b>
RKS – OZ LENDAVAL	<b>27</b>
RKS – OZ LITIJA	<b>27</b>
RKS – OZ LJUBLJANA	<b>27</b>
RKS – OZ LJUTOMER	<b>27</b>
RKS – OZ LOGATEC	<b>27</b>
RKS – OZ MARIBOR	<b>27</b>
MLADINSKO POČITNIŠKI DOM FRANKOPAN PUNAT	<b>28</b>
RDEČI KRIŽ SLOVENIJE – OBMOČNO ZDRUŽENJE MARIBOR, REFERAT ZA LETOVANJE	<b>28</b>
RKS – OZ METLIKA	<b>28</b>
RKS – OZ MEŽIŠKE DOLINE	<b>28</b>
RKS – OZ MURSKA SOBOTA	<b>28</b>
RKS – OZ NOVA GORICA	<b>28</b>
RKS – OZ NOVO MESTO	<b>28</b>
RKS – OZ ORMOŽ	<b>29</b>
RKS – OZ PIRAN	<b>29</b>
RKS – OZ POSTOJNA - PIVKA	<b>29</b>
RKS – OZ PTUJ	<b>29</b>



RKS – OZ RADLJE OB DRAVI	<b>29</b>
RKS – OZ RADOVLJICA	<b>29</b>
RKS – OZ RIBNICA	<b>29</b>
RKS – OZ SEVNICA	<b>30</b>
RKS – OZ SEŽANA	<b>30</b>
RKS – OZ SLOVENJ GRADEC	<b>30</b>
RKS – OZ SLOVENSKA BISTRICA	<b>30</b>
RKS – OZ SLOVENSKE KONJICE	<b>30</b>
RKS – OZ ŠENTJUR	<b>30</b>
RKS – OZ ŠKOFJA LOKA	<b>30</b>
RKS – OZ ŠMARJE PRI JELŠAH	<b>31</b>
RKS – OZ TOLMIN	<b>31</b>
RKS – OZ TRBOVLJE	<b>31</b>
RKS – OZ TREBNJE	<b>31</b>
RKS – OZ TRŽIČ	<b>31</b>
RKS – OZ VELENJE	<b>31</b>
RKS – OZ VRHNIKA	<b>31</b>
RKS – OZ ZAGORJE OB SAVI	<b>32</b>
RKS – OZ ZGORNJE SAVINJSKE DOLINE	<b>32</b>
RKS – OZ ŽALEC	<b>32</b>
RKS – ZVEZA ZDRUŽENJ	<b>32</b>
RKS – ODDELEK ZA MIGRACIJE	<b>32</b>
ZDRAVILIŠČE RKS DEBELI RTIČ	<b>32</b>
PROSTOVOLJSKA DELA V RDEČEM KRIŽU SLOVENIJE	<b>34</b>
DELOVANJE V EKIPNI PRVE POMOČI	<b>36</b>
DELOVANJE V NASTANITVENI ENOTI IN STACIONARIJU	<b>38</b>
DELOVANJE V ENOTI ZA OSKRBO BOLNIKOV	<b>40</b>
DELOVANJE V ENOTI ZA ZDRAVSTVENO OSKRBO	<b>42</b>
DELOVANJE V SLUŽBI ZA POIZVEDOVANJE	<b>44</b>
NUDENJE PRVE PSIHOLOŠKE POMOČI	<b>46</b>
PROSTOVOLJSKO DELO NA PODROČJU MIGRACIJ	<b>48</b>
PROMOCIJA KRVODAJALSTVA	<b>50</b>





POMOČ PRI ORGANIZACIJI KRVODAJALSKIH AKCIJ IN DOGODKOV ZA KRVODAJALCE	<b>52</b>
IZVAJANJE PREVENTIVNIH MERITEV	<b>54</b>
POMOČ NA RAZDELILNEM MESTU	<b>56</b>
PREVZEM IN DOSTAVA DONIRANE HRANE	<b>58</b>
DELO V IZMENJEVALNICI	<b>60</b>
MENTORSTVO V DNEVNEM OZIROMA MEDGENERACIJSKEM CENTRU	<b>62</b>
POMOČ IN PODPORA OSEBAM IZ RANLJIVIH SKUPIN	<b>64</b>
ORGANIZACIJA SREČANJ IN DOGODKOV ZA STAREJŠE	<b>66</b>
PREVOZI STAREJŠIH IN DRUGIH OSEB IZ RANLJIVIH SKUPIN	<b>68</b>
POMOČ PRI VZDRŽEVANJU, ČIŠČENJU IN UREJANJU STAVB TER OKOLIC	<b>70</b>
MENTORSTVO V VRTCIH TER OSNOVNIH IN SREDNJIH ŠOLAH	<b>72</b>
IZVAJANJE DELAVNIC V VRTCIH TER OSNOVNIH IN SREDNJIH ŠOLAH	<b>74</b>
VODENJE KROŽKOV RDEČEGA KRIŽA	<b>76</b>
PREDAVANJE IN IZVAJANJE DELAVNIC PRVE POMOČI	<b>78</b>
DELOVANJE V OSNOVNOŠOLSKI EKIPI PRVE POMOČI	<b>80</b>
DELOVANJE V SREDNJEŠOLSKI EKIPI PRVE POMOČI	<b>82</b>
DELOVANJE V ŠTUDENSKI EKIPI PRVE POMOČI	<b>84</b>
KOORDINACIJA IN IZVAJANJE DOBRODELNIH DOGODKOV IN AKCIJ	<b>86</b>
UČNA POMOČ OTROKU	<b>90</b>
PSIHOSOCIALNA PODPORA OTROKU IN DRUŽINI	<b>92</b>
POČITNIŠKO VARSTVO IN ANIMACIJA OTROK	<b>94</b>
VARSTVO IN ANIMACIJA OTROK NA LETOVANJU	<b>96</b>
ANIMACIJA IN VODENJE DEJAVNOSTI ZA ODRASLE NA LETOVANJU	<b>98</b>
IZVAJANJE TABOROV PRVE POMOČI	<b>100</b>
PROJEKTI TABOR MLADIH	<b>102</b>
MLADI ZA BOLJŠI SVET - TABOR	<b>104</b>
MEDNARODNI TABORI MLADIH	<b>106</b>
PROSTOVOLJSTVO V KRAJEVNIH ORGANIZACIJAH RDEČEGA KRIŽA	<b>108</b>
POMOČ PRI ADMINISTRACIJI IN KOORDINACIJI	<b>110</b>
SPONTANO PROSTOVOLJSTVO	<b>112</b>
OPREDELITEV PROSTOVOLJSTVA	<b>114</b>
OBVEZNOSTI PROSTOVOLJSKE ORGANIZACIJE	<b>114</b>



PRAVICE PROSTOVOLJCEV	<b>114</b>
OBVEZNOSTI PROSTOVOLJCEV	<b>115</b>
POTRDILO O OPRAVLJENEM PROSTOVOLJSKEM DELU	<b>116</b>
KOMPETENCE IN VEŠČINE, KI JIH PROSTOVOLJEC PRIDOBIVA IN RAZVIJA MED PROSTOVOLJSKIM DELOM	<b>117</b>
KOMPETENCE, SPOSOBNOSTI, VEŠČINE IN ZNANJA, KI SE RAZVIJAJO IN KREPIJO PRI PROSTOVOLJSKEM DELU	<b>117</b>
OSEBNOSTNE LASTNOSTI, KI JIH IMA IN RAZVIJA PROSTOVOLJEC	<b>120</b>

## **Kazalo slik**

Slika 1: Temeljna načela RKS in programi na RKS – OZ Ljubljana.	<b>3</b>
Slika 2: 150 let RK na Slovenskem.	<b>4</b>
Slika 3: Logotip RKS – splošni.	<b>14</b>
Slika 4: Logotip RKS – prva pomoč.	<b>15</b>
Slika 5: Logotip RKS – nesreče.	<b>16</b>
Slika 6: Logotip RKS – krvodajalstvo.	<b>17</b>
Slika 7: Logotip RKS – socialna dejavnost.	<b>18</b>
Slika 8: Logotip RKS – letovanje otrok.	<b>18</b>
Slika 9: Logotip RKS - mladi.	<b>19</b>
Slika 10: Druženje s starostniki in nudenje psihosocialne podpore na RKS – OZ Metlika.	<b>23</b>
Slika 11: Mladi za boljši svet.	<b>33</b>
Slika 12: Regijsko preverjanje usposobljenosti ekip prve pomoči CZ in RKS.	<b>37</b>
Slika 13: Priprava posteljne enote na sprejem pacientov.	<b>39</b>
Slika 14: Delovanje enote za oskrbo bolnikov RKS v času epidemije covid-19.	<b>41</b>
Slika 15: Ekipa prve pomoči RKS daje prvo pomoč ponesrečenemu (preverjanje usposobljenosti ekip prve pomoči CZ in RK).	<b>43</b>
Slika 16: Pomoč pri iskanju pogrešanih družinskih članov.	<b>45</b>
Slika 17: Nudenje prve psihološke pomoči v poplavih, avgust 2023.	<b>47</b>
Slika 18: Učenje slovenskega jezika v Humanitarni podporni točki v Ljubljani.	<b>49</b>
Slika 19: Informiranje mladih o njihovih krvnih skupinah.	<b>51</b>
Slika 20: Sprejem in evidentiranje krvodajalcev na terenski krvodajalski akciji.	<b>53</b>
Slika 21: Izvajanje preventivnih meritev v lokalnih skupnostih, ki jih izvajajo prostovoljci Rdečega križa Slovenije.	<b>55</b>
Slika 22: Prostovoljka pomaga pri pripravi prehranskih paketov.	<b>57</b>



Slika 23: Mladi prostovoljci sprejemajo in sortirajo prehranske izdelke.	<b>59</b>
Slika 24: Projekt Izmenjevalnica v Ljubljani	<b>61</b>
Slika 25: Ustvarjalne medgeneracijske delavnice.	<b>63</b>
Slika 26: Obisk in družabništvo prostovoljca z uporabnico.	<b>65</b>
Slika 27: Medgeneracijske ustvarjalne delavnice osnovnošolcev in starostnikov.	<b>67</b>
Slika 28: Prevoz starejših občanov, ki jih za potrebe uporabnikov organizira RKS – OZ Tolmin.	<b>69</b>
Slika 29: Opravljanje vzdrževalnih del.	<b>71</b>
Slika 30: Delavnice o različnih tematikah RKS na osnovni šoli.	<b>73</b>
Slika 31: Izdelki predšolskih otrok na temo Rdečega križa.	<b>75</b>
Slika 32: Socialne igre učencev osnovne šole v sodelovanju z Območnim združenjem RKS.	<b>77</b>
Slika 33: Delavnica prve pomoči na osnovni šoli.	<b>79</b>
Slika 34: Državno preverjanje znanja prve pomoči učencev osnovnih šol.	<b>81</b>
Slika 35: Državno preverjanje znanja prve pomoči dijakov srednjih šol.	<b>83</b>
Slika 36: Državno preverjanje znanja prve pomoči študentov visokošolskih zavodov.	<b>85</b>
Slika 37: Novoletno obdarovanje starejših in otrok	<b>87</b>
Slika 38: Otroci kot udeleženci v dobrodelni akciji Zaigraj z nami.	<b>88</b>
Slika 39: Zbrani paketi šolskih potrebščin za otroke iz socialno ogroženih družin.	<b>89</b>
Slika 40: Medgeneracijsko izvajanje dobrodelne akcije Drobtinica.	<b>89</b>
Slika 41: Nudenje učne pomoči prek spleta.	<b>91</b>
Slika 42: Večerna animacija in druženje otrok v Zdravilišču RKS Debeli rtič.	<b>93</b>
Slika 43: Družabne igre na počitniškem varstvu otrok.	<b>95</b>
Slika 44: Večerno kopanje na letovanju v MPD Frankopan Punat.	<b>97</b>
Slika 45: Izvajanje socialnih delavnic na letovanju starostnikov v Zdravilišču RKS Debeli rtič.	<b>99</b>
Slika 46: Druženje otrok ob ognju na taboru prve pomoči.	<b>101</b>
Slika 47: Izvajalci in udeleženci na prvem projektne taboru mladih RKS v Zdravilišču RKS Debeli rtič.	<b>103</b>
Slika 48: Krepitev socialnih in vodstvenih veščin na taboru Mladi za boljši svet.	<b>105</b>
Slika 49: Mednarodno usposabljanje mladih voditeljev v Stuttgartu v Nemčiji, oktober 2023.	<b>107</b>
Slika 50: Medgeneracijsko druženje in pogostitev v eni od krajevnih organizacij Rdečega križa.	<b>109</b>
Slika 51: Pomoč pri administraciji in koordinaciji v času epidemije covid-19.	<b>111</b>
Slika 52: Ekipa prve pomoči na poti k prizadetim v poplavih, avgust 2023.	<b>113</b>
Slika 53: Mladi prostovoljci na Projektne taboru mladih RKS.	<b>116</b>

## POSLANSTVO IN NALOGE RDEČEGA KRIŽA

Poslanstvo Mednarodne federacije društev Rdečega križa in Rdečega polmeseca in s tem tudi Rdečega križa Slovenije je z močjo humanosti izboljšati življenje ranljivih ljudi. Rdeči križ pomaga javnim oblastem pri preprečevanju in lajšanju trpljenja ljudi, zaščiti življenja in zdravja ljudi ter zagotavljanju spoštovanja človekovih pravic, posebno med oboroženimi spopadi in drugimi izrednimi stanji. Rdeči križ Slovenije sledi svojemu poslanstvu in opravlja druge naloge, določene z zakonom in statutom RKS. V lokalnih okoljih spremlja življenje ljudi in aktivno reagira na pojave stiske in nemoči, še posebej ranljivih skupin, kot so otroci in starejši; zagotavlja spoštovanje človeka in nagovarja ljudi, da delijo del svojega blagostanja s tistimi, ki so nemočni in v stiski; v organizaciji in med ljudmi spodbuja in gradi čut za solidarnost in razumevanje stiske drugih; spodbuja in širi vrednote zdravja in zdravega življenja; seznanja javnost z mednarodnim humanitarnim pravom; izvaja načrtno izobraževanje in usposabljanje za izvajanje poslanstva in nalog ter širi in uresničuje načela svetovnega humanitarnega Gibanja.

## VREDNOTE IN TEMELJNA NAČELA GIBANJA

Delovanje Rdečega križa (RK) temelji na sedmih načelih, ki odražajo vrednote in večine, potrebne za udejanjanje našega humanitarnega poslanstva – preprečevati in lajšati človekovo trpljenje ter ščititi njegovo dostojanstvo v vseh okoliščinah. Temeljna načela so univerzalna referenca, vodilo in povezovanje sestavnih delov Gibanja ter zagotavljajo transparentno delovanje zaposlenih, prostovoljcev in članov Gibanja. Temeljna načela so: **humanost, nepristranskost, nevtralnost, neodvisnost, prostovoljnost, enotnost in univerzalnost.**

### Humanost

Mednarodno gibanje Rdečega križa in Rdečega polmeseca, ustanovljeno v želji pomagati vsem ranjencem na bojiščih, si prizadeva s svojo dejavnostjo na mednarodni in državni ravni preprečevati in lajšati človekovo trpljenje, kjerkoli se pojavi. Njegov namen je varovati življenje in zdravje ter zagotoviti spoštovanje človekove osebnosti. Spodbuja medsebojno razumevanje, prijateljstvo, sodelovanje in trajen mir med vsemi narodi.

### Nepriistranskost

Gibanje Rdečega križa in Rdečega polmeseca ne razlikuje ljudi po narodnosti, rasi, veri, družbenem položaju ali političnem prepričanju. Prizadeva si lajšati trpljenje in nudi pomoč tistim, ki jo najbolj potrebujejo.



## **Nevtralnost**

Da bi ohranilo zaupanje vseh, se Gibanje Rdečega križa in Rdečega polmeseca ne sme nikdar postaviti na nobeno od sovražnih si strani, niti se vključevati v politična, rasna, verska ali ideološka nasprotja.

## **Neodvisnost**

Gibanje Rdečega križa in Rdečega polmeseca je neodvisno. Nacionalna društva morajo, kljub temu da v skladu z zakonodajo pomagajo človekoljubnim službam svojih vlad, vedno ohraniti svojo samostojnost ter ukrepati po načelih Gibanja.

## **Prostovoljnost**

Gibanje Rdečega križa in Rdečega polmeseca je prostovoljno in nepridobitno.

## **Enotnost**

V vsaki državi je lahko eno društvo Rdečega križa ali Rdečega polmeseca, ki je odprto za vse. S svojo človekoljubno dejavnostjo deluje na celotnem ozemlju države.

## **Univerzalnost**

Mednarodno gibanje Rdečega križa in Rdečega polmeseca je razširjeno po vsem svetu. Vsa njegova društva so enakovredna, delijo si odgovornosti in dolžnosti ter si pomagajo.

## **Prostovoljec s prostovoljskim delom, skladno s temeljnimi načeli, v organizaciji Rdečega križa krepi naslednje vrednote:**

- zaščita človekovega dostojanstva in skrb za dobrobit ranljivih oseb,
- medsebojno razumevanje in krepitev miru,
- pozitivna naravnost in spodbujanje upanja,
- enakovredna obravnava vseh,
- spoštovanje različnosti,
- svoboda delovanja in objektivnost pri nudenju 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 MEDNARODNE FEDERACIJE DRUŠTEV RDEČEGA KRIŽA IN RDEČEGA POLMESECA DO LETA 2030

Strategija Mednarodne federacije društev Rdečega križa in Rdečega polmeseca (Federacija) do leta 2030 izpostavlja krepitev sposobnosti celotne družbe za uspešno odzivanje na izzive v prihodnosti – od izobraževanja, dela, družbene ureditve, odnosa med državljani in državo do odzivanja na demografske in podnebne spremembe. Ena pglavitnih vizij, ki si jih prizadevamo izpeljati v prihodnosti, je navdihujoče in mobilizirajoče prostovoljstvo. Tako se bomo s skupnimi močmi spoprijeli z izzivi, kot so:

- podnebna oz. okoljska kriza in katastrofe,
- naraščajoče vrzeli v zdravju in počutju,
- migracije in identiteta,
- vrednote opolnomočenja in vključenosti.

Pri tem se bomo zavzemali za boljšo preventivno ozaveščenost ljudi, da bodo znali pravilno ukrepati in si bodo po krizi hitro opomogli; da bodo varno, zdravo in dostojno živeli ter imeli možnost uspeti. Prizadevali si bomo za vključujoče miroljubne skupnosti.



Slika 3: Logotip RKS – splošni.

## PROSTOVOLJSTVO IN PROGRAMI V RDEČEM KRIŽU SLOVENIJE

Prostovoljstvo, ki je steber družbene solidarnosti, je tudi temelj naše organizacije. Je eno izmed sedmih temeljnih načel Gibanja Rdečega križa in Rdečega polmeseca, ki prežema vse naše aktivnosti in programe, saj je naša mreža v mednarodnem, državnem in lokalnem okolju podprta z delom več kot 14 milijonov prostovoljcev. Učinkovitost našega delovanja je odvisna od solidarnosti in prisotnosti organizacije in naših ljudi na terenu oziroma na območjih, kjer je potrebna pomoč. Prostovoljstvo, ki je svobodna odločitev posameznika za doprinos širši skupnosti, je vzajemno in vsakomur prinaša veliko življenjskih spoznanj in modrosti. Mnoge raziskave<sup>7</sup> izpostavljajo, da prostovoljstvo prinaša dodane vrednosti, saj zagotavlja dragocene izkušnje, krepí medosebne odnose, podpira in razvija posameznikove želje ter mu vliva življenjsko motivacijo, prav tako pa vpliva na ohranjanje njegovega telesnega in duševnega zdravja. Prostovoljci pridobivajo spretnosti, kompetence, izkušnje in znanja, krepíjo samorazvoj ter tudi lastno socialno mrežo. Izziv je razumeti in ceniti prostovoljsko izkušnjo v njenem najširšem pomenu izboljšanja življenjskih spretnosti, razvijanja samozavesti in usposobljenosti.

7 Çıvgın, U. in Gün, Z. (2022). The mediating role of perceived social support in the relationship between psychological resilience and depression level in a sample of prisoners. *Psychiatry and Clinical Psychopharmacology*, 32(2), 159–166.

McDermott, J. (2021). Evidence Insights: Volunteering and mental health. Volunteering Australia. Dostopno na: [www.volunteeringaustralia.org/wp-content/uploads/Evidence-Insights-Volunteering-and-mental-health-Final.pdf](http://www.volunteeringaustralia.org/wp-content/uploads/Evidence-Insights-Volunteering-and-mental-health-Final.pdf).

Mikuš Kos, A. (2017). Duševno zdravje otrok današnjega časa. Radovljica: Založba Didakta.



Prostovoljstvo je pot, ki nas včasih vodi »neznano kam« – k novim izzivom, novim ljudem, novim priložnostim. Vsekakor se na tej poti srečujejo ljudje s skupnimi prizadevanji in cilji – naj je to skrb za sočloveka in skupnost, mogoče lajšanje človekovega trpljenja in vračanje dostojanstva ali pa preprosto solidarna in vključujoča družba. Prostovoljci so ljudje, ki pišejo velike zgodbe.

Ljudje, ki z navidezno majhnimi koraki in dejanji ustvarjajo resnične in velike spremembe. V Rdečem križu Slovenije smo iskreno ponosni na našo pisano in razvejano mrežo prostovoljcev, na njihovo srčnost, požrtvovalnost, pogum in vztrajnost ter doprinos k boljšemu in lepšemu življenju vseh nas. V letu 2022 je na območju celotne Slovenije kar 10.000 prostovoljcev opravilo skoraj 500.000 prostovoljskih ur. S pomočjo prostovoljcev lahko v RKS širimo in izvajamo naše humanitarno poslanstvo.

RKS deluje na področju pomoči ranljivim posameznikom in družbenim skupinam, varovanja in krepitve zdravja, pridobivanja krvodajalcev in organiziranja krvodajalskih akcij za preskrbo s krvjo, socialnega varstva, usposabljanja za dajanje prve pomoči, za oskrbo poškodovanih in nenadoma obolelih oseb ob naravnih in drugih nesrečah ter obveznosti, ki izhajajo iz Ženevskih konvencij in drugih protokolov, izobraževanja na področju humanitarnega prava in človekovih pravic, migracij, lajšanja položaja prizadetih posameznikov in skupnosti v primeru izrednih stanj, drugih nasilnih dogodkov in oboroženih spopadov, združevanja družin in iskanja pogrešanih oseb. V nadaljevanju so programi podrobneje predstavljeni tudi z vidika prostovoljstva.

## PRVA POMOČ

Prva pomoč je tradicionalna naloga RK in skoraj ni nacionalnega društva v svetu, ki ne bi širilo znanja in veščine prve pomoči. RKS ima po Zakonu o Rdečem križu<sup>8</sup> na področju organiziranja tečajev in izpitov iz prve pomoči javno pooblastilo ter organizira in usposablja enote za prvo pomoč. Tako izvaja programe usposabljanj prve pomoči za kandidate za voznike motornih vozil, zaposlene v delovnih organizacijah, pripadnike enot prve pomoči Civilne zaščite in Rdečega križa, reševalce iz vode in na smučiščih. Med drugim organizira in izvaja širši nabor usposabljanj za vsakdanjo uporabo, in sicer: prvo pomoč pri najmlajših, za vsakogar, temeljne postopke oživljanja z uporabo AED (polavtomatski zunanji defibrilator) idr. Organizira preverjanja znanja in veščin prve pomoči za otroke in mladostnike (učence, dijake in študente). Z drugimi besedami za mlade prostovoljce, ki nato s prostovoljstvom nadaljujejo v enotah prve pomoči Civilne zaščite ali Rdečega križa, ali pa postanejo licencirani predavatelji prve pomoči RKS ali mentorji mlajšim generacijam. Na RK si prizadevamo, da bi znanja in veščine prve pomoči poznalo čim večje število oseb. S skupnimi močmi bi tako zmanjšali število negativnih posledic za zdravje, uspešno rešili večje število življenj in posledično prispevali k višjim možnostim za preživetje.



Slika 4: Logotip RKS – prva pomoč.

8 Zakon o Rdečem križu Slovenije. (2010). Uradni list RS, št. 7/93 in 79/10.

## PRIPRAVLJENOST IN UKREPANJE OB NESREČAH

RKS sodeluje pri ukrepanju v primeru naravnih in drugih nesreč 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 državni kakor tudi na mednarodni ravni. Na območju Slovenije RK tesno sodeluje z Upravo RS za zaščito in reševanje ter pristojnimi ministrstvi, v tujini pa z Mednarodno federacijo društev RK in RP, Mednarodnim odborom RK in drugimi sestrskimi nacionalnimi društvi. RKS je nosilec javnega pooblastila za obnovo družinskih vezi, s čimer uresničuje poslanstvo preprečevanja in zmanjševanja stisk ljudi, ki so ločeni od svojcev zaradi izrednih dogodkov. Prostovoljci, organizirani v različne enote na področju pripravljenosti in ukrepanja ob nesrečah, se odzivajo ob nesrečah in drugih izrednih dogodkih ter ljudem dajejo prvo pomoč, pomoč pri začasni nastanitvi in oskrbi, psihosocialno podporo, lahko pa o pravilnem ukrepanju pred in med nesrečami ter po njih izobražujejo osnovnošolce, srednješolce in ostale laike. RKS izvaja redna usposabljanja in vaje za člane enot z namenom zagotavljanja visoke stopnje usposobljenosti.



Slika 5: Logotip RKS – nesreče.

## SLUŽBA ZA POIZVEDOVANJE

Služba za poizvedovanje, ki deluje pri Rdečem križu Slovenije, je članica mednarodne Mreže za obnavljanje družinskih vezi (Mreža ODV), ki jo sestavljajo Mednarodni odbor Rdečega križa in njegove regijske delegacije ter nacionalne službe za poizvedovanje drugih nacionalnih društev Rdečega križa in Rdečega polmeseca.

Služba je ustanovljena na podlagi Zakona o Rdečem križu Slovenije in deluje v skladu z ženevskimi konvencijami in dopolnilnimi protokoli h konvencijam, zakonom in notranjimi pravili. Na podlagi konvencij in zakona služba vodi določene zbirke podatkov in je na tej podlagi zavezana izdajati potrdila in druge listine.

Osnovno poslanstvo službe je preprečevanje stisk oseb, ki so ločene od svojcev zaradi vojne, oboroženih spopadov, nasilja, naravnih in drugih nesreč ter migracij. V ta namen služba sodeluje pri iskanju pogrešanih oseb, prenaša družinska sporočila in sodeluje pri obnavljanju družinskih vezi. Kot sestavni del Mreže ODV služba tudi pomaga pri pojasnjevanju usode pogrešanih oseb in sodeluje z vladnimi in nevladnimi organizacijami na področju dela.

Pri odzivu na naravne in druge nesreče je Služba vključena v delovanje Uprave RS za zaščito in reševanje, enako tudi v primeru izrednih razmer. V primeru vojne je delovanje službe opredeljeno z zakonom, in sicer v obliki Nacionalnega urada za obveščanje.





## KRVODAJALSTVO

RKS v skladu z javnim pooblastilom izvaja akcije za pridobivanje krvodajalcev in organizira krvodajalske akcije. Namen krvodajalskih akcij je zagotoviti zadostne količine krvi za vse osebe, ki jo potrebujejo. Rdeči križ Slovenije opredeljuje krvodajalstvo kot eno svojih temeljnih nalog.

Krvodajalstvo v Sloveniji poteka po načelih prostovoljnega, anonimnega in brezplačnega darovanja krvi in je najbolj množična solidarnostna akcija prebivalcev Slovenije. Rdeči križ Slovenije organizira krvodajalske akcije že od 9. marca 1953 dalje, ko je v Zagorju ob Savi potekala prva terenska krvodajalska akcija pod okriljem Rdečega križa. Letno je organiziranih več kot 1.170 krvodajalskih akcij, od tega jih je več kot 390 terenskih krvodajalskih akcij. V zadnjih letih se krvodajalskih akcij udeleži več kot 60.000 krvodajalcev, ki darujejo kri, bodisi enkrat, dvakrat ali večkrat letno. Da bi Slovenija še naprej zadostila potrebam po krvi, potrebuje vsak dan približno med 300 in 350 krvodajalk in krvodajalcev.

Prostovoljci na tem področju promovirajo krvodajalstvo med mladimi po šolah, pomagajo pri organizaciji krvodajalskih akcij s pripravo prostorov, deljenjem malic, organiziranjem izletov in podeljevanjem priznanj za krvodajalce in podobno.

## MIGRACIJE

V mandatu 2019 in 2022 je RKS ustanovil samostojno strokovno službo za področje, ki se osredotoča na naslavljanje izzivov in nudenju podpore osebam v kontekstu migracij. Ustanovitev strokovne službe je bila v skladu s svetovnimi in lokalnimi trendi števila oseb v gibanju in višanju potreb, ki jih ta fenomen prinaša.

RKS nudi osebam različne oblike pomoči in podpore, ki jih omogočajo številni projekti. V okviru programa je RKS vzpostavil v Ljubljani prvo Humanitarno podporno točko (Humanitarian Service Point), ki osebam v kontekstu migracij nudi osnovno pomoč (obutev, oblačila, higienski pripomočki, povezovanje z družinskimi člani in iskanje pogrešanih družinskih članov) kot tudi različne druge aktivnosti, ki prispevajo k lažji integraciji in boljši kakovosti življenja uporabnikov (npr. praznovanja praznikov, učenje slovenskega jezika, kreativne delavnice, računalniški tečaji, individualna svetovanja in usmeritve, prevajanje/kulturna mediacija/tolmačenje spremljanja v okviru uradnih postopkov).

Nepogrešljivi sestavni del programa migracij tvori 56 območnih združenj RKS, ki nudijo podporo osebam v svojih lokalnih okoljih, v okviru rednih ali posebej ciljnih dejavnosti (npr. odziv pomoči osebam iz Ukrajine).



Slika 6: Logotip RKS – krvodajalstvo.

## SOCIALNA DEJAVNOST

RKS v okviru socialnih dejavnosti izvaja različne programske aktivnosti, ki zmanjšujejo posledice revščine in krepijo socialno vključenost ljudi. Ljudem nudi stalno in občasno pomoč v obliki hrane, higienskih izdelkov, šolskih potrebščin in posredovanja rabljenih oblačil, obutve, drugih predmetov in pripomočkov za gospodinjstvo ter nudenjem osnovne psihosocialne podpore in podpore otrokom, družinam in posameznikom. Izjemoma pomaga ranljivim tudi z enkratnimi denarnimi pomočmi.

RKS redno organizira brezplačna letovanja otrok iz socialno ogroženih družin ter starejših. Poleg nudenja materialne pomoči na razdelilnih mestih prostovoljci RK izvajajo tudi programe pomoči brezdomnim, Romom in migrantom. Posebno kategorijo pomoči potrebnih predstavljajo starejši, med katerimi je veliko osamljenih, bolnih in invalidov. Le-tem prostovoljci pomagajo v obliki obiskovanja in različnih pomoči na domu, v obliki organiziranih srečanj starejših ter skupin za samopomoč.



Slika 7: Logotip RKS – socialna dejavnost.

## LETOVANJE OTROK

### Zdravilišče RKS Debeli rtič

Zdravilišče RKS Debeli rtič je center zdravja za otroke, mladostnike, družine in seniorje z enkratno lego, blagodejno mikroklimo ter ustreznimi sodobnimi medicinskimi, terapevtskimi in športnimi kapacitetami. Zamisel o nastanku zdravilišča RKS na Debelem rtiču se je porodila leta 1955, s pomočjo prostovoljcev pa je prvih 100 otrok na letovanje prišlo 13. junija leta 1956, kar dandanes praznujemo kot rojstni dan Zdravilišča RKS na Debelem rtiču.

S pomočjo donacij ter prostovoljnega dela se je zdravilišče z leti postopoma dograjevalo in dobivalo današnjo podobo, njegova skrb in poslanstvo pa se tudi v današnjem času kaže kot udejanjanje vizije, ki je nastala daljnega leta 1955. Čudovito okolje in izpopolnjena infrastruktura pripomoreta k izjemi krepitvi zdravja in boljšemu počutju.



Slika 8: Logotip RKS – letovanje otrok.



## Mladinsko počitniški dom Frankopan Punat

Že od leta 1955 RKS – OZ Maribor v MPD Frankopan Punat organizira zdravstvena in socialna letovanja za otroke. V urejenih bivalnih in drugih prostorih doma, ob 24-urnem zdravstvenem varstvu otrok s profesionalno zdravstveno ekipo in z usposobljenim pedagoško-vzgojiteljskim kadrom vključenim otrokom omogočamo ob sproščnem gibanju v in ob vodi tudi vključevanje v različne aktivnosti/delavnice. Vse to pozitivno vpliva na otroke, jim pomaga pri oblikovanju pozitivne samopodobe, spoznavanju novih znanj in veščin, predvsem pa bivanje v družbi sovrstnikov krepi in izboljšuje socialne veščine posameznika. Naravne danosti zelenega otoka Krka, njegova mikroklima in čista morska voda še dodatno pripomorejo k rehabilitaciji otrok z različnimi obolenji, vsem letujočim, tudi zdravim, pa krepijo imunski sistem ter povečujejo psihofizično kondicijo. Čas poletnih počitnic je namenjen organiziranemu letovanju otrok, predsezona in posezona pa organiziranim skupinam odraslih in njihovem skupinskemu letovanju.

## DELO Z MLADIMI

Na Rdečem križu Slovenije posebno pozornost in skrb namenjamo mladim. Vključiti jih želimo v vse programe Rdečega križa Slovenije ter jih tako seznaniti z našimi dejavnostmi in organiziranostjo. S prostovoljnimi delom,



Slika 9: Logotip RKS - mladi.

delavnicami za usposabljanje mladinskih voditeljev in predstavitevami humanitarnih vrednot želimo mladim omogočiti razvijanje solidarnosti ter jih spodbujati k vrednotam strpnosti, tolerantnosti in priznavanju različnosti. Programe za mlade izvajajo strokovna služba RKS, Komisije RKS za delo z mladimi ter sekretarji in strokovni sodelavci območnih združenj Rdečega križa v sodelovanju z mladimi člani, prostovoljci ter zunanjimi sodelavci.

## KDO SO MLADI V RKS?

Gibanje Rdečega križa in Rdečega polmeseca ima 14 milijonov prostovoljcev, od tega več kot 50 % predstavljajo mladi prostovoljci. Mladi imajo ogromen potencial, ne zgolj za izvajanje aktivnosti, temveč tudi za oblikovanje prihodnosti v ekonomskem ter socialnem smislu. Mladi niso homogena skupina. Spol, starost in raznovrstnost so bistveni dejavniki za dostop do virov in enakih možnosti. Mlade v RKS uvrščamo v tri starostne kategorije: otroci (5–10 let), najstniki (10–15 let) ter mladi odrasli (15–35 let). Mladi v Rdečem križu predstavljajo prag vključenosti in sodelovanja drugih ranljivih in marginaliziranih skupin v družbi. So zagovorniki tako sovrstnikov kot starostnikov, deprivilegiranih skupin, živali in okolja, ter s svojimi prizadevanji in dejanji prevzemajo odgovornost za dogajanje v svetu v želji za odporne skupnosti, varen obstoj zanje in njihove družine. RKS si prizadeva za uresničevanje mednarodne Strategije udejstvovanja mladih, zato mlade priznavamo kot ključne akterje pri izgradnji in vzdrževanju močnih nacionalnih društev in kot take enakopravne partnerje odraslim. Zavedamo se, da se je na vseh ravneh našega

delovanja treba aktivirati s poudarkom na prepoznavanju prispevkov mladih in ustvarjanju prostora za mlade, saj bodo le tako lahko oblikovali lasten odnos skrbi za svoje skupnosti ter bodo prednost pred lastnimi koristmi dajali etičnim odločitvam, ki koristijo razvoju celotne skupnosti.

## PROGRAMI ZA MLADE

Mladi v RKS, od vrtcev pa do konca študentskih let, aktivno sodelujejo v številnih aktivnostih, kot so razne akcije zbiranja pomoči, medgeneracijskega povezovanja ter sodelovanja, tematska predavanja, delavnice, ekipe prve pomoči, kvizi, najrazličnejši tabori, sodelovanje v dobrodelnih aktivnostih, stojnice, krvodajalske akcije, kampanje varnosti v cestnem prometu, tradicionalna akcija zbiranja hrane in prehranskih izdelkov Drobtinica, letovanja in podobno. Na RKS si prizadevamo za krepitev podmladka, ki ga predstavljajo družbeno angažirani ter kreativni mladi, ki si želijo soustvarjati sedanost in prihodnost. Mlade vabimo v svoje vrste s široko paleto možnosti za prostovoljsko udejstvovanje na najrazličnejših področjih:

- aktivnosti na področju socialno-humanitarne dejavnosti,
- izvajanje medgeneracijskih delavnic in programov,
- obiskovanje, družabništvo in pomoč ranljivim skupinam,
- učna pomoč otrokom,
- mentorstvo in animacija na letovanjih,
- podpora migrantom v obliki učenja jezika in drugih delavnic,

- psihosocialna podpora,
- prva psihološka pomoč,
- sodelovanje v osnovnošolskih, srednješolskih in študentskih ekipah prve pomoči,
- sodelovanje v enotah in ekipah RKS (EPP<sup>9</sup>, SP<sup>10</sup>, EZO<sup>11</sup>, NE<sup>12</sup>, EOB<sup>13</sup>),
- vodenje ter izvajanje kreativnih in izobraževalnih delavnic o različnih tematikah za mlade v vrtcih, osnovnih in srednjih šolah,
- projektno vodenje,
- širjenje zavesti o zdravstveni preventivi in o krvodajalstvu,
- širjenje znanj o Gibanju in RKS,
- obiskovanje taborov, različnih mednarodnih konferenc, izmenjevanje znanj.

V sklopu RKS ter v sodelovanju s šolami se mladi ozaveščajo in izvajajo projekte, vezane na družbeno aktualne tematike, kot so humanitarni ter migracijski izzivi, duševno zdravje, trajnostni razvoj, okoljevarstvo in podnebne spremembe. Poslanstvo RKS uresničujemo tako s širjenjem zavesti in izobraževanjem mladih o zgodovini, poslanstvu, organiziranosti in temeljnih načelih RK kot tudi s prenosom humanih vrednot, ki mlade spodbujajo k aktivnemu, informiranemu ter odgovornemu demokratičnemu državljanstvu.

---

9 Ekipa prve pomoči kot del sil za zaščito, reševanje in pomoč RS (EPP)

10 Služba za poizvedovanje (SP)

11 Enota za zdravstveno oskrbo (EZO)

12 Nastanitvena enota (NE)

13 Enota za oskrbo bolnikov (EOB)



V sklopu teh aktivnosti mladi preko skrbi zase in za druge, ne le aktivno sooblikujejo boljšo družbo, temveč tudi pridobivajo nova znanja ter veščine za nadaljnje življenje, osmislijo svoj prosti čas, krepijo samopodobo in skrbijo za zdrav življenjski slog. Vsaka prostovoljska izkušnja v RKS prinaša sveža uporabna znanja, izkušnje in spretnosti, mladi se v sklopu naših aktivnosti družijo, medsebojno sodelujejo in kot prostovoljci krepijo idejo trojnega S (solidarnosti, strpnosti in sprejemanja), spodbujajo medkulturni dialog ter izpostavljajo prednosti raznolike, vključujoče družbe.

## **KROŽKI IN KLUBI RK**

Krožki in klubi RK, ki delujejo po slovenskih osnovnih ter srednjih šolah, so prostočasne dejavnosti, v katerih mladi (učenci oz. dijaki) v sodelovanju z mentorji in prostovoljci skozi ustvarjalno skupinsko delo, interaktivne delavnice in socialne igre razvijajo humane vrednote, strpnost, nenasilno komunikacijo in prijateljstvo ter spoznavajo najrazličnejše oblike prostovoljskega udejstvovanja. V programe RKS se, sicer v manjši meri, vendar prav tako uspešno, vključujejo študenti. Srednješolci in študenti se usposabljaajo na področju prve pomoči s poudarkom na temeljnih postopkih oživljanja, pripravljenosti in ukrepanja ob nesrečah, spoznavajo in širijo vrednote krvodajalstva, izvajajo dobrodelne in humanitarne prireditve ter akcije, otrokom nudijo učno pomoč in podobno. Prav tako se v sklopu krožkov prve pomoči izoblikujejo tako imenovane ekipe prve pomoči osnovnošolcev, srednješolcev in študentov, ki se med šolskim/študijskim letom preverjajo v poznavanju prve pomoči na lokalnem, regijskem in državnem nivoju.

Delavnice temeljijo na izkustvenem, neformalnem učenju in skozi igro omogočajo mladim aktivno sodelovanje, spodbujajo njihovo kreativnost ter tako mobilizirajo mlade za prostovoljsko delo in ustvarjajo aktivne državljane prihodnosti.

Rdeči križ Slovenije vsako leto organizira strokovna usposabljanja in srečanja za aktivne ter prihodnje mentorice in mentorje krožkov RK. Strokovna služba RKS mentoricam in mentorjem zagotavlja vso strokovno in vsebinsko podporo z didaktičnimi gradivi v obliki priročnikov, knjig, zloženk, letakov in brošur, ki so na voljo v Založbi RKS.

## **MEDNARODNA SODELOVANJA**

Poleg dejavnosti doma se mladi udeležujejo tudi na mednarodnem področju, v okviru sodelovanja v mrežah mladih na mednarodnem nivoju ali v stikih s sosedskimi nacionalnimi društvi ter njihovimi sekcijami mladih. Mladi se v sklopu mednarodnih konferenc in usposabljanj lahko izobražujejo za mladinske voditelje in se učijo projektnega vodenja.

Tudi strokovna služba RKS se redno izpopolnjuje na področju vključenosti mladih in dela z mladimi, in sicer z vključevanjem na izobraževanjih in usposabljanjih ter mednarodnih konferencah, ki jih organizira Mednarodna federacija društev Rdečega križa in Rdečega polmeseca.



## ŠIRJENJE ZNANJ

Širjenje znanj je program, ki opredeljuje sklop dejavnosti, usmerjenih v skrb za poznavanje in promocijo mednarodnega humanitarnega prava, načel, na katerih temelji Gibanje Rdečega križa in Rdečega polmeseca, ter njegove vloge in pomena.

Širjenje znanj je dejavnost, ki je tesno povezana z vsemi področji delovanja Rdečega križa Slovenije, predvsem pa je širjenje znanj skrb za ohranjanje identitete Rdečega križa.

V skladu s priporočili mednarodnih konferenc Rdečega križa in Rdečega polmeseca ter lastnimi ocenami potreb je program širjenja znanj v srednjeročnem načrtu namenjen predvsem poglobljanju znanja mladih članov, mentorjev v šolah, novih prostovoljcev, pripadnikov oboroženih sil, zdravstvenih delavcev, pedagogov in predstavnikov medijev.

Izobraževanje, ki navadno poteka v obliki predavanj, seminarjev in delavnic, zajema zgodovino in strukturo Gibanja Rdečega križa, njegovo vlogo v vojni in miru, temeljna načela, uporabo znaka Rdečega križa ter temeljno znanje o Ženevskih konvencijah in mednarodnem humanitarnem pravu. Posebna skrb je namenjena usposabljanju predavateljev in organizatorjev izvajanja programa širjenja znanj na terenu.

## VAROVANJE IN KREPITEV ZDRAVJA

Naš temeljni strateško-razvojni okvir varovanja in krepitev zdravja tvorijo:

- skrb za zdrav življenjski slog in mentalno zdravje (preprečevanje rizičnih vedenj – tobak, alkohol, droge, moderne tehnologije in druge zasvojenosti; zdrava prehrana in telesne aktivnosti za zdravje; skrb za psihosocialno blagostanje);
- skrb za aktivno in zdravo staranje (usposabljanje prostovoljcev in zaposlenih za izvajanje programov aktivnega in zdravega staranja ter implementacija in izvajanje tega programa);
- skrb za varno življenje (varnost v cestnem prometu, zaščita pred zunanjimi dejavniki okolja);
- skrb za zdravje najbolj ranljivih skupin (otroci, bolni, osamljeni, ljudje s posebnimi potrebami, brezdomci, Romi, begunci/migranti).

V ta namen naši prostovoljci izvajajo številne preventivne, zdravstveno vzgojne in promocijske dejavnosti. V lokalnih okoljih izvajajo številne dejavnosti za preprečevanje različnih oblik zasvojenosti. Za to usposobljeni prostovoljci izvajajo predavanja, delavnice in okrogle mize o preprečevanju bolezni sodobnega časa, kot so srčno-žilna obolenja, sladkorna bolezen, spolno prenosljive bolezni, kronične respiratorne bolezni in različne oblike raka, ter o zdravem načinu življenja. V okviru postaj RK prostovoljci opravljajo brezplačne meritve holesterola, krvnega tlaka in sladkorja, seznanjajo prisotne z možnostmi zdravega načina življenja in jih po potrebi usmerijo



k zdravniku. Naša območna združenja se ob tem ves čas aktivno povezujejo z vsemi lokalnimi deležniki na področju varovanja in krepitve zdravja.

## **LOKALNO DELOVANJE – KRAJEVNE ORGANIZACIJE RDEČEGA KRIŽA**

Krajevne organizacije Rdečega križa (KORK) so metoda delovanja RK, s katero se organizacija približa ljudem v lokalnem okolju in njihovim potrebam. KORK je sestavljen iz prostovoljcev RK iz lokalnih okolij. Praviloma v skladu z upravnimi formalnimi ali neformalnimi družbenimi

enotami, ki se nadalje povezujejo v Območno združenje. KORK pomaga pri uresničevanju humanitarnih ciljev naše organizacije, kar pomeni, da se prostovoljci KORK-a odzovejo, ko gre za varstvo in ukrepanje pred naravnimi in drugimi nesrečami, za organiziranje dobrodelnih zbiralnih akcij, za organiziranje in posredovanje pomoči socialno ogroženim, za organiziranje dejavnosti za socialno opolnomočenje ljudi in krepitev lokalne skupnosti ter skrb za vključevanje mladih članov v KORK-u.



Slika 10: Druženje s starostniki in nudenje psihosocialne podpore na RKS – OZ Metlika.



# KAKO POSTANETE PROSTOVOLJCI RDEČEGA KRIŽA?

Osebe, ki želite postati prostovoljci RKS, vzpostavite stik s pristojnim RKS – OZ, ki deluje v območju vašega bivanja.

## KONTAKTNE INFORMACIJE OBMOČNIH ZDRUŽENJ RKS

### **RKS - OZ AJDOVŠČINA**

Rdeči križ Slovenije – Območno združenje  
Ajdovščina  
Tovarniška cesta 3g  
5270 Ajdovščina  
[www.ajdovscina.ozrk.si](http://www.ajdovscina.ozrk.si)

Dodatne informacije:  
08 201 43 59  
[prostovoljstvo@ajdovscina.ozrk.si](mailto:prostovoljstvo@ajdovscina.ozrk.si)

### **RKS - OZ BREŽICE**

Rdeči križ Slovenije – Območno združenje  
Brežice  
Prešernova cesta 13  
8250 Brežice  
<https://brezice.ozrk.si/>

Dodatne informacije:  
07 496 11 38  
[brezice.ozrk@ozrks.si](mailto:brezice.ozrk@ozrks.si)

### **RKS - OZ CELJE**

Rdeči križ Slovenije – Območno združenje  
Celje  
Kidričeva ulica 3  
3000 Celje  
<https://celje.ozrk.si/>

Dodatne informacije:  
03 425 25 62  
[celje.ozrk@ozrks.si](mailto:celje.ozrk@ozrks.si)

### **RKS - OZ CERKNICA - LOŠKA DOLINA - BLOKE**

Rdeči križ Slovenije – Območno združenje  
Cerknica - Loška dolina - Bloke  
Partizanska 2a  
1380 Cerknica  
<http://www.cerknica.ozrk.si/>

Dodatne informacije:  
01 705 05 10  
[cerknica.ozrk@ozrks.si](mailto:cerknica.ozrk@ozrks.si)





### **RKS - OZ ČRNOMELJ**

Rdeči križ Slovenije – Območno združenje  
Črnomelj  
Kolodvorska 34  
8340 Črnomelj

Dodatne informacije:  
07 305 14 51  
crnomelj.ozrk@siol.net

### **RKS - OZ DOMŽALE**

Rdeči križ Slovenije – Območno združenje  
Domžale  
Ljubljanska cesta 36  
1230 Domžale  
<https://www.domzale.ozrk.si/>

Dodatne informacije:  
01 729 23 33  
info@rdecikrizdomzale.si

### **RKS - OZ DRAVOGRAD**

Rdeči križ Slovenije – Območno združenje  
Dravograd  
Trg 4. Julija 7  
2370 Dravograd

Dodatne informacije:  
02 877 00 20  
dravograd.ozrk@ozrks.si

### **RKS - OZ GORNJA RADGONA**

Rdeči križ Slovenije – Območno združenje  
Gornja Radgona  
Maistrov trg 2  
9250 Gornja Radgona  
<http://gornjaradgona.ozrk.si/>

Dodatne informacije:  
02 569 85 30  
gornja-radgona.ozrk@ozrks.si

### **RKS - OZ GROSUPLJE**

Rdeči križ Slovenije – Območno združenje  
Grosuplje  
Taborska cesta 6  
1290 Grosuplje  
<http://www.grosuplje.ozrk.si/>

Dodatne informacije:  
01 781 16 30  
grosuplje.ozrk@ozrks.si

### **RKS - OZ HRASTNIK**

Rdeči križ Slovenije – Območno združenje  
Hrastnik  
Novi dom 11  
1430 Hrastnik

Dodatne informacije:  
03 566 77 50  
hrastnik.ozrk@ozrks.si

### **RKS - OZ IDRIJA**

Rdeči križ Slovenije – Območno združenje  
Idrija  
Rožna ulica 15  
5280 Idrija  
<https://idrija.ozrk.si/>

Dodatne informacije:  
05 377 49 10  
rks\_idrija@t-2.net

### **RKS - OZ ILIRSKA BISTRICA**

Rdeči križ Slovenije – Območno združenje  
Ilirska Bistrica  
Bazoviška 28  
6250 Ilirska Bistrica

Dodatne informacije:  
05 711 07 90  
obmocno.zrk@siol.net



### **RKS - OZ IZOLA**

Rdeči križ Slovenije – Območno združenje  
Izola  
Ob starem zidovju 15a  
6310 Izola  
<http://www.izola.ozrk.si/>

Dodatne informacije:  
051 672 160  
izola.ozrk@ozrks.si

### **RKS - OZ JESENICE**

Rdeči križ Slovenije – Območno združenje  
Jesenice  
Cesta maršala Tita 9  
4270 Jesenice

Dodatne informacije:  
04 580 96 60  
jesenice.ozrk@ozrks.si

### **RKS - OZ KAMNIK**

Rdeči križ Slovenije – Območno združenje  
Kamnik  
Ljubljanska cesta 1  
1241 Kamnik  
<https://kamnik.ozrk.si/>

Dodatne informacije:  
01 831 16 97  
kamnik.ozrk@ozrks.si

### **RKS - OZ KOČEVJE**

Rdeči križ Slovenije – Območno združenje  
Kočevje  
Ljubljanska cesta 7  
1330 Kočevje  
<http://kocevje.ozrk.si/>

Dodatne informacije:  
041 780 771  
kocevje.ozrk@ozrks.si

### **RKS - OZ KOPER**

Rdeči križ Slovenije – Območno združenje  
Koper  
Gramšijev trg 1  
6000 Koper  
<https://koper.ozrk.si/>

Dodatne informacije:  
05 627 81 12  
info@rks-koper.si

### **RKS - OZ KRANJ**

Rdeči križ Slovenije – Območno združenje  
Kranj  
Bleiweisova 16  
4000 Kranj  
<http://www.kranj.ozrk.si/>

Dodatne informacije:  
04 201 86 72  
ozrk.kranj@siol.net

### **RKS - OZ KRŠKO**

Rdeči križ Slovenije – Območno združenje  
Krško  
Cesta krških žrtev 30  
8270 Krško  
<https://www.krsko.ozrk.si/>

Dodatne informacije:  
041 730 192  
rdecikrizkrsko1@gmail.com

### **RKS - OZ LAŠKO - RADEČE**

Rdeči križ Slovenije – Območno združenje  
Laško - Radeče  
Aškerčev trg 4b  
3270 Laško

Dodatne informacije:  
03 734 34 60  
rdecikriz.lasko@siol.net



### **RKS - OZ LENART**

Rdeči križ Slovenije – Območno združenje  
Lenart  
Nikova ulica 9  
2230 Lenart

Dodatne informacije:  
02 720 72 72  
lenart.ozrk@ozrks.si

### **RKS - OZ LENDA VA**

Rdeči križ Slovenije – Območno združenje  
Lendava  
Glavna ulica 96  
9220 Lendava

Dodatne informacije:  
02 620 28 90  
lendava.ozrk@guest.arnes.si

### **RKS - OZ LITIJA**

Rdeči križ Slovenije – Območno združenje  
Litija  
Trg na stavbah 1  
1270 Litija  
<http://www.litija.ozrk.si/>

Dodatne informacije:  
01 896 37 30  
litija.ozrk@ozrks.si

### **RKS - OZ LJUBLJANA**

Rdeči križ Slovenije – Območno združenje  
Ljubljana  
Tržaška cesta 132  
1000 Ljubljana  
[www.rdecikrizljubljana.si](http://www.rdecikrizljubljana.si)

Dodatne informacije:  
01 425 34 19  
info@rdecikrizljubljana.si

### **RKS - OZ LJUTOMER**

Rdeči križ Slovenije – Območno združenje  
Ljutomer  
Kajuhova ulica 2  
9240 Ljutomer  
<https://ljutomer.ozrk.si/sl/>

Dodatne informacije:  
02 584 40 90  
ljutomer.ozrk@ozrks.si

### **RKS - OZ LOGATEC**

Rdeči križ Slovenije – Območno združenje  
Logatec  
Tržaška 50a  
1370 Logatec

Dodatne informacije:  
041 678 474  
logatec.ozrk@ozrks.si

### **RKS - OZ MARIBOR**

Rdeči križ Slovenije – Območno združenje  
Maribor  
Ulica pariške komune 13  
2000 Maribor  
<http://www.rkmb-drustvo.si/>

Dodatne informacije:  
02 234 40 00  
info@rkmb-drustvo.si



## **MLADINSKO POČITNIŠKI DOM FRANKOPAN PUNAT**

### **RDEČI KRIŽ SLOVENIJE - OBMOČNO ZDRUŽENJE MARIBOR, REFERAT ZA LETOVANJE**

Ulica Pariške komune 13, 2000 Maribor  
2000 Maribor  
<http://punat.si/>

Dodatne informacije:

02 234 40 06

[letovanje@rkmb-drustvo.si](mailto:letovanje@rkmb-drustvo.si)

### **RKS - OZ METLIKA**

Rdeči križ Slovenije – Območno združenje  
Metlika  
Črnomaljska cesta 3  
8330 Metlika

Dodatne informacije:

07 306 04 81

[metlika.rk@siol.net](mailto:metlika.rk@siol.net)

### **RKS - OZ MEŽIŠKE DOLINE**

Rdeči križ Slovenije – Območno združenje  
Mežiške doline  
Prežihova ulica 24  
2390 Ravne na Koroškem

Dodatne informacije:

02 875 00 70

[ravne.ozrk@ozrks.si](mailto:ravne.ozrk@ozrks.si)

### **RKS - OZ MURSKA SOBOTA**

Rdeči križ Slovenije – Območno združenje  
Murska Sobota  
Staneta Rozmana 3  
9000 Murska Sobota  
<https://www.murskasobota.ozrk.si/>

Dodatne informacije:

02 512 45 20

[murska-sobota.ozrk@ozrks.si](mailto:murska-sobota.ozrk@ozrks.si)

### **RKS - OZ NOVA GORICA**

Rdeči križ Slovenije – Območno združenje  
Nova Gorica  
Tolminskih puntarjev 8  
5000 Nova Gorica  
<https://www.novagorica.ozrk.si/>

Dodatne informacije:

05 338 49 00

[nova-gorica.ozrk@ozrks.si](mailto:nova-gorica.ozrk@ozrks.si)

### **RKS - OZ NOVO MESTO**

Rdeči križ Slovenije – Območno združenje  
Novo mesto  
Ulica Slavka Gruma 54a  
8000 Novo mesto  
<https://novomesto.ozrk.si/>

Dodatne informacije:

07 393 31 20

[novo-mesto.ozrk@ozrks.si](mailto:novo-mesto.ozrk@ozrks.si)



### **RKS - OZ ORMOŽ**

Rdeči križ Slovenije – Območno združenje  
Ormož  
Ptujška cesta 8f  
2270 Ormož  
<https://ormoz.ozrk.si/>

Dodatne informacije:  
02 741 70 50  
ormoz.ozrk@ozrks.si

### **RKS - OZ PIRAN**

Rdeči križ Slovenije – Območno združenje  
Piran  
Župančičeva ulica 14  
6330 Piran  
<https://www.piran.ozrk.si/>

Dodatne informacije:  
05 671 26 40  
piran.ozrk@ozrks.si

### **RKS - OZ POSTOJNA - PIVKA**

Rdeči križ Slovenije – Območno združenje  
Postojna - Pivka  
Kolodvorska 5b  
6230 Postojna  
<http://www.postojna.ozrk.si/>

Dodatne informacije:  
05 726 48 35  
postojna.ozrk@ozrks.si

### **RKS - OZ PTUJ**

Rdeči križ Slovenije – Območno združenje  
Ptuj  
Natašina pot 1a  
2250 Ptuj  
<https://ozrk-ptuj.si/>

Dodatne informacije:  
02 749 40 40  
info@rk-ptuj.si

### **RKS - OZ RADLJE OB DRAVI**

Rdeči križ Slovenije – Območno združenje  
Radlje ob Dravi  
Mariborska cesta 7  
2360 Radlje ob Dravi

Dodatne informacije:  
02 887 30 52  
radlje.ozrk@siol.net

### **RKS - OZ RADOVLJICA**

Rdeči križ Slovenije – Območno združenje  
Radovljica  
Gorenjska cesta 25  
4240 Radovljica  
<https://radovljica.ozrk.si/>

Dodatne informacije:  
04 597 16 80  
radovljica.ozrk@ozrks.si

### **RKS - OZ RIBNICA**

Rdeči križ Slovenije – Območno združenje  
Ribnica  
Goriča vas 11a  
1310 Ribnica  
<https://ribnica.ozrk.si/>

Dodatne informacije:  
01 836 20 56  
ribnica.ozrk@ozrks.si



### **RKS - OZ SEVNICA**

Rdeči križ Slovenije – Območno združenje  
Sevnica  
Glavni trg 44  
8290 Sevnica  
<https://www.sevnica.ozrk.si/>

Dodatne informacije:  
041 319 556  
sevnica.ozrk@ozrks.si

### **RKS - OZ SEŽANA**

Rdeči križ Slovenije – Območno združenje  
Sežana  
Bazoviška cesta 13  
6210 Sežana  
<https://rk-sezana.si/>

Dodatne informacije:  
05 730 50 22  
sezana.ozrk@ozrks.si

### **RKS - OZ SLOVENJ GRADEC**

Rdeči križ Slovenije – Območno združenje  
Slovenj Gradec  
Celjska cesta 2  
2380 Slovenj Gradec

Dodatne informacije:  
02 885 00 30  
slov-gradec.ozrk@ozrks.si

### **RKS - OZ SLOVENSKA BISTRICA**

Rdeči križ Slovenije – Območno združenje  
Slovenska Bistrica  
Partizanska ulica 21  
2310 Slovenska Bistrica

Dodatne informacije:  
02 805 01 60  
slov-bistrica.ozrk@ozrks.si

### **RKS - OZ SLOVENSKE KONJICE**

Rdeči križ Slovenije – Območno združenje  
Slovenske Konjice  
Stari trg 41  
3210 Slovenske Konjice  
<http://www.slovenskekonjice.ozrk.si/>

Dodatne informacije:  
03 757 25 70  
slov-konjice.ozrk@ozrks.si

### **RKS - OZ ŠENTJUR**

Rdeči križ Slovenije – Območno združenje  
Šentjur  
Mestni trg 5  
3230 Šentjur  
<http://sentjur.ozrk.si/>

Dodatne informacije:  
03 747 13 60  
senjtur.ozrk@ozrks.si

### **RKS - OZ ŠKOFJA LOKA**

Rdeči križ Slovenije – Območno združenje  
Škofja Loka  
Kidričeva cesta 1  
4220 Škofja Loka  
<http://www.rk-skofjaloka.si/>

Dodatne informacije:  
04 517 06 50  
sk.loka.ozrk@t-2.net



### **RKS - OZ ŠMARJE PRI JELŠAH**

Rdeči križ Slovenije – Območno združenje  
Šmarje pri Jelšah  
Celjska cesta 6  
3240 Šmarje pri Jelšah  
<https://smarje.ozrk.si/>

Dodatne informacije:  
03 818 65 80  
smarje.ozrk@ozrks.si

### **RKS - OZ TOLMIN**

Rdeči križ Slovenije – Območno združenje  
Tolmin  
Brunov drevored 23  
5220 Tolmin  
<https://tolmin.ozrk.si/>

Dodatne informacije:  
031 264 073  
tolmin.ozrk@ozrks.si

### **RKS - OZ TRBOVLJE**

Rdeči križ Slovenije – Območno združenje  
Trbovlje  
Ulica 1. junija 4  
1420 Trbovlje  
<https://trbovlje.ozrk.si/>

Dodatne informacije:  
03 566 77 40  
trbovlje.ozrk@siol.net

### **RKS - OZ TREBNJE**

Rdeči križ Slovenije – Območno združenje  
Trebnje  
Rimska cesta 33  
8210 Trebnje

Dodatne informacije:  
041 769 153  
trebnje.ozrk@siol.net

### **RKS - OZ TRŽIČ**

Rdeči križ Slovenije – Območno združenje  
Tržič  
Trg svobode 31a  
4290 Tržič

Dodatne informacije:  
04 597 16 90  
trzic.ozrk@ozrks.si

### **RKS - OZ VELENJE**

Rdeči križ Slovenije – Območno združenje  
Velenje  
Foitova 2  
3320 Velenje  
<https://velenje.ozrk.si/>

Dodatne informacije:  
03 897 36 00  
velenje.ozrk@ozrks.si

### **RKS - OZ VRHNIKA**

Rdeči križ Slovenije – Območno združenje  
Vrhnika  
Poštna ulica 7b  
1360 Vrhnika  
<https://velenje.ozrk.si/>

Dodatne informacije:  
01 750 24 47  
rk.vrhnika@siol.net



### **RKS - OZ ZAGORJE OB SAVI**

Rdeči križ Slovenije – Območno združenje  
Zagorje ob Savi  
Cesta zmage 7  
1410 Zagorje ob Savi  
<http://www.zagorje.ozrk.si/>

Dodatne informacije:  
041 772 621  
info@rksoz-zagorje.si

### **RKS - OZ ZGORNJE SAVINJSKE DOLINE**

Rdeči križ Slovenije – Območno združenje  
Zgornje Savinjske doline  
Šmihelska cesta 2  
3330 Mozirje  
<http://mozirje.ozrk.si/>

Dodatne informacije:  
051 640 590  
mozirje.ozrk@ozrks.si

### **RKS - OZ ŽALEC**

Rdeči križ Slovenije – Območno združenje  
Žalec  
Hmeljarska ulica 3  
3310 Žalec  
<https://www.zalec.ozrk.si>

Dodatne informacije:  
03 571 66 16  
info@zalec.ozrk.si

### **RKS - ZVEZA ZDRUŽENJ**

Rdeči križ Slovenije – Zveza združenj  
Mirje 19  
1000 Ljubljana  
<https://www.rks.si/>

Dodatne informacije:  
01 241 43 00  
rdecikriz@rks.si

### **RKS - ODDELEK ZA MIGRACIJE**

migracije@rks.si

Humanitarna podpora točka RKS  
v Ljubljani  
migracije@rks.si  
031 630 008

### **ZDRAVILIŠČE RKS DEBELI RTIČ**

Zdravilišče RKS Debeli rtič  
Jadranska cesta 73  
6280 Ankaran  
<https://www.zdravilisce-debelirtic.si/>

Dodatne informacije:  
05 909 70 00  
recepcija.mzl@mzl-rks.si







Slika 11: Mladi za boljši svet.

# PROSTOVOLJSKA DELA V RDEČEM KRIŽU SLOVENIJE

V pričujočem poglavju boste našli opise in podrobnejše predstavitve posameznih prostovoljskih aktivnosti, ki jih izvajajo v katalogu sodelujoča Območna združenja RKS (RKS – OZ). Prostovoljske aktivnosti v posameznih RKS – OZ se skozi čas lahko spreminjajo in dopolnjujejo, enako velja tudi za sam katalog, ki ga bomo letno dopolnjevali. To v praksi pomeni, da določena omenjena aktivnost, ki je RKS – OZ v tem trenutku ne izvaja, lahko zaživi glede na zmogljivosti RKS – OZ oziroma na pobudo in motiviranost prostovoljcev ter bo v katalog vključena ob prvi naslednji dopolnjeni izdaji.

Kljub temu da je odločitev za prostovoljstvo za delovanje v dobro drugega ali skupnosti svobodna odločitev posameznika in prinaša družbi mnogo pozitivnih sprememb, je treba učinke prostovoljstva upoštevati tudi skozi prizmo celostne dobrobiti na življenje prostovoljcev. Prostovoljstvo je eno izmed okolij, kjer se neformalno in priložnostno učenje nenehno odvija, zato tudi v Rdečem križu Slovenije spodbujamo in podpiramo vrednotenje vseh kompetenc prostovoljcev, ki jih pridobivajo med prostovoljskim udejstvanjem. Še več, prostovoljstvo prežema tudi razsežnosti aktivnega državljanstva in demokracije, prispeva k opolnomočenju tako organizacij kot posameznikov z manj priložnostmi, in uresničuje humane vrednote, kot so solidarnost, nediskriminacija in bolj vključujoča družba. Kompetence, dragocene izkušnje, sposobnosti, veščine in znanja se

med prostovoljskim delom dodatno razvijajo in krepijo<sup>14</sup>, še posebej pa so odlična priložnost za participacijo in mobilizacijo mladih, saj so fleksibilno prenosljive tudi v karierni in zaposlitveni razvoj posameznika. Povezava formalnih in neformalnih izobraževanj lahko mladim zagotovi uspešno osamosvajanje, večjo zaposljivost, osebnostni/poklici razvoj in višjo kakovost življenja.<sup>15</sup>

V nadaljevanju navajamo specifična znanja in veščine, ki jih prostovoljci pridobivajo in lahko krepijo z udejstvanjem v posameznih prostovoljskih aktivnostih RKS v okviru neformalnega in priložnostnega učenja. Prav te usvojene socialne veščine imajo ključno vlogo za socialno opremljenost, ta pa pomeni pomembno prvino pri doseganju bolj kakovostnega življenja.

---

14 Predlog sistema evidentiranja kompetenc, pridobljenih s prostovoljstvom in pobude za njihovo priznavanje pri zaposlovanju in izobraževanju. (2018). Slovenska filantropija.

15 Resolucija o Nacionalnem programu za mladino 2013–2022. (2013). Urad RS za mladino.



# Kako izbrati najbolj primerno prostovoljsko delo zase:

**Pomembno je, da izberemo pravo prostovoljsko delo zase, saj to vpliva na zadovoljstvo vseh akterjev: vas kot prostovoljca, konkretnega uporabnika ter prostovoljsko organizacijo. Zato je dobro, da si pred začetkom odgovorimo na nekaj vprašanj: Katero področje v družbi je zame pomembno? S katero ciljno skupino želim delati? Koliko prostega časa sem pripravljen nameniti prostovoljstvu? Katera znanja, izkušnje in veščine, ki jih imam, lahko prispevajo h kakovostnemu opravljanju prostovoljskega dela? Kaj želim s prostovoljskim delom pridobiti?**



## Prostovoljsko delo

Izvajajo: RKS – OZ Ajdovščina, RKS – OZ Brežice, RKS – OZ Celje, RKS – OZ Cerknica - Loška dolina - Bloke, RKS – OZ Črnomelj, RKS – OZ Domžale, RKS – OZ Gornja Radgona, RKS – OZ Grosuplje, RKS – OZ Hrastnik, RKS – OZ Idrija, RKS – OZ Izola, RKS – OZ Jesenice, RKS – OZ Kočevje, RKS – OZ Kranj, RKS – OZ Krško, RKS – OZ Laško - Radeče, RKS – OZ Lenart, RKS – OZ Lendava, RKS – OZ Litija, RKS – OZ Ljubljana, RKS – OZ Ljutomer, RKS – OZ Logatec RKS – OZ Maribor, RKS – OZ Metlika, RKS – OZ Murska Sobota, RKS – OZ Nova Gorica, RKS – OZ Novo mesto, RKS – OZ Ormož, RKS – OZ Piran, RKS – OZ Postojna - Pivka, RKS – OZ Radlje ob Dravi, RKS – OZ Ribnica, RKS – OZ Sežana, RKS – OZ Slovenska Bistrica, RKS – OZ Slovenske Konjice, RKS – OZ Šentjur, RKS – OZ Škofja Loka, RKS – OZ Šmarje pri Jelšah, RKS – OZ Tolmin, RKS – OZ Trbovlje, RKS – OZ Trebnje, RKS – OZ Tržič, RKS – OZ Velenje, RKS – OZ Zagorje ob Savi, RKS – OZ Žalec.

# DELOVANJE V EKIPI PRVE POMOČI

Ekipa prve pomoči je aktivirana v primeru naravnih in drugih nesreč, ko sistem javnega zdravstva ne more pokriti potreb po zagotavljanju zdravstvene oskrbe splošnega prebivalstva in ranljivih skupin. Ekipa prve pomoči je del sil za zaščito, reševanje in pomoč Republike Slovenije. V okviru delovanja ekipe se izvajajo redna usposabljanja, preverjanja, vaje in druge dejavnosti za krepitev in vzdrževanje pripravljenosti.

### Usposabljanja:

- osnovno usposabljanje za prostovoljce
- temeljni program usposabljanja članov in pripadnikov enot za prvo pomoč za bolničarja prve pomoči
- program uvajalnega usposabljanja pripadnikov sil za zaščito, reševanje in pomoč o sistemu varstva pred naravnimi in drugimi nesrečami

### Drugi pogoji:

- obvezna starost nad 15 let

### Pridobivanje in krepitev znanj in veščin, ki jih program nudi:

- znanje prve pomoči
- sposobnost dobrega obvladovanja stresa
- sprejemanje odločitev, tudi v stresnih položajih
- zmožnost sodelovanja in dela v timu

### Področje:

- prva pomoč, pripravljenost in ukrepanje ob nesrečah





Slika 12: Regijsko preverjanje usposobljenosti ekip prve pomoči CZ in RKS.

## Prostovoljsko delo

*Izvajajo: RKS – OZ Ljubljana,  
RKS – OZ Maribor, RKS – OZ Nova  
Gorica, RKS – OZ Novo mesto.*

# DELOVANJE V NASTANITVENI ENOTI IN STACIONARIJU

Nastanitvena enota je del sistema za zaščito in reševanje ter je aktivirana v primeru nesreč večjih razsežnosti in ob drugih izrednih dogodkih z namenom, da pomaga pri zagotavljanju zasilnih množičnih nastanitev razseljenih oseb. Enota zagotavlja nemoteno delovanje nastanitvenega centra in skrbi za njegove uporabnike. Prostovoljci razvijajo svoje znanje na usposabljanjih, vajah in z drugimi dejavnostmi za krepitev in vzdrževanje pripravljenosti.

### Usposabljanja:

- osnovno usposabljanje za prostovoljce
- usposabljanje za člane nastanitvene enote

### Drugi pogoji:

- obvezna starost nad 15 let

### Pridobivanje in krepitev znanj in veščin, ki jih program nudi:

- organizacijske sposobnosti
- sposobnost dobrega obvladovanja stresa
- sposobnost dela pod časovnim pritiskom
- sposobnost načrtovanja
- fizična moč in vzdržljivost
- zmožnost sodelovanja in dela v timu

### Področje:

- pripravljenost in ukrepanje ob nesrečah





*Slika 13: Priprava posteljne enote na sprejem pacientov.*

## Prostovoljsko delo

Izvajajo: RKS – Zveza združenj.

# DELOVANJE V ENOTI ZA OSKRBO BOLNIKOV

Enoto za oskrbo bolnikov sestavljata dva oddelka za medicinsko oskrbo in dva oddelka za bolnišnično oskrbo. Enota šteje 24 članov, organizira jo Rdeči križ Slovenije in deluje v skladu z Merili za organiziranje, usposabljanje in opremljanje enote za oskrbo bolnikov Rdečega križa Slovenije v okviru Mobilnega stacionarija pri Upravi RS za zaščito in reševanje. V kadrovsko popolnitev enote se vključujejo prostovoljci Zdravstvene fakultete, predavatelji Rdečega križa Slovenije z licenco za prvo pomoč in tudi drugi prostovoljci s primerno izobrazbo.

Enota je del Mobilnega stacionarija Uprave RS za zaščito in reševanje, ki deluje v sestavi vodstva stacionarija, enote za oskrbo bolnikov, ekipe za psihosocialno pomoč in enote za postavitve in vzdrževanje stacionarija.

### Usposabljanja:

- osnovno usposabljanje za prostovoljce
- usposabljanje za člane nastanitvene enote
- delavnica za osnovno nego in oskrbo bolnikov

### Drugi pogoji:

- obvezna starost nad 15 let
- formalna zdravstvena izobrazba ali v pridobivanju formalne zdravstvene izobrazbe

### Pridobivanje in krepitev znanj in veščin, ki jih program nudi:

- znanja s področja prve pomoči, civilne zaščite in reševanja
- sposobnost dobrega obvladovanja stresa





- zmožnost dela pod časovnim pritiskom
- sposobnost načrtovanja
- zmožnost sodelovanja in dela v timu
- fizična vzdržljivost

**Področje:**

- pripravljenost in ukrepanje ob nesrečah, prva pomoč



Slika 14: Delovanje enote za oskrbo bolnikov RKS v času epidemije covid-19.



## Prostovoljsko delo

Izvajajo: RKS – OZ Ljubljana.

# DELOVANJE V ENOTI ZA ZDRAVSTVENO OSKRBO

Enota za zdravstveno oskrbo ob večjih nesrečah in drugih izrednih dogodkih skrbi za psihofizično zdravstveno pomoč poškodovanim in obolelim. Primarno deluje v primeru vzpostavitve centra za zdravstveno oskrbo v primeru nalezljivih bolezni v IC Logatec, lahko pa v primeru potreb tudi drugod po Sloveniji. Prostovoljci z znanjem prve pomoči, zdravstveno izobrazbo in s področja delovanja sistema za zaščito in reševanje nadgrajujejo svoje znanje na usposabljanjih, vajah in drugih dejavnostih za krepitev pripravljenosti.

### Usposabljanja:

- osnovno usposabljanje za prostovoljce
- usposabljanje za člane nastanitvene enote
- temeljni program usposabljanja članov in pripadnikov enot za prvo pomoč za bolničarja prve pomoči
- delavnica za osnovno nego in oskrbo bolnikov

### Drugi pogoji:

- obvezna starost nad 15 let

### Pridobivanje in krepitev znanj in veščin, ki jih program nudi:

- znanja s področja zdravstva in preventive
- znanja s področja prve pomoči, civilne zaščite in reševanja
- sposobnost dobrega obvladovanja stresa
- zmožnost dela pod časovnim pritiskom
- sposobnost načrtovanja
- zmožnost sodelovanja in dela v timu
- fizična vzdržljivost



### Področje:

- pripravljenost in ukrepanje ob nesrečah, prva pomoč



Slika 15: Ekipe prve pomoči RKS daje prvo pomoč ponesrečenemu (preverjanje usposobljenosti ekip prve pomoči CZ in RK).

## Prostovoljsko delo

Izvajajo: RKS – OZ Ajdovščina, RKS – OZ Brežice, RKS – OZ Celje, RKS – OZ Cerknica - Loška dolina - Bloke, RKS – OZ Črnomelj, RKS – OZ Domžale, RKS – OZ Dravograd, RKS – OZ Gornja Radgona, RKS – OZ Grosuplje, RKS – OZ Hrastnik, RKS – OZ Idrija, RKS – OZ Ilirska Bistrica, RKS – OZ Izola, RKS – OZ Jesenice, RKS – OZ Kamnik, RKS – OZ Kočevje, RKS – OZ Koper, RKS – OZ Kranj, RKS – OZ Krško, RKS – OZ Laško - Radeče, RKS – OZ Lenart, RKS – OZ Lendava, RKS – OZ Litija, RKS – OZ Ljubljana, RKS – OZ Ljutomer, RKS – OZ Logatec, RKS – OZ Maribor, RKS – OZ Metlika, RKS – OZ Mežiške doline, RKS – OZ Murska Sobota, RKS – OZ Nova Gorica, RKS – OZ Novo mesto, RKS – OZ Ormož, RKS – OZ Piran, RKS – OZ Postojna - Pivka, RKS – OZ Ptuj, RKS – OZ Radlje ob Dravi, RKS – OZ Radovljica, RKS – OZ Ribnica, RKS – OZ Sevnica, RKS – OZ Sežana, RKS – OZ Slovenj Gradec, RKS – OZ Slovenska Bistrica, RKS – OZ Slovenske Konjice, RKS – OZ Šentjur, RKS – OZ Škofja Loka, RKS – OZ Šmarje pri Jelšah, RKS – OZ Tolmin, RKS – OZ Trbovlje, RKS – OZ Trebnje, RKS – OZ Tržič, RKS – OZ Velenje, RKS – OZ Vrhnika, RKS – OZ Zagorje ob Savi, RKS – OZ Zgornje Savinjske doline, RKS – OZ Žalec, RKS – Zveza združenj; Humanitarna podporna točka RKS.

## DELOVANJE V SLUŽBI ZA POIZVEDOVANJE

Osnovno poslanstvo Službe za poizvedovanje je preprečevanje stisk oseb, ki so ločene od svojcev zaradi vojne, oboroženih spopadov, nasilja, naravnih in drugih nesreč ter migracij. V ta namen služba sodeluje pri iskanju pogrešanih družinskih članov, prenaša družinska sporočila oz. skrbi za povezljivost med družinskimi člani in sodeluje pri obnavljanju družinskih vezi. Kot sestavni del Mreže ODV (Obnavljanja družinskih vezi), ki jo sestavljajo Mednarodni odbor Rdečega križa (ICRC) in nacionalna društva Rdečega križa in Rdečega polmeseca, služba pomaga pri pojasnjevanju usode pogrešanih oseb tudi v mednarodnem prostoru, pri čemer sodeluje z vladnimi in nevladnimi organizacijami.

Pri odzivu na naravne in druge nesreče je Služba vključena v delovanje Uprave RS za zaščito in reševanje, enako tudi v primeru izrednih razmer. V primeru vojne je delovanje službe opredeljeno z zakonom, in sicer v obliki Nacionalnega urada za obveščanje.

### Usposabljanja:

- osnovno usposabljanje za prostovoljce
- usposabljanje za člane Službe za poizvedovanje

### Drugi pogoji:

- obvezna starost nad 18 let

### Pridobivanje in krepitev znanj in veščin, ki jih program nudi:

- sposobnost empatičnega ravnanja
- sposobnost nudenja psihosocialne podpore
- sposobnost vodenja intervjuja in pridobivanja informacij



- zmožnost povezovalnega razmišljanja
- sposobnost osredotočenosti na iskanje rešitev za doseganje cilja
- sposobnost dobrega obvladovanja stresa
- sposobnost dela pod časovnim pritiskom
- zmožnost sodelovanja in dela v timu

**Področje:**

- služba za poizvedovanje



Slika 16: Pomoč pri iskanju pogrešanih družinskih članov.



## Prostovoljsko delo

Izvajajo: RKS – OZ Ajdovščina, RKS – OZ Brežice, RKS – OZ Celje, RKS – OZ Cerknica - Loška dolina - Bloke, RKS – OZ Črnomelj, RKS – OZ Domžale, RKS – OZ Dravograd, RKS – OZ Gornja Radgona, RKS – OZ Grosuplje, RKS – OZ Hrastnik, RKS – OZ Idrija, RKS – OZ Ilirska Bistrica, RKS – OZ Izola, RKS – OZ Jesenice, RKS – OZ Kamnik, RKS – OZ Kočevje, RKS – OZ Kranj, RKS – OZ Krško, RKS – OZ Laško - Radeče, RKS – OZ Lenart, RKS – OZ Lendava, RKS – OZ Litija, RKS – OZ Ljubljana, RKS – OZ Logatec, RKS – OZ Maribor, RKS – OZ Metlika, RKS – OZ Mežiške doline, RKS – OZ Murska Sobota, RKS – OZ Nova Gorica, RKS – OZ Novo mesto, RKS – OZ Postojna - Pivka, RKS – OZ Radlje ob Dravi, RKS – OZ Ribnica, RKS – OZ Sežana, RKS – OZ Slovenj Gradec, RKS – OZ Slovenska Bistrica, RKS – OZ Slovenske Konjice, RKS – OZ Šentjur, RKS – OZ Škofja Loka, RKS – OZ Šmarje pri Jelšah, RKS – OZ Tolmin, RKS – OZ Trebnje, RKS – OZ Tržič, RKS – OZ Zagorje ob Savi, RKS – OZ Žalec, RKS – Zveza združenj; Humanitarna podporna točka RKS.

# NUDENJE PRVE PSIHOLOŠKE POMOČI

Psihološka prva pomoč (PPP) je aktivnost psihosocialne podpore. Psihosocialna podpora se nanaša na izvedbo dejavnosti, ki obravnavajo tako čustvene kot socialne potrebe posameznikov, s ciljem pomagati ljudem pri uporabi njihovih virov in povečati odpornost. Psihološka prva pomoč se nudi v krizni situaciji ali pa je sestavni del programa psihosocialne podpore, ki vključuje druge dejavnosti. Čeprav je PPP dejavnost psihosocialne podpore, uporaba veščin in znanja PPP ni omejena le na psihosocialne odzive ali programe. Osebam prostovoljci pomagajo, da se lažje spoprimejo s stresno situacijo, ali pa so jim v oporo pri premagovanju življenjskih izzivov in težav. Prostovoljci so aktivirani po potrebi, redno pa so vključeni v podporne dejavnosti – vaje, izobraževanja in mentorska srečanja.

### Usposabljanja:

- osnovno usposabljanje za prostovoljce
- usposabljanje iz nudenja prve psihološke pomoči

### Drugi pogoji:

- starost nad 18 let
- zaželeno znanje iz prve pomoči

### Pridobivanje in krepitev znanj in veščin, ki jih program nudi:

- krepitev sposobnosti empatičnega ravnanja
- sposobnost dobrega obvladovanja stresa
- sposobnost aktivnega poslušanja
- učinkovite komunikacijske spretnosti
- sposobnost vzpostavitve podpornega odnosa
- sposobnost nudenja psihosocialne podpore



- sposobnost objektivnega opazovanja
- sposobnost spodbujanja samozaupanja in opolnomočenja za samostojno reševanje problemov

**Področje:**

- pripravljenost in ukrepanje ob nesrečah, služba za poizvedovanje, migracije, varovanje in krepitev zdravja, socialna dejavnost



Slika 17: Nudnje prve psihološke pomoči v poplavih, avgust 2023.

## Prostovoljsko delo

Izvajajo: RKS – OZ Ajdovščina, RKS – OZ Brežice, RKS – OZ Celje, RKS – OZ Cerknica - Loška dolina - Bloke, RKS – OZ Črnomelj, RKS – OZ Domžale, RKS – OZ Dravograd, RKS – OZ Gornja Radgona, RKS – OZ Grosuplje, RKS – OZ Hrastnik, RKS – OZ Idrija, RKS – OZ Ilirska Bistrica, RKS – OZ Izola, RKS – OZ Jesenice, RKS – OZ Kamnik, RKS – OZ Kočevje, RKS – OZ Koper, RKS – OZ Kranj, RKS – OZ Krško, RKS – OZ Laško - Radeče, RKS – OZ Lenart, RKS – OZ Lendava, RKS – OZ Litija, RKS – OZ Ljubljana, RKS – OZ Ljutomer, RKS – OZ Logatec, RKS – OZ Maribor, RKS – OZ Metlika, RKS – OZ Mežiške doline, RKS – OZ Murska Sobota, RKS – OZ Nova Gorica, RKS – OZ Novo mesto, RKS – OZ Ormož, RKS – OZ Piran, RKS – OZ Postojna - Pivka, RKS – OZ Ptuj, RKS – OZ Radlje ob Dravi, RKS – OZ Radovljica, RKS – OZ Ribnica, RKS – OZ Sevnica, RKS – OZ Sežana, RKS – OZ Slovenj Gradec, RKS – OZ Slovenska Bistrica, RKS – OZ Slovenske Konjice, RKS – OZ Šentjur, RKS – OZ Škofja Loka, RKS – OZ Šmarje pri Jelšah, RKS – OZ Tolmin, RKS – OZ Trbovlje, RKS – OZ Trebnje, RKS – OZ Tržič, RKS – OZ Velenje, RKS – OZ Vrhnika, RKS – OZ Zagorje ob Savi, RKS – OZ Zgornje Savinjske doline, RKS – OZ Žalec. RKS – Zveza združenj; Humanitarna podpora točka RKS.

# PROSTOVOLJSKO DELO NA PODROČJU MIGRACIJ

S prostovoljstvom na področju migracij pomembno prispevate k humanitarnim prizadevanjem ter podpirate posameznike in skupnosti v stiski. Prostovoljci nudijo osebam širok spekter podpornih dejavnosti, ki zajemajo zagotavljanje humanitarne pomoči in zagotavljanju podpore v okviru procesa integracije. Aktivnosti med drugim zajemajo nudenje psihosocialne podpore, spremstvo oseb v okviru uradnih postopkov, pomoč pri združevanju družin, delitev humanitarne pomoči, pomoč pri urejanju nastanitve, iskanju zaposlitve in možnosti izobraževanja, tolmačenje/prevajanje, pomoč pri izpolnjevanju dokumentov, pomoč pri učenju slovenskega jezika in pridobivanju kulturne orientacije, pomoč pri izvedbi športnih aktivnosti, raznoraznih delavnic itd., hkrati pa prostovoljci predstavljajo nepogrešljiv del pri razdeljevanju humanitarne pomoči uporabnikom Humanitarne podporne točke v Ljubljani.

### Usposabljanja:

- osnovno usposabljanje za prostovoljce
- osnovno usposabljanje za nudenje podpore osebam na področju migracij

### Pridobivanje in krepitev znanj in veščin, ki jih program nudi:

- spoštovanje in razumevanje različnih kultur ter drugačnosti
- spoštovanje, posluš in razumevanje individualnih potreb posameznikov
- prepoznavna in razumevanje ranljivosti oseb
- zagovorništvo in zagotavljanje zaščite oseb
- nudenje psihosocialne podpore
- usmerjenost k iskanju rešitev





- fleksibilno delovanje
- zmožnost nepristranske obravnave
- sposobnost vzpostavitve podpornega odnosa
- sposobnost objektivnega opazovanja
- sposobnost spodbujanja samozaupanja in opolnomočenja za samostojno reševanje problemov
- humanitarnost in solidarnost

**Področje:**

- migracije



Slika 18: Učenje slovenskega jezika v Humanitarni podporni točki v Ljubljani.



## Prostovoljsko delo

Izvajajo: RKS – OZ Ajdovščina, RKS – OZ Brežice, RKS – OZ Celje, RKS – OZ Cerknica - Loška dolina - Bloke, RKS – OZ Črnomelj, RKS – OZ Domžale, RKS – OZ Dravograd, RKS – OZ Gornja Radgona, RKS – OZ Grosuplje, RKS – OZ Hrastnik, RKS – OZ Idrija, RKS – OZ Ilirska Bistrica, RKS – OZ Izola, RKS – OZ Jesenice, RKS – OZ Kamnik, RKS – OZ Kočevje, RKS – OZ Kranj, RKS – OZ Krško, RKS – OZ Laško - Radeče, RKS – OZ Lenart, RKS – OZ Lendava, RKS – OZ Litija, RKS – OZ Ljubljana, RKS – OZ Ljutomer, RKS – OZ Logatec, RKS – OZ Maribor, RKS – OZ Metlika, RKS – OZ Mežiške doline, RKS – OZ Murska Sobota, RKS – OZ Nova Gorica, RKS – OZ Novo mesto, RKS – OZ Ormož, RKS – OZ Piran, RKS – OZ Postojna - Pivka, RKS – OZ Radlje ob Dravi, RKS – OZ Ribnica, RKS – OZ Sežana, RKS – OZ Slovenj Gradec, RKS – OZ Slovenska Bistrica, RKS – OZ Slovenske Konjice, RKS – OZ Šentjur, RKS – OZ Škofja Loka, RKS – OZ Šmarje pri Jelšah, RKS – OZ Tolmin, RKS – OZ Trbovlje, RKS – OZ Trebnje, RKS – OZ Trzič, RKS – OZ Velenje, RKS – OZ Zagorje ob Savi, RKS – OZ Žalec, RKS – Zveza združenj.

## PROMOCIJA KRVODAJALSTVA

Pri promociji krvodajalstva sodelujejo prostovoljci, ki dobro poznajo sistem krvodajalstva v Sloveniji in so pogosto tudi sami darovalci krvi. Z namenom spodbujanja krvodajalstva izvajajo številne dejavnosti, kot so predstavitvene delavnice o krvodajalstvu in darovanju organov ter tkiv za dijake 3. in 4. letnikov; spremstvo in usmerjanje dijakov na krvodajalskih akcijah ter predstavitev sistema organizacije krvodajalstva v podjetjih in drugih institucijah. Prostovoljci lahko sodelujejo tudi na promocijskih stojnicah in dogodkih, kjer širši zainteresirani javnosti predstavijo nacionalni program krvodajalstva in pridobivajo potencialne darovalce krvi. Pogosto v okviru programa krvodajalstva sodelujejo tudi pri organizaciji in izvedbi drugih dejavnosti ter razvoju novih.

### Usposabljanja:

- osnovno usposabljanje za prostovoljce
- usposabljanje za področje krvodajalstva in darovanja organov ter tkiv

### Drugi pogoji:

- starost nad 18 let

### Pridobivanje in krepitev znanj in veščin, ki jih program nudi:

- znanja s področja krvodajalstva
- pedagoške kompetence in delo z mladimi
- veščina javnega nastopanja in promocije
- sposobnost vodenja in samostojnega izvajanja vsebin/aktivnosti/programa



### Področje:

- krvodajalstvo, varovanje in krepitev zdravja, programi za mlade



Slika 19: Informiranje mladih o njihovih krvnih skupinah.

## Prostovoljsko delo

Izvajajo: RKS – OZ Ajdovščina, RKS – OZ Brežice, RKS – OZ Celje, RKS – OZ Cerknica - Loška dolina - Bloke, RKS – OZ Črnomelj, RKS – OZ Domžale, RKS – OZ Dravograd, RKS – OZ Gornja Radgona, RKS – OZ Grosuplje, RKS – OZ Hrastnik, RKS – OZ Idrija, RKS – OZ Ilirska Bistrica, RKS – OZ Izola, RKS – OZ Jesenice, RKS – OZ Kamnik, RKS – OZ Kočevje, RKS – OZ Kranj, RKS – OZ Krško, RKS – OZ Laško - Radeče, RKS – OZ Lendava, RKS – OZ Litija, RKS – OZ Ljutomer, RKS – OZ Logatec RKS – OZ Maribor, RKS – OZ Metlika, RKS – OZ Mežiške doline, RKS – OZ Murska Sobota, RKS – OZ Nova Gorica, RKS – OZ Novo mesto, RKS – OZ Ormož, RKS – OZ Piran, RKS – OZ Postojna - Pivka, RKS – OZ Radlje ob Dravi, RKS – OZ Sežana, RKS – OZ Slovenj Gradec, RKS – OZ Slovenske Konjice, RKS – OZ Šentjur, RKS – OZ Škofja Loka, RKS – OZ Šmarje pri Jelšah, RKS – OZ Tolmin, RKS – OZ Trebnje, RKS – OZ Tržič, RKS – OZ Velenje, RKS – OZ Zagorje ob Savi, RKS – OZ Žalec, RKS – Zveza združenj.

# POMOČ PRI ORGANIZACIJI KRVODAJALSKIH AKCIJ IN DOGODKOV ZA KRVODAJALCE

V Sloveniji je krvodajalstvo prostovoljno, brezplačno in anonimno ter velik simbol solidarnosti. Območna združenja Rdečega križa organizirajo terenske krvodajalske akcije, na katerih prostovoljci pomagajo pri pripravi prostora, usmerjanju, spremljanju počutja krvodajalcev, delitvi malice in čiščenju prostora po zaključku. Pomagajo tudi pri organizaciji in izvedbi drugih dogodkov, namenjenih krvodajalcem, kot so izleti, podelitev priznanj in podobno.

### Usposabljanja:

- osnovno usposabljanje za prostovoljce

### Drugi pogoji:

- oseba ne sme biti občutljiva na pogled na kri in poškodbe

### Pridobivanje in krepitev znanj in veščin, ki jih program nudi:

- 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





Slika 20: Sprejem in evidentiranje krvodajalcev na terenski krvodajalski akciji.

## Prostovoljsko delo

Izvajajo: RKS – OZ Ajdovščina, RKS – OZ Brežice, RKS – OZ Celje, RKS – OZ Cerknica - Loška dolina - Bloke, RKS – OZ Črnomelj, RKS – OZ Domžale, RKS – OZ Dravograd, RKS – OZ Gornja Radgona, RKS – OZ Grosuplje, RKS – OZ Hrastnik, RKS – OZ Idrija, RKS – OZ Izola, RKS – OZ Kamnik, RKS – OZ Kočevje, RKS – OZ Kranj, RKS – OZ Krško, RKS – OZ Laško - Radeče, RKS – OZ Lendava, RKS – OZ Litija, RKS – OZ Ljubljana, RKS – OZ Maribor, RKS – OZ Metlika, RKS – OZ Mežiške doline, RKS – OZ Murska Sobota, RKS – OZ Nova Gorica, RKS – OZ Novo mesto, RKS – OZ Ormož, RKS – OZ Postojna - Pivka, RKS – OZ Slovenj Gradec, RKS – OZ Slovenske Konjice, RKS – OZ Šentjur, RKS – OZ Škofja Loka, RKS – OZ Šmarje pri Jelšah, RKS – OZ Tolmin, RKS – OZ Trbovlje, RKS – OZ Trebnje, RKS – OZ Velenje, RKS – OZ Zagorje ob Savi, RKS – OZ Žalec, RKS – Zveza združenj.

## IZVAJANJE PREVENTIVNIH MERITEV

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

### Usposabljanja:

- osnovno usposabljanje za prostovoljce
- usposabljanje o pravilni uporabi tehničnih pripomočkov za merjenje
- higiensko umivanje in razkuževanje rok
- usposabljanje za odgovorno ravnanje in ločevanje z odpadki

### Drugi pogoji:

- formalna zdravstvena izobrazba
- starost nad 18 let

### Pridobivanje in krepitev znanj in veščin, ki jih program nudi:

- znanja s področja zdravstva in preventive
- poznavanje in razumevanje razlik ter potreb med posamezniki
- odgovorno ravnanje in ločevanje z ostrimi in infektivnimi odpadki
- naravnost k uporabnikom
- zmožnost podajanja relevantnih informacij



### Področje:

- varovanje in krepitev zdravja, delo v lokalni skupnosti



Slika 21: Izvajanje preventivnih meritev v lokalnih skupnostih, ki jih izvajajo prostovoljci Rdečega križa Slovenije.

*Izvajajo: RKS – OZ Ajdovščina, RKS – OZ Brežice, RKS – OZ Celje, RKS – OZ Cerknica - Loška dolina - Bloke, RKS – OZ Črnomelj, RKS – OZ Domžale, RKS – OZ Dravograd, RKS – OZ Gornja Radgona, RKS – OZ Grosuplje, RKS – OZ Hrastnik, RKS – OZ Idrija, RKS – OZ Ilirska Bistrica, RKS – OZ Izola, RKS – OZ Jesenice, RKS – OZ Kamnik, RKS – OZ Kočevje, RKS – OZ Kranj, RKS – OZ Krško, RKS – OZ Laško - Radeče, RKS – OZ Lendava, RKS – OZ Litija, RKS – OZ Ljubljana, RKS – OZ Logatec, RKS – OZ Ljutomer, RKS – OZ Maribor, RKS – OZ Metlika, RKS – OZ Mežiške doline, RKS – OZ Murska Sobota, RKS – OZ Nova Gorica, RKS – OZ Novo mesto, RKS – OZ Piran, RKS – OZ Postojna - Pivka, RKS – OZ Radlje ob Dravi, RKS – OZ Ribnica, RKS – OZ Slovenj Gradec, RKS – OZ Slovenske Konjice, RKS – OZ Šentjur, RKS – OZ Škofja Loka, RKS – OZ Šmarje pri Jelšah, RKS – OZ Tolmin, RKS – OZ Trbovlje, RKS – OZ Trebnje, RKS – OZ Tržič, RKS – OZ Velenje, RKS – OZ Zagorje ob Savi, RKS – OZ Žalec.*

## **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, razvrščajo 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:**

- osnovno usposabljanje za prostovoljce
- usposabljanje za odgovorno ravnanje in ločevanje z odpadki

### **Pridobivanje in krepitev znanj in veščin, ki jih program nudi:**

- organizacijske sposobnosti
- poznavanje smernic dobre higienske prakse
- odgovornost in skrb za urejenost prostorov in čistočo
- humanitarnost in solidarnost
- poznavanje in razumevanje razlik in potreb med posamezniki
- fizična moč, hitrost

### **Področje:**

- socialna dejavnost







*Slika 22: Prostovoljka pomaga pri pripravi prehranskih paketov.*

## Prostovoljsko delo

# PREVZEM IN DOSTAVA DONIRANE HRANE

Izvajajo: RKS – OZ Ajdovščina,  
RKS – OZ Brežice, RKS – OZ  
Celje, RKS – OZ Cerknica - Loška  
dolina - Bloke, RKS – OZ Črnomelj,  
RKS – OZ Dravograd, RKS – OZ  
Grosuplje, RKS – OZ Hrastnik,  
RKS – OZ Idrija, RKS – OZ Ilirska  
Bistrica, RKS – OZ Izola, RKS – OZ  
Kočevje, RKS – OZ Kranj, RKS – OZ  
Krško, RKS – OZ Lendava, RKS  
– OZ Litija, RKS – OZ Ljubljana,  
RKS – OZ Ljutomer, RKS – OZ  
Logatec, RKS – OZ Metlika,  
RKS – OZ Mežiške doline, RKS  
– OZ Murska Sobota, RKS – OZ  
Ormož, RKS – OZ Piran, RKS – OZ  
Postojna - Pivka, RKS – OZ Radlje  
ob Dravi, RKS – OZ Ribnica, RKS  
– OZ Slovenj Gradec, RKS – OZ  
Slovenske Konjice, RKS – OZ  
Tolmin, RKS – OZ Trbovlje, RKS –  
OZ Tržič, RKS – OZ Velenje, RKS  
– OZ Zagorje ob Savi, RKS – OZ  
Žalec, Zdravilišče RKS Debeli rtič.

Namen dejavnosti je s pomočjo v obliki donirane hrane lajšati stiske materialno ogroženih in socialno izključenih ljudi in prispevati k odgovornemu ter trajnostnemu ravnanju s hrano. Prostovoljci prevzemajo donirano hrano v trgovskih centrih po zaključku njihovega uradnega delovnega časa ali pa toplá kosila v gostinskih obratih in javnih zavodih. Donirano hrano je treba čim hitreje predati prejemnikom pomoči in ob tem ves čas skrbeti za njeno neoporečnost.

### Usposabljanja:

- osnovno usposabljanje za prostovoljce
- usposabljanje o varnem delu s hrano
- usposabljanje za odgovorno ravnanje in ločevanje z odpadki

### Drugi pogoji:

- starost nad 18 let
- voziško dovoljenje

### Pridobivanje in krepitev znanj in veščin, ki jih program nudi:

- poznavanje smernic dobre higienske prakse pri razdeljevanju donirane hrane
- naravnost k uporabnikom
- organizacijske sposobnosti
- poznavanje in razumevanje razlik in potreb med posamezniki
- humanitarnost in solidarnost
- odgovoren odnos
- samostojnost



## Področje:

- socialna dejavnost



Slika 23: Mladi prostovoljci sprejemajo in sortirajo prehranske izdelke.

## Prostovoljsko delo

*Izvajajo: RKS – OZ Ajdovščina, RKS – OZ Ilirska Bistrica, RKS – OZ Izola, RKS – OZ Lenart, RKS – OZ Ljubljana, RKS – OZ Ljutomer, RKS – OZ Piran, RKS – OZ Slovenske Konjice, RKS – OZ Tolmin, RKS – OZ Trebnje, RKS – OZ Škofja Loka.*

# DELO V IZMENJEVALNICI

Izmenjevalnica je mladinski prostovoljski projekt, ki nagovarja vse generacije k bolj preudarni in trajnostni rabi oblačil in drugih predmetov. Namen Izmenjevalnice je spodbujanje izmenjave dobrin med ljudmi in s tem lajšanja njihovih socialnih stisk ter zmanjševanja količine odpadkov. Obiskovalci izmenjujejo oblačila, druge artikle, pripomočke itn. Prostovoljci skrbijo za promocijo in izvedbo dogodka, kar zajema tudi razvrščanje podarjenih oblačil in drugih predmetov ter sodelovanje pri razvoju novih dejavnosti v okviru projekta.

### Usposabljanja:

- osnovno usposabljanje za prostovoljce

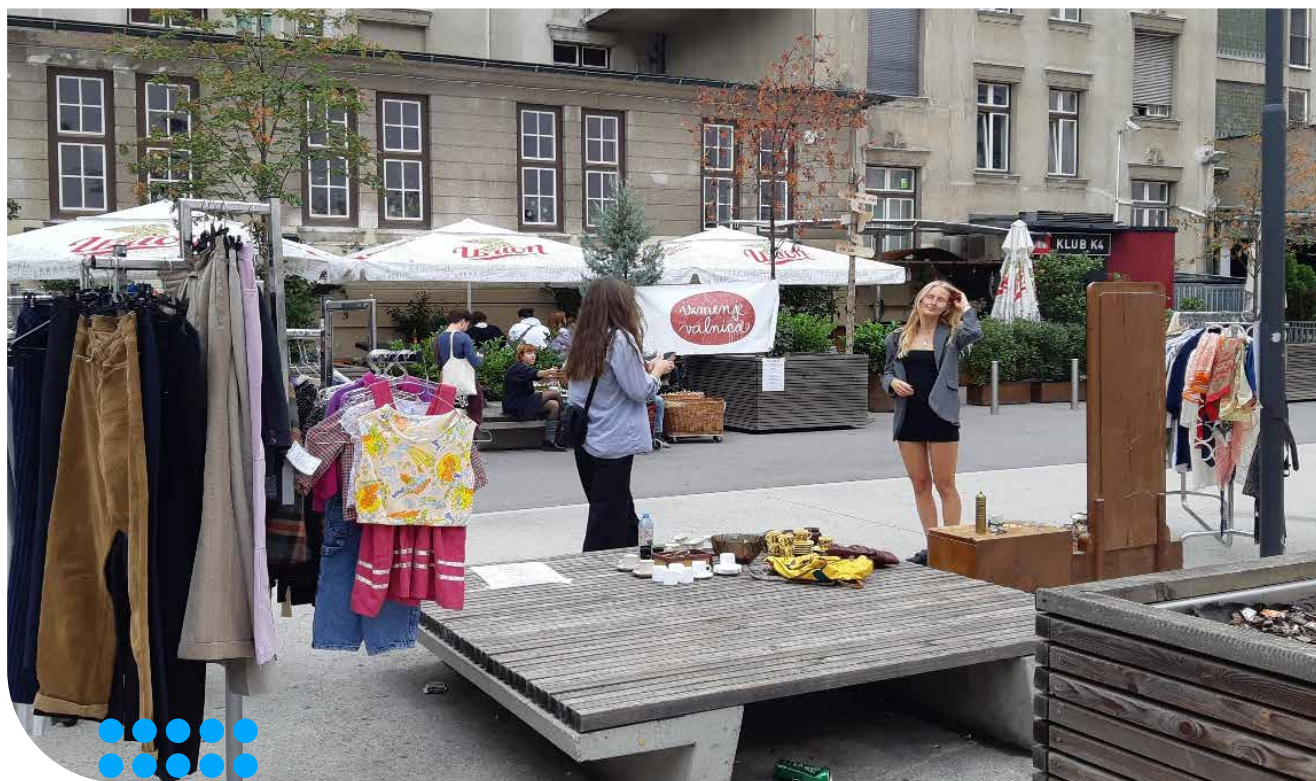
### Pridobivanje in krepitev znanj in veščin, ki jih program nudi:

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

### Področje:

- socialna dejavnost





Slika 24: Projekt Izmenjevalnica v Ljubljani

## Prostovoljsko delo

*Izvajajo: RKS – OZ Ajdovščina,  
RKS – OZ Novo mesto, RKS – OZ  
Talmin, RKS – OZ Zagorje ob Savi,  
RKS – OZ Žalec.*

# MENTORSTVO V DNEVNEM OZIROMA MEDGENERACIJSKEM CENTRU

Za krepitev socialne vključenosti organiziramo različne delavnice in predavanja, namenjene različnim ciljnim skupinam. Organiziramo šiviljske, kuharske, jezikovne, ustvarjalne delavnice, športne dejavnosti, s pomočjo katerih udeleženci razvijajo socialne veščine, kompetence ter krepijo psihofizično kondicijo, kar ima še posebej ugoden učinek na najbolj ranljive skupine ljudi. Udeležencem raznolik nabor delavnic omogoča sprostitev, krepitev motivacije, izboljšanje samopodobe, povezovanje in druženje. Program je oblikovan v sodelovanju s prostovoljci/mentorji in uporabniki, ki si medsebojno delijo svoja znanja in spretnosti. V delo se pogosto vključijo ostali prostovoljci glede na identificirane potrebe.

### Usposabljanja:

- osnovno usposabljanje za prostovoljce

### Pridobivanje in krepitev znanj in veščin, ki jih program nudi:

- sposobnost vodenja in samostojnega izvajanja vsebin/aktivnosti/programa
- učinkovite komunikacijske spretnosti
- sposobnost aktivnega poslušanja
- družabnost
- naravnost k uporabnikom
- spoštljivo delo z ranljivimi skupinami
- sposobnost vzpostavitve podpornega odnosa
- sposobnost spodbujanja samozaupanja in opolnomočenja



## Področje:

- socialna dejavnost, programi za ranljive skupine



Slika 25: Ustvarjalne medgeneracijske delavnice.

## Prostovoljsko delo

# POMOČ IN PODPORA OSEBAM IZ RANLJIVIH SKUPIN

Izvajajo: RKS – OZ Ajdovščina,  
RKS – OZ Brežice, RKS – OZ  
Celje, RKS – OZ Cerknica - Loška  
dolina - Bloke, RKS – OZ Črnomelj,  
RKS – OZ Domžale, RKS – OZ  
Dravograd, RKS – OZ Gornja  
Radgona, RKS – OZ Grosuplje,  
RKS – OZ Hrastnik, RKS – OZ Idrija,  
RKS – OZ Ilirska Bistrica, RKS – OZ  
Izola, RKS – OZ Jesenice, RKS – OZ  
Kamnik, RKS – OZ Kočevje, RKS  
– OZ Kranj, RKS – OZ Krško, RKS  
– OZ Laško - Radeče, RKS – OZ  
Lenart, RKS – OZ Lendava, RKS –  
OZ Litija, RKS – OZ Ljubljana, RKS  
– OZ Ljutomer, RKS – OZ Logatec,  
RKS – OZ Maribor, RKS – OZ  
Metlika, RKS – OZ Mežiške doline,  
RKS – OZ Murska Sobota, RKS –  
OZ Nova Gorica, RKS – OZ Novo  
mesto, RKS – OZ Ormož, RKS – OZ  
Piran, RKS – OZ Postojna - Pivka,  
RKS – OZ Radlje ob Dravi, RKS  
– OZ Ribnica, RKS – OZ Sežana,  
RKS – OZ Slovenj Gradec, RKS  
– OZ Slovenska Bistrica, RKS –  
OZ Slovenske Konjice, RKS – OZ  
Šentjur, RKS – OZ Škofja Loka,  
RKS – OZ Šmarje pri Jelšah, RKS –  
OZ Tolmin, RKS – OZ Trbovlje, RKS  
– OZ Trebnje, RKS – OZ Trzič, RKS  
– OZ Velenje, RKS – OZ Zagorje ob  
Savi, RKS – OZ Žalec, Zdravilišče  
RKS Debeli rtič.

Prostovoljci so dodatna opora osebam iz ranljivih skupin, kot so starejši, osamljeni ter bolni ali ljudje s posebnimi potrebami v domačem okolju. Prostovoljstvo se izvaja v obliki obiskov, pogovorov, družabništva in neposredne pomoči. Prostovoljci priskočijo na pomoč pri vsakodnevnih opravilih, jim pomagajo pri organizaciji pomoči, ki si je morda sami ne morejo organizirati ali pa jih spremljajo pri opravljanju nujnih obveznosti, kot so obisk trgovine, lekarne, pregledi v zdravstvenih ustanovah ali na uradih. Ljudem tako pomagajo, da čim dlje in čim bolj kakovostno živijo v domačem okolju, hkrati pa z medgeneracijskim sodelovanjem veliko pridobijo tudi sami.

### Usposabljanja:

- osnovno usposabljanje za prostovoljce
- osnove prve pomoči

### Drugi pogoji:

- starost nad 18 let

### Pridobivanje in krepitev znanj in veščin, ki jih program nudi:

- naravnost k uporabnikom
- družabnost in komunikativnost
- sposobnost aktivnega poslušanja
- učinkovito, spoštljivo delo z ljudmi iz različnih starostnih skupin
- sposobnost vzpostavitve podpornega odnosa
- sposobnost spodbujanja samozaupanja in opolnomočenja
- fizična moč in ročne spretnosti





**Področje:**

- socialna dejavnost, programi za ranljive skupine



Slika 26: Obisk in družabništvo prostovoljca z uporabnico.



## Prostovoljsko delo

Izvajajo: RKS – OZ Ajdovščina, RKS – OZ Brežice, RKS – OZ Celje, RKS – OZ Cerknica - Loška dolina - Bloke, RKS – OZ Črnomelj, RKS – OZ Domžale, RKS – OZ Dravograd, RKS – OZ Gornja Radgona, RKS – OZ Grosuplje, RKS – OZ Hrastnik, RKS – OZ Idrija, RKS – OZ Ilirska Bistrica, RKS – OZ Izola, RKS – OZ Jesenice, RKS – OZ Kamnik, RKS – OZ Kočevje, RKS – OZ Kranj, RKS – OZ Krško, RKS – OZ Laško - Radeče, RKS – OZ Lenart, RKS – OZ Lendava, RKS – OZ Litija, RKS – OZ Ljubljana, RKS – OZ Ljutomer, RKS – OZ Logatec, RKS – OZ Maribor, RKS – OZ Metlika, RKS – OZ Mežiške doline, RKS – OZ Murska Sobota, RKS – OZ Nova Gorica, RKS – OZ Novo mesto, RKS – OZ Ormož, RKS – OZ Postojna - Pivka, RKS – OZ Radlje ob Dravi, RKS – OZ Ribnica, RKS – OZ Sežana, RKS – OZ Slovenj Gradec, RKS – OZ Slovenske Konjice, RKS – OZ Šentjur, RKS – OZ Škofja Loka, RKS – OZ Šmarje pri Jelšah, RKS – OZ Tolmin, RKS – OZ Trebnje, RKS – OZ Tržič, RKS – OZ Velenje, RKS – OZ Zagorje ob Savi, RKS – OZ Žalec, Zdravilišče RKS Debeli rtič.

# 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 ljudi. Prostovoljci pomagajo pri oblikovanju kulturnega in zabavnega programa ali pogostitvi ter organizirajo različne druge dejavnosti, ki so prilagojene posamezni skupini udeležencev, njihovim željam in potrebam.

### Usposabljanja:

- osnovno usposabljanje za prostovoljce

### Pridobivanje in krepitev znanj in veščin, ki jih program nudi:

- organizacijske in vodstvene sposobnosti
- humanitarnost in solidarnost
- sposobnost vzpostavitve podpornega odnosa
- učinkovito, spoštljivo delo z ranljivimi skupinami in ljudmi iz različnih starostnih skupin
- naravnost k uporabnikom
- odgovoren odnos

### Področje:

- socialna dejavnost, programi za ranljive skupine





Slika 27: Medgeneracijske ustvarjalne delavnice osnovnošolcev in starostnikov.

## Prostovoljsko delo

Izvajajo: RKS – OZ Ajdovščina, RKS – OZ Celje, RKS – OZ Cerknica - Loška dolina - Bloke, RKS – OZ Črnomelj, RKS – OZ Dravograd, RKS – OZ Gornja Radgona, RKS – OZ Hrastnik, RKS – OZ Krško, RKS – OZ Metlika, RKS – OZ Piran, RKS – OZ Postojna - Pivka, RKS – OZ Tolmin, RKS – OZ Trbovlje, RKS – OZ Škofja Loka, RKS – OZ Velenje, RKS – OZ Zagorje ob Savi, RKS – OZ Žalec.

# PREVOZI STAREJŠIH IN DRUGIH OSEB IZ RANLJIVIH SKUPIN

Prostovoljci izvajajo prevoze starejših občanov in jim po potrebi nudijo tudi spremstvo in pomoč. Skrbijo za urejenost avtomobila in dokumentacijo, povezano s prevozi. Starejšim tako postane marsikatera lokacija in storitev, predvsem zdravstvena, dostopnejša. Istočasno se v odnosu med uporabnikom in prostovoljcem krepijo povezanost, zaupnost in spoštovanje, saj gre pri aktivnosti tudi za družabništvo in nudenje psihosocialne podpore, kar dodatno pripomore k izboljšanju življenjskega blagostanja prejemnikov pomoči.

### Usposabljanja:

- osnovno usposabljanje za prostovoljce

### Drugi pogoji:

- vozniški izpit B-kategorije
- vsaj 5 let voznških izkušenj
- potrdilo o nekaznovanosti
- voznške izkušnje

### Pridobivanje in krepitev znanj in veščin, ki jih program nudi:

- učinkovito, spoštljivo delo z ranljivimi skupinami in ljudmi iz različnih starostnih skupin
- odgovoren odnos
- sposobnost vzpostavitve podpornega odnosa
- humanitarnost in solidarnost
- naravnost k uporabnikom
- sposobnost aktivnega poslušanja



### Področje:

- socialna dejavnost, varovanje in krepitev zdravja, programi za ranljive skupine.



Slika 28: Prevoz starejših občanov, ki jih za potrebe uporabnikov organizira RKS – OZ Tolmin.

## Prostovoljsko delo

*Izvajajo: RKS – OZ Ajdovščina, RKS – OZ Celje, RKS – OZ Cerknica - Loška dolina - Bloke, RKS – OZ Črnomelj, RKS – OZ Dravograd, RKS – OZ Hrastnik, RKS – OZ Ilirska Bistrica, RKS – OZ Kočevje, RKS – OZ Laško - Radeče, RKS – OZ Maribor, RKS – OZ Metlika, RKS – OZ Novo mesto, RKS – OZ Slovenj Gradec, RKS – OZ Šentjur, RKS – OZ Škofja Loka, RKS – OZ Tolmin, RKS – OZ Velenje, RKS – OZ Žalec, Zdravilišče RKS Debeli rtič.*

# POMOČ PRI VZDRŽEVANJU, ČIŠČENJU IN UREJANJU STAVB TER OKOLIC

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

### Usposabljanja:

- osnovno usposabljanje za prostovoljce
- poznavanje smernic dobre higienske prakse
- usposabljanje za odgovorno ravnanje in ločevanje z odpadki

### Pridobivanje in krepitev znanj in veščin, ki jih program nudi:

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





Slika 29: Opravljanje vzdrževalnih del.

## Prostovoljsko delo

Izvajajo: RKS – OZ Ajdovščina,  
RKS – OZ Brežice, RKS – OZ  
Celje, RKS – OZ Cerknica - Loška  
dolina - Bloke, RKS – OZ Črnomelj,  
RKS – OZ Domžale, RKS – OZ  
Dravograd, RKS – OZ Gornja  
Radgona, RKS – OZ Grosuplje,  
RKS – OZ Hrastnik, RKS – OZ  
Idrija, RKS – OZ Izola, RKS – OZ  
Jesenice, RKS – OZ Kamnik, RKS  
– OZ Kočevje, RKS – OZ Kranj,  
RKS – OZ Krško, RKS – OZ Laško -  
Radeče, RKS – OZ Lendava, RKS  
– OZ Litija, RKS – OZ Ljubljana,  
RKS – OZ Ljutomer, RKS – OZ  
Maribor, RKS – OZ Metlika, RKS  
– OZ Mežiške doline, RKS – OZ  
Murska Sobota, RKS – OZ Nova  
Gorica, RKS – OZ Novo mesto, RKS  
– OZ Ormož, RKS – OZ Piran, RKS  
– OZ Postojna - Pivka, RKS – OZ  
Sežana, RKS – OZ Slovenj Gradec,  
RKS – OZ Slovenske Konjice, RKS  
– OZ Šentjur, RKS – OZ Šmarje pri  
Jelšah, RKS – OZ Tolmin, RKS – OZ  
Trbovlje, RKS – OZ Trebnje, RKS  
– OZ Zagorje ob Savi, RKS – OZ  
Žalec.

# MENTORSTVO V VRTCIH TER OSNOVNIH IN SREDNJIH ŠOLAH

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

### Usposabljanja:

- osnovno usposabljanje za prostovoljce
- usposabljanje glede na temo delavnic (humane vrednote, Gibanje RK, prostovoljstvo, ne nasilju, nesreča nikoli ne počiva, prva pomoč idr.)

### Drugi pogoji:

- zaposleni v vrtcu ali šoli
- želja po udeležanju poslanstva Gibanja in organizacije RKS

### Pridobivanje in krepitev znanj in veščin, ki jih program nudi:

- 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:

- programi za mlade, širjenje znanj, varovanje in krepitev zdravja, prva pomoč, socialna dejavnost, pripravljenost in ukrepanje ob nesrečah, krvodajalstvo, migracije



Slika 30: Delavnice o različnih tematikah RKS na osnovni šoli.

## Prostovoljsko delo

Izvajajo: RKS – OZ Ajdovščina,  
RKS – OZ Brežice, RKS – OZ  
Celje, RKS – OZ Cerknica - Loška  
dolina - Bloke, RKS – OZ Črnomelj,  
RKS – OZ Domžale, RKS – OZ  
Dravograd, RKS – OZ Gornja  
Radgona, RKS – OZ Grosuplje,  
RKS – OZ Hrastnik, RKS – OZ Idrija,  
RKS – OZ Ilirska Bistrica, RKS – OZ  
Jesenice, RKS – OZ Kočevje, RKS  
– OZ Kranj, RKS – OZ Krško, RKS –  
OZ Lendava, RKS – OZ Litija, RKS –  
OZ Ljubljana, RKS – OZ Ljutomer,  
RKS – OZ Maribor, RKS – OZ  
Metlika, RKS – OZ Mežiške doline,  
RKS – OZ Murska Sobota, RKS –  
OZ Nova Gorica, RKS – OZ Novo  
mesto, RKS – OZ Ormož, RKS – OZ  
Piran, RKS – OZ Postojna - Pivka,  
RKS – OZ Slovenske Konjice, RKS –  
OZ Šentjur, RKS – OZ Škofja Loka,  
RKS – OZ Šmarje pri Jelšah, RKS –  
OZ Tolmin, RKS – OZ Trbovlje, RKS  
– OZ Trebnje, RKS – OZ Tržič, RKS  
– OZ Velenje, RKS – OZ Zagorje ob  
Savi, RKS – OZ Žalec.

## IZVAJANJE DELAVNIC V VRTCIH TER OSNOVNIH IN SREDNJIH ŠOLAH

Prostovoljci izvajajo različne dejavnosti za otroke in mlade v vzgojno-izobraževalnih institucijah, s katerimi le-ti spoznavajo Rdeči križ in njegova področja delovanja, kot so prva pomoč, krvodajalstvo, humanitarna dejavnost, pripravljenost in ukrepanje ob nesrečah, prostovoljstvo in podobno. Delo poteka na način enkratnih izkustvenih delavnic, predavanj, usposabljanj ali krožkov, ki se izvajajo med šolskim letom. Vsebine so prilagojene starostni skupini otrok in mladih ter posredno krepijo vrednote solidarnosti in humanosti. Prostovoljci dejavnosti izvajajo v sodelovanju z mentorji, zaposlenimi v vzgojno-izobraževalnih zavodih ter z območnim združenjem RKS, ki programe izvaja.

### Usposabljanja:

- osnovno usposabljanje za prostovoljce
- usposabljanje glede na temo delavnic (humane vrednote, Gibanje RK, prostovoljstvo, ne nasilju, nesreča nikoli ne počiva, prva pomoč idr.)

### Drugi pogoji:

- starost nad 18 let
- potrdilo o nekaznovanosti
- želja po udeležanju poslanstva Gibanja in organizacije RKS

### Pridobivanje in krepitev znanj in veščin, ki jih program nudi:

- 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:**

- programi za mlade, širjenje znanj, varovanje in krepitev zdravja, prva pomoč, socialna dejavnost, pripravljenost in ukrepanje ob nesrečah, krvodajalstvo, migracije



Slika 31: Izdelki predšolskih otrok na temo Rdečega križa.

## Prostovoljsko delo

Izvajajo: RKS – OZ Ajdovščina,  
RKS – OZ Brežice, RKS – OZ  
Celje, RKS – OZ Cerknica - Loška  
dolina - Bloke, RKS – OZ Črnomelj,  
RKS – OZ Domžale, RKS – OZ  
Dravograd, RKS – OZ Gornja  
Radgona, RKS – OZ Grosuplje,  
RKS – OZ Hrastnik, RKS – OZ  
Ilirska Bistrica, RKS – OZ Jesenice,  
RKS – OZ Kamnik, RKS – OZ  
Kočevje, RKS – OZ Kranj, RKS – OZ  
Krško, RKS – OZ Laško - Radeče,  
RKS – OZ Lendava, RKS – OZ Litija,  
RKS – OZ Ljubljana, RKS – OZ  
Ljutomer, RKS – OZ Logatec, RKS  
– OZ Maribor, RKS – OZ Metlika,  
RKS – OZ Mežiške doline, RKS – OZ  
Murska Sobota, RKS – OZ Nova  
Gorica, RKS – OZ Novo mesto,  
RKS – OZ Ormož, RKS – OZ Piran,  
RKS – OZ Postojna - Pivka, RKS  
– OZ Ribnica, RKS – OZ Sežana,  
RKS – OZ Slovenj Gradec, RKS –  
OZ Slovenske Konjice, RKS – OZ  
Šentjur, RKS – OZ Šmarje pri  
Jelšah, RKS – OZ Tolmin, RKS – OZ  
Trbovlje, RKS – OZ Trebnje, RKS  
– OZ Zagorje ob Savi, RKS – OZ  
Žalec, Zdravilišče RKS Debeli rtič.

# VODENJE KROŽKOV RDEČEGA KRIŽA

Krožki Rdečega križa so kombinacija družbeno koristnega in kakovostnega preživljanja prostega časa otrok in mladostnikov. Učenci skozi predavanja in interaktivno učenje obdelujejo teme, kot so: skrb zase in za druge, vrednote nenasilja in miru, humanost, (samo) spoštovanje, solidarnost, strpnost, predsodki in stereotipi, reševanje konfliktov ipd. Program dela krožkov temelji na enotni metodologiji interaktivnih delavnic, ki otroke spodbuja k razvoju aktivnega učenja in sodelovanja. Pri delu z mladimi so bistvenega pomena mentorji – odrasli ali starejši mladi, ki prevzamejo vodenje skupin podmladka ali mladine. Namen vsakega mentorja, ki se je odločil za prenos humanih vrednot na otroke in mlade, je zagotovo ozaveščanje o globalni humanitarni perspektivi in krepitev socialne zavesti, a tudi mobilizacija mladih v prostovoljsko udejstvovanje. Prostovoljci-mentorji so ključne osebe, ki s podporo območnega združenja v osnovnih šolah skrbijo za izvedbo dejavnosti.

### Usposabljanja:

- osnovno usposabljanje za prostovoljce
- nacionalni posvet 'Vzgoja za humanost'
- usposabljanje glede na temo delavnic (humane vrednote, Gibanje RK, prostovoljstvo, ne nasilju, nesreča nikoli ne počiva, prva pomoč idr.)

### Drugi pogoji:

- zaposleni v šoli
- želja po udeležanju poslanstva Gibanja in organizacije RKS



## **Pridobivanje in krepitev znanj in veščin, ki jih program nudi:**

- 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:**

- programi za mlade, širjenje znanj, varovanje in krepitev zdravja, prva pomoč, socialna dejavnost, pripravljenost in ukrepanje ob nesrečah, krvodajalstvo, migracije



Slika 32: Socialne igre učencev osnovne šole v sodelovanju z Območnim združenjem RKS.

## Prostovoljsko delo

Izvajajo: RKS – OZ Ajdovščina, RKS – OZ Brežice, RKS – OZ Celje, RKS – OZ Cerknica - Loška dolina - Bloke, RKS – OZ Črnomelj, RKS – OZ Domžale, RKS – OZ Dravograd, RKS – OZ Gornja Radgona, RKS – OZ Grosuplje, RKS – OZ Hrastnik, RKS – OZ Idrija, RKS – OZ Ilirska Bistrica, RKS – OZ Jesenice, RKS – OZ Kamnik, RKS – OZ Kočevje, RKS – OZ Kranj, RKS – OZ Krško, RKS – OZ Laško - Radeče, RKS – OZ Lenart, RKS – OZ Lendava, RKS – OZ Litija, RKS – OZ Ljubljana, RKS – OZ Ljutomer, RKS – OZ Logatec, RKS – OZ Maribor, RKS – OZ Metlika, RKS – OZ Mežiške doline, RKS – OZ Murska Sobota, RKS – OZ Nova Gorica, RKS – OZ Novo mesto, RKS – OZ Ormož, RKS – OZ Postojna - Pivka, RKS – OZ Ribnica, RKS – OZ Sežana, RKS – OZ Slovenj Gradec, RKS – OZ Slovenska Bistrica, RKS – OZ Slovenske Konjice, RKS – OZ Šentjur, RKS – OZ Škofja Loka, RKS – OZ Šmarje pri Jelšah, RKS – OZ Tolmin, RKS – OZ Trbovlje, RKS – OZ Trebnje, RKS – OZ Tržič, RKS – OZ Velenje, RKS – OZ Zagorje ob Savi, RKS – OZ Žalec, Zdravilišče RKS Debeli rtič.

## PREDAVANJE IN IZVAJANJE DELAVNIC PRVE POMOČI

Mentorji, 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). Mentorji se še dodatno izobražujejo, da lahko predajajo svoje znanje različnim ciljnim skupinam na promocijskih dogodkih, delavnicah ali rednih usposabljanjih prve pomoči.

Svetovni dan prve pomoči in oživljanja ter drugi pomembni dogodki so organizirani v sodelovanju med Rdečim križem Slovenije in partnerji. V tesnem sodelovanju so tako organizirane brezplačne delavnice, predavanja in usposabljanja za različne ciljne populacije. Pri izvedbi navedenega sodelujejo licencirani predavatelji prve pomoči RKS, mentorji posameznih ekip prve pomoči ter člani ekip prve pomoči, ki so uspešno pridobili naziv bolničar prve pomoči.

### Usposabljanja:

- osnovno usposabljanje za prostovoljce
- temeljni program usposabljanja članov in pripadnikov enot za prvo pomoč za bolničarja prve pomoči

### Drugi pogoji:

- aktiven član ekipe prve pomoči ali licencirani predavatelj
- veljavna licenca predavatelja prve pomoči
- želja po udeležanju poslanstva Gibanja in organizacije RKS

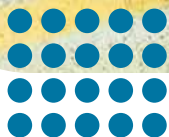


## Pridobivanje in krepitev znanj in veščin, ki jih program nudi:

- znanja s področja prve pomoči, civilne zaščite in reševanja
- pedagoške kompetence in delo z mladimi
- znanja s področja prve pomoči
- učinkovite komunikacijske spretnosti
- organizacijske sposobnosti
- humanitarnost in solidarnost

## Področje:

- prva pomoč, programi za mlade, širjenje znanj, pripravljenost in ukrepanje ob nesrečah.



Slika 33: Delavnica prve pomoči na osnovni šoli.

## Prostovoljsko delo

Izvajajo: RKS – OZ Ajdovščina, RKS – OZ Brežice, RKS – OZ Celje, RKS – OZ Cerknica - Loška dolina - Bloke, RKS – OZ Dravograd, RKS – OZ Domžale, RKS – OZ Gornja Radgona, RKS – OZ Grosuplje, RKS – OZ Hrastnik, RKS – OZ Idrija, RKS – OZ Ilirska Bistrica, RKS – OZ Kočevje, RKS – OZ Kranj, RKS – OZ Krško, RKS – OZ Laško - Radeče, RKS – OZ Lenart, RKS – OZ Lendava, RKS – OZ Litija, RKS – OZ Ljubljana, RKS – OZ Ljutomer, RKS – OZ Logatec, RKS – OZ Maribor, RKS – OZ Metlika, RKS – OZ Murska Sobota, RKS – OZ Novo mesto, RKS – OZ Ormož, RKS – OZ Postojna - Pivka, RKS – OZ Slovenske Konjice, RKS – OZ Sežana, RKS – OZ Šentjur, RKS – OZ Šmarje pri Jelšah, RKS – OZ Tolmin, RKS – OZ Trbovlje, RKS – OZ Trebnje, RKS – OZ Velenje, RKS – OZ Zagorje ob Savi, RKS – OZ Žalec.

# DELOVANJE V OSNOVNOŠOLSKI EKIPI PRVE POMOČI

Osnovnošolci, ki želijo delovati na področju prve pomoči, oblikujejo osnovnošolske ekipe prve pomoči. Mentorji v sodelovanju z RKS – OZ in licenciranimi predavatelji prve pomoči RKS usposablajo osnovnošolce v dajanju prve pomoči skozi celotno šolsko leto. Namen usposabljanj je ozaveščanje učencev o pomenu preventive ter skrbi za lastno varnost in varnost drugih. Med šolskim letom pridobijo osnovna znanja in veščine prve pomoči, znanja iz organizacijske kulture ter širjenja znanj o RK, ki ga ob zaključku preizkusijo na lokalnem, regijskem in državnem preverjanju ter ga v naslednjih šolskih letih še poglobljajo. Učenci sodelujejo na dogodkih in delavnicah za širjenje znanja prve pomoči.

### Usposabljanja:

- udeležba na rednih usposabljanjih

### Drugi pogoji:

- motivacija posameznika po vključitvi v osnovnošolsko ekipo prve pomoči
- timsko delo

### Pridobivanje in krepitev znanj in veščin, ki jih program nudi:

- sposobnost dobrega obvladovanja stresa
- sposobnost dela pod časovnim pritiskom
- zmožnost nenehnega samoizpopolnjevanja
- zmožnost sodelovanja in dela v timu

### Področje:

- prva pomoč, programi za mlade, širjenje znanj, pripravljenost in ukrepanje ob nesrečah







Slika 34: Državno preverjanje znanja prve pomoči učencev osnovnih šol.

## Prostovoljsko delo

*Izvajajo: RKS – OZ Ajdovščina, RKS – OZ Brežice, RKS – OZ Celje, RKS, RKS – OZ Kočevje, RKS – OZ Kranj, RKS – OZ Litija, RKS – OZ Ljubljana, RKS – OZ Ljutomer, RKS – OZ Logatec, RKS – OZ Maribor, RKS – OZ Metlika, RKS – OZ Novo mesto, RKS – OZ Postojna - Pivka, RKS – OZ Sežana, RKS – OZ Šentjur, RKS – OZ Tolmin, RKS – OZ Zagorje ob Savi.*

# DELOVANJE V SREDNJEŠOLSKI EKIPI PRVE POMOČI

Srednješolci, ki želijo delovati na področju prve pomoči, oblikujejo srednješolske ekipe prve pomoči. Mentorji v sodelovanju z RKS – OZ in licenciranimi predavatelji prve pomoči RKS usposablajo srednješolce v dajanju prve pomoči skozi celotno šolsko leto. Namen usposabljanj je ozaveščanje dijakov o pomenu preventive ter skrbi za lastno varnost in varnost drugih. Na rednih srečanjih in usposabljanjih pridobijo obsežno znanje prve pomoči in znanje iz organizacijske kulture ter širjenja znanj o RK, ki ga ob zaključku preizkusijo na lokalnem, regijskem in državnem preverjanju ter ga v naslednjih šolskih letih še poglobljajo. Člani ekip sodelujejo na dogodkih in delavnicah za širjenje znanja prve pomoči.

### Usposabljanja:

- udeležba na rednih usposabljanjih

### Drugi pogoji:

- motivacija posameznika po vključitvi v srednješolsko ekipo prve pomoči
- timsko delo

### Pridobivanje in krepitev znanj in veščin, ki jih program nudi:

- znanja s področja prve pomoči, civilne zaščite in reševanja
- sposobnost dobrega obvladovanja stresa
- sposobnost dela pod časovnim pritiskom
- zmožnost nenehnega samoizpopolnjevanja
- zmožnost sodelovanja in dela v timu



## Področje:

- prva pomoč, programi za mlade, širjenje znanj, pripravljenost in ukrepanje ob nesrečah



Slika 35: Državno preverjanje znanja prve pomoči dijakov srednjih šol.

## Prostovoljsko delo

Izvajajo: RKS – OZ Ajdovščina, RKS  
– OZ Celje, RKS – OZ Ljubljana,  
RKS – OZ Maribor, RKS – OZ Nova  
Gorica, RKS – OZ Novo mesto.

# DELOVANJE V ŠTUDENTSKI EKIPI PRVE POMOČI

Študentske ekipe prve pomoči (ŠEPP) oblikujejo študenti, ki želijo spoznati in delovati v Rdečem križu Slovenije in sistemu varstva pred naravnimi in drugimi nesrečami ter nadgraditi znanja in veščine prve pomoči. Mladi, pripravljeni pomagati sočloveku v stiski, in z usvojenimi znanji dajanja prve pomoči, so pomembni ambasadorji v lokalni skupnosti. Ekipe se redno usposabljujejo, udeležujejo preverjanj znanja prve pomoči in tekmovanj. Člani sodelujejo na dogodkih in delavnicah za širjenje znanj prve pomoči. Pridobivajo tudi znanje iz organizacijske kulture ter širjenja znanj o RK. Vključujejo se v druge aktivnosti organizacije.

### Usposabljanja:

- udeležba na rednih usposabljanjih

Drugi pogoji:

- starost nad 18 let
- motivacija posameznika po vključitvi v študentsko ekipo prve pomoči
- timsko delo
- status študenta oz. dokazilo o vpisu v redni študijski program 1. stopnje

### Pridobivanje in krepitev znanj in veščin, ki jih program nudi:

- znanja s področja prve pomoči, civilne zaščite in reševanja
- sposobnost dobrega obvladovanja stresa
- sposobnost dela pod časovnim pritiskom
- možnost nenehnega samoizpopolnjevanja
- možnost sodelovanja in dela v timu



## Področje:

- prva pomoč, programi za mlade, širjenje znanj, pripravljenost in ukrepanje ob nesrečah



Slika 36: Državno preverjanje znanja prve pomoči študentov visokošolskih zavodov.

## Prostovoljsko delo

Izvajajo: RKS – OZ Ajdovščina, RKS – OZ Brežice, RKS – OZ Celje, RKS – OZ Cerknica - Loška dolina - Bloke, RKS – OZ Črnomelj, RKS – OZ Dravograd, RKS – OZ Gornja Radgona, RKS – OZ Grosuplje, RKS – OZ Hrastnik, RKS – OZ Idrija, RKS – OZ Ilirska Bistrica, RKS – OZ Izola, RKS – OZ Jesenice, RKS – OZ Kamnik, RKS – OZ Kočevje, RKS – OZ Laško - Radeče, RKS – OZ Lenart, RKS – OZ Lendava, RKS – OZ Litija, RKS – OZ Ljubljana, RKS – OZ Ljutomer, RKS – OZ Maribor, RKS – OZ Metlika, RKS – OZ Mežiške doline, RKS – OZ Murska Sobota, RKS – OZ Novo mesto, RKS – OZ Postojna - Pivka, RKS – OZ Slovenj Gradec, RKS – OZ Slovenske Konjice, RKS – OZ Šentjur, RKS – OZ Škofja Loka, RKS – OZ Šmarje pri Jelšah, RKS – OZ Tolmin, RKS – OZ Trbovlje, RKS – OZ Tržič, RKS – OZ Velenje, RKS – OZ Zagorje ob Savi, RKS – OZ Tolmin, RKS – OZ Žalec.

# KOORDINACIJA IN IZVAJANJE DOBRODELNIH DOGODKOV IN AKCIJ

Dobrodelni dogodki in akcije potekajo čez celotno leto v sodelovanju s pristojnim RKS – OZ, prostovoljci, mentorji, učitelji in učenci. Namen tovrstnih dogodkov je nuditi pomoč socialno šibkejšim posameznikom in družinam in jim pričarati veselje in olajšanje v težkih položajih, v katerih se znajdejo. Dobrodelne akcije so medgeneracijsko naravnane, saj se vanje vključujejo tako otroci kot tudi starši, stari starši in učitelji. Predvsem pa tovrstne akcije dokazujejo, da lahko z navidezno majhnimi koraki ustvarjamo velike spremembe in smo tudi kot posamezniki lahko sprememba, ki jo želimo videti v svetu.

### Drugi pogoji:

- zaposleni v vrtcu ali šoli
- učenci v vrtcu in šoli
- prostovoljci

### Pridobivanje in krepitev znanj in veščin, ki jih program nudi:

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

### Področje:

- delo v lokalni skupnosti, socialna dejavnost, programi za mlade, programi za ranljive skupine



## NOVOLETNO OBDAROVANJE

V prednovoletnem času poskuša Rdeči križ otrokom iz socialno šibkejših družin pričarati vsaj malo prazničnega vzdušja in jim zvabiti nasmeh 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 prireditve z obiskom dobrega moža in obdaritvijo. Prostovoljci različnih starosti se vključujejo v koordinacijo in izvedbo dejavnosti.



Slika 37: Novoletno obdarovanje starejših in otrok



## ZAIGRAJ Z NAMI

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



Slika 38: Otroci kot udeleženci v dobrodelni akciji Zaigraj z nami.

## ZBIRANJE ŠOLSKIH POTREBŠČIN

Čas priprave na novo šolsko leto je za marsikatero materialno ogroženo in socialno izključeno družino zelo stresen, saj je nakup 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 starejšim otrokom razdeli zbrane šolske potrebščine in jim nudi finančno pomoč za nakup ostalega gradiva. Prostovoljci-mentorji koordinirajo dejavnosti.





## DROBTINICA

Rdeči križ izvaja dobrodelno akcijo Drobtinica, ki tradicionalno poteka ob svetovnem dnevu hrane, 16. oktobra in mednarodnem dnevu boja proti revščini, 17. oktobra. Namen akcije je ozavestiti javnost o prisotnosti revščine ter omogočiti otrokom zdrav razvoj, pozitiven odnos do hrane in izobraževanje o trajnostnem načinu življenja. 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. Pridobljena sredstva so v celoti namenjena otrokom, ki prihajajo iz socialno šibkejših okolij. Otroci iz osnovnih šol sami okrasijo in pripravijo stojnico ter skupaj z mentorji in prostovoljci območnega združenja Rdečega križa izvajajo dobrodelno akcijo Drobtinica.



Slika 39: Zbrani paketi šolskih potrebščin za otroke iz socialno ogroženih družin.



Slika 40: Medgeneracijsko izvajanje dobrodelne akcije Drobtinica.

## Prostovoljsko delo

Izvajajo: RKS – OZ Ajdovščina, RKS – OZ Celje, RKS – OZ Cerknica - Loška dolina - Bloke, RKS – OZ Črnomelj, RKS – OZ Domžale, RKS – OZ Grosuplje, RKS – OZ Hrastnik, RKS – OZ Jesenice, RKS – OZ Ljubljana, RKS – OZ Metlika, RKS – OZ Novo mesto, RKS – OZ Ormož, RKS – OZ Postojna - Pivka, RKS – OZ Ribnica, RKS – OZ Slovenske Konjice, RKS – OZ Šentjur, RKS – OZ Tolmin, RKS – OZ Trebnje, RKS – OZ Zagorje ob Savi, RKS – OZ Žalec, RKS – Zveza združenj, Zdravilišče RKS Debeli rtič.

# UČNA POMOČ OTROKU

Prostovoljci nudijo otroku učno, organizacijsko in čustveno podporo pri opravljanju šolskih obveznosti, posredno pa zagotavljajo celostno podporo družini. Prostovoljska aktivnost se opravlja v obliki rednih tedenskih srečanj z otroki oziroma občasno glede na potrebe učencev.

### Usposabljanja:

- osnovno usposabljanje za prostovoljce
- usposabljanje za nudenje učne in psihosocialne podpore
- redna mentorska srečanja

### Drugi pogoji:

- starost nad 16 let<sup>16</sup>
- potrdilo o nekaznovanosti

### Pridobivanje in krepitev znanj in veščin, ki jih program nudi:

- pedagoške kompetence in delo z mladimi
- psihosocialna pomoč in svetovanje
- odprtost za ljudi in različne socialne položaje
- zmožnost nepristranske obravnave
- sposobnost vzpostavitve podpornega odnosa
- usmerjenost k iskanju rešitev
- spoštovanje in razumevanje različnih kultur ter drugačnosti
- sposobnost spodbujanja samozaupanja in opolnomočenja za samostojno reševanje problemov, organizacijske sposobnosti
- sposobnost načrtovanja

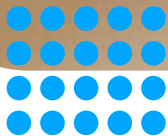
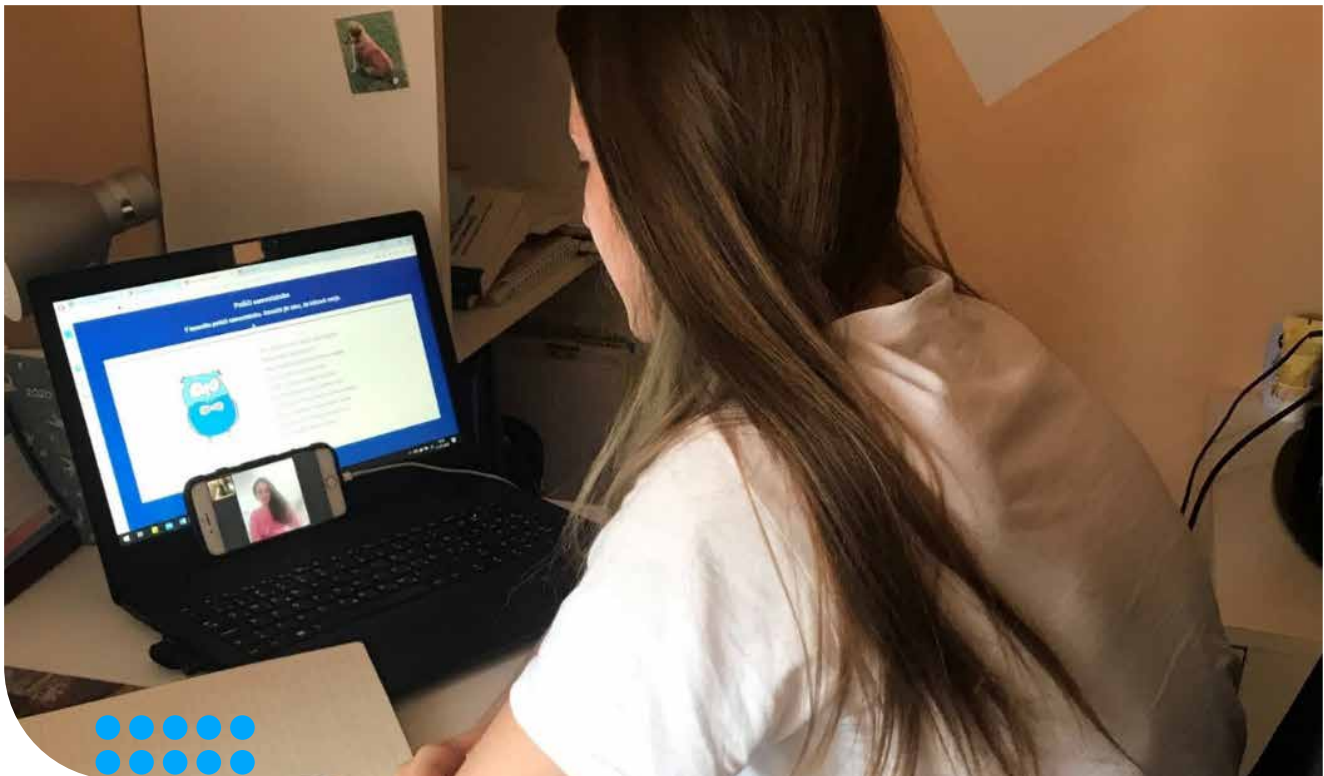
---

<sup>16</sup> Mladoletni prostovoljci potrebujejo podpisano soglasje staršev oz. zakonitih zastopnikov. Zakon o prostovoljstvu. (2015). Uradni list RS, št. 82/15. (17. člen ZProst).



**Področje:**

- socialna dejavnost, programi za mlade, varovanje in krepitev zdravja, programi za ranljive skupine



*Slika 41: Nudenje učne pomoči prek spleta.*

## Prostovoljsko delo

# PSIHOSOCIALNA PODPORA OTROKU IN DRUŽINI

Izvajajo: RKS – OZ Ajdovščina,  
RKS – OZ Celje, RKS – OZ Cerknica  
- Loška dolina - Bloke, RKS – OZ  
Domžale, RKS – OZ Grosuplje,  
RKS – OZ Hrastnik, RKS – OZ  
Jesenice, RKS – OZ Lendava,  
RKS – OZ Ljubljana, RKS – OZ  
Maribor/MPD Frankopan Punat,  
RKS – OZ Metlika, RKS – OZ Novo  
mesto, RKS – OZ Ormož, RKS –  
OZ Postojna - Pivka, RKS – OZ  
Ribnica, RKS – OZ Šentjur, RKS  
– OZ Šmarje pri Jelšah, RKS – OZ  
Tolmin, RKS – OZ Trbovlje, RKS  
– OZ Trebnje, RKS – OZ Zagorje  
ob Savi, RKS – OZ Velenje, RKS –  
OZ Žalec, RKS – Zveza združenj,  
Zdravilišče RKS Debeli rtič.

Zagotavljanje psihosocialne podpore otrokom in družini je eden izmed ključnih vidikov lajšanja stisk. Ta oblika podpore se osredotoča na vpliv socialnih in psiholoških dejavnikov na splošno zdravje. Prostovoljci tako izvajajo individualne psihosocialne pogovore s posamezniki in/ali družinami, ki pomoč potrebujejo, ter zagotavljajo celovit pristop, ki upošteva čustvene in socialne razsežnosti ter prispeva k boljšemu psihičnemu počutju in odpornosti posameznikov. V sklopu programa so na mesečni ravni organizirana tudi različna brezplačna predavanja oziroma starševski večeri, na katerih strokovnjaki in udeleženci razpravljajo o različnih temah.

### Usposabljanja:

- osnovno usposabljanje za prostovoljce
- usposabljanje za nudenje psihosocialne podpore
- redna mentorska srečanja

### Drugi pogoji:

- starost nad 18 let
- potrdilo o nekaznovanosti

### Pridobivanje in krepitev znanj in veščin, ki jih program nudi:

- pedagoške kompetence in delo z mladimi
- psihosocialna podpora in svetovanje
- odprtost za ljudi in različne socialne položaje



## Področje:

- socialna dejavnost, programi za mlade, varovanje in krepitev zdravja, programi za ranljive skupine



Slika 42: Večerna animacija in druženje otrok v Zdravilišču RKS Debeli rtič.

## Prostovoljsko delo

Izvajajo: RKS – OZ Ajdovščina, RKS  
– OZ Celje, RKS – OZ Ljutomer,  
RKS – OZ Metlika, RKS – OZ  
Postojna - Pivka, Zdravilišče RKS  
Debeli rtič.

# POČITNIŠKO VARSTVO IN ANIMACIJA OTROK

Območna združenja RKS v času šolskih počitnic organizirajo varstvo otrok. Prostovoljci nudijo pomoč pri varstvu otrok, pomagajo pri pripravi in izvedbi programa, pomoč pri pripravi obrokov in drugih gospodinjskih opravilih ter skrbijo za čistočo. Z izvajanjem ustvarjalnih delavnic in animacije otrok, športnih dejavnosti, družabnih in socialnih iger ter z drugo poučno zabavo poskrbijo, da otrokom ni dolgčas in za to, da jim preživeti trenutki ostanejo v najlepšem spominu. Ob vsem je v prvi vrsti poskrbljeno za varstvo in zdravje otrok.

### Usposabljanja:

- osnovno usposabljanje za prostovoljce
- osnove prve pomoči

### Drugi pogoji:

- starost nad 16 let
- potrdilo o nekaznovanosti
- odgovornost in skrb za urejenost prostorov, okolice in čistočo

### Pridobivanje in krepitev znanj in veščin, ki jih program nudi:

- pedagoške kompetence in delo z mladimi
- zmožnost sledenja navodilom
- profesionalnost
- odgovoren odnos
- samostojnost, sposobnost vodenja
- organizacijske sposobnosti
- sposobnost upravljanja časa



- učinkovite komunikacijske spretnosti
- samonadzor
- mirno reševanje konfliktov
- sposobnost dobrega obvladovanja stresa

**Področje:**

- socialna dejavnost, programi za mlade



Slika 43: Družabne igre na počitniškem varstvu otrok.

## Prostovoljsko delo

*Izvajajo: RKS – OZ Cerknica - Loška dolina - Bloke, RKS – OZ Dravograd, RKS – OZ Grosuplje, RKS – OZ Kranj, RKS – OZ Maribor/MPD Frankopan Punat, RKS – OZ Novo mesto, RKS – OZ Ormož, RKS – OZ Šmarje pri Jelšah, RKS – OZ Trebnje, RKS – OZ Maribor, RKS – OZ Metlika, RKS – OZ Radlje ob Dravi, RKS – OZ Škofja Loka, RKS – OZ Šmarje pri Jelšah, RKS – OZ Zagorje ob Savi, RKS – OZ Žalec, Zdravilišče RKS Debeli rtič.*

# VARSTVO IN ANIMACIJA OTROK NA LETOVANJU

V dejavnost Rdečega križa Slovenije sodi tudi letovanje otrok oz. organizacija letovanja, predvsem otrok z zdravstvenimi težavami in otrok iz socialno ogroženih okolij. Letovanja potekajo v Zdravilišču RKS Debeli rtič in v Mladinsko počitniškem domu Frankopan Punat na otroku Krku. Otroci na letovanjih vse leto spoznavajo bližnjo okolico, značilnosti rastlinstva in živalstva zdravilišča in letovišča, se kopajo in se preizkušajo v različnih športnih igrah, med drugim v nogometu, odbojki in plavanju, ob večerih pa igrajo družabne igre, plešejo, obiščejo gledališko ali filmsko predstavo. Prostovoljci na letovanju animirajo otroke in skrbijo za njihovo varnost ter skupaj z ožjo pedagoško ekipo ustvarjajo okolje, v katerem otroci krepijo občutek vrednosti in varnosti. Pripravljajo in izvajajo program letovanja, zato je dobrodošlo, da imajo izobrazbo pedagoške, psihosocialne ali športne smeri, lahko pa tudi zdravstvene, saj se letovanja udeleži veliko otrok z različnimi zdravstvenimi težavami. Do otrok morajo biti sočutni, potrpežljivi in razumevajoči ter stremeti k temu, da jim bo letovanje ostalo v najlepšem spominu.

### Usposabljanja:

- osnovno usposabljanje za prostovoljce
- delavnice in predavanja o raznih aktualnih temah za vse vključene prostovoljce

### Drugi pogoji:

- starost nad 18 let
- odprtost do novih znanj in izkušenj
- zaželeno so predhodne izkušnje na letovanjih
- redni sestanki prostovoljcev posameznih izmen
- potrdilo o nekaznovanosti





## **Pridobivanje in krepitev znanj in veščin, ki jih program nudi:**

- pedagoške kompetence in delo z mladimi
- zmožnost sledenja navodilom
- odgovoren odnos
- samostojnost
- sposobnost vodenja
- organizacijske sposobnosti
- sposobnost upravljanja časa
- učinkovite komunikacijske spretnosti
- mirno reševanje konfliktov
- sposobnost dobrega obvladovanja stresa

- aktivno poslušanje
- odprtost do novih znanj in izkušenj
- samoiniciativnost
- prilagodljivost
- iznajdljivost

## **Področje:**

- socialna dejavnost, programi za mlade, programi za ranljive skupine, varovanje in krepitev zdravja



Slika 44: Večerno kopanje na letovanju v MPD Frankopan Punat.



## Prostovoljsko delo

Izvajata: RKS – OZ Maribor/MPD  
Frankopan Punat, Zdravilišče RKS  
Debeli rtič.

# ANIMACIJA IN VODENJE DEJAVNOSTI ZA ODRASLE NA LETOVANJU

Ranljive skupine odraslih, predvsem starostnikov, so v sodobni družbi velikokrat prezrte, osamljene oziroma zaradi neseznanjenosti z »novostmi družbe« potisnjene na stranski tir. Razne delavnice, predavanja in ne nazadnje letovanje samo, so ena redkih priložnosti, da navezujejo socialne stike, se naučijo kaj novega, si ob morju krepijo zdravje in s tem gradijo pozitivno samopodobo v vseh letih življenja.

S prostovoljci želimo tem skupinam odraslih skozi druženje, delavnice in predavanja ustvariti okolje, v katerem se bodo lahko izražali in kjer bodo slišani. Približati jim želimo informacijsko komunikacijsko tehnologijo (IKT), jih z izobraževanjem iz zdravstvene preventive seznaniti z novimi znanji in navadami, potrebnimi za vzdrževanje vitalnosti ter dobrega počutja, hkrati pa krepiti socialne stike in mrežo ter z vsem tem dvigniti kakovost življenja posameznika. Zato potrebujemo prostovoljce predvsem z empatijo do starostnikov in ostalih ranljivih skupin.

### Usposabljanja:

- osnovno usposabljanje za prostovoljce
- delavnice in predavanja o raznih aktualnih temah za vse vključene prostovoljce
- intervizije

### Drugi pogoji:

- starost nad 18 let
- zaželeno so predhodne izkušnje na letovanjih
- redni sestanki prostovoljcev posameznih izmen
- potrdilo o nekaznovanosti



## **Pridobivanje in krepitev znanj in veščin, ki jih program nudi:**

- pedagoške kompetence in delo z mladimi
- zmožnost sledenja navodilom
- odgovoren odnos
- samostojnost
- sposobnost vodenja
- organizacijske sposobnosti
- sposobnost upravljanja časa
- učinkovite komunikacijske spretnosti
- mirno reševanje konfliktov

- sposobnost dobrega obvladovanja stresa
- aktivno poslušanje
- odprtost do novih znanj in izkušenj
- samoiniciativnost
- prilagodljivost
- iznajdljivost

## **Področje:**

- socialna dejavnost, programi za mlade, programi za ranljive skupine,
- varovanje in krepitev zdravja



Slika 45: Izvajanje socialnih delavnic na letovanju starostnikov v Zdravilišču RKS Debeli rtič.



## Prostovoljsko delo

*Izvajajo: RKS – OZ Ajdovščina, RKS – OZ Gornja Radgona, RKS – OZ Hrastnik, RKS – OZ Kranj, RKS – OZ Maribor/MPD Frankopan Punat, RKS – OZ Metlika, RKS – OZ Ormož, RKS – OZ Tržič, RKS – OZ Ribnica, RKS – OZ Škofja Loka, RKS – OZ Tolmin, Zdravilišče RKS Debeli rtič.*

# IZVAJANJE TABOROV PRVE POMOČI

Tabori za mlade potekajo v sklopu počitniških tednov mladih in zajemajo najrazličnejše aktivnosti na področju humanih vrednot, solidarnosti, prve pomoči ter pripravljenosti in ukrepanja v nesrečah. Na taborih, ki jih izvajajo prostovoljci, se otrokom predstavi pomen dajanja prve pomoči, prostovoljstva in nevladnih organizacij, prav tako pa poteka mobilizacija mladih za krepitev medsebojnega ter medsosedskega sodelovanja in prostovoljsko udejstvovanje. V ta namen se izvajajo osnovna usposabljanja prve pomoči oziroma njena nadgradnja, pohodi in druge športne ter družabne dejavnosti, učenje bivanja v naravi, predstavitev služb za zaščito in reševanje ipd. Tabori potekajo kombinirano v prostorih območnih združenj, v obliki obiskovanja različnih organizacij in seveda v naravi. V sklopu aktivnosti je možna vključitev prostovoljcev kot pomoč pri nudenju varstva in animacije otrok, pri izvajanju dejavnosti, pripravi obrokov in drugih gospodinjskih opravil. To zagotavlja izpopolnjevanje pogojev za izvedbo taborov prve pomoči.

### Usposabljanja:

- osnovno usposabljanje za prostovoljce
- temeljni program usposabljanja članov in pripadnikov enot za prvo pomoč za bolničarja prve pomoči
- usposabljanje glede na temo delavnic (humane vrednote, Gibanje RK, prostovoljstvo, ne nasilju, nesreča nikoli ne počiva, prva pomoč idr.)

### Drugi pogoji:

- zaključena najmanj srednješolska izobrazba
- potrdilo o nekaznovanosti



## **Pridobivanje in krepitev znanj in veščin, ki jih program nudi:**

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

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

## **Področje:**

- programi za mlade, prva pomoč, pripravljenost in ukrepanje ob nesrečah, varovanje in krepitev zdravja



Slika 46: Druženje otrok ob ognju na taboru prve pomoči.

*Izvajata: RKS – Zveza združenj. V aktivnost se lahko vključijo mladi prostovoljci iz vseh RKS – OZ.*

## **Prostovoljsko delo**

# **PROJEKTNI TABOR MLADIH**

Projektni tabor mladih je namenjen mladim med 17. in 22. letom starosti, ki so družbeno angažirani, kreativni ter si želijo prispevati k bolj solidarni družbi. Petdnevni tabor poteka v času poletnih počitnic, in sicer v Zdravilišču RKS Debeli rtič. Namen tabora je, da se mladi iz vse Slovenije spoznajo in povežejo z organizacijo RKS ter pridobijo znanja in veščine za samostojno organizacijo in izvedbo projekta – od ideje do realizacije. Spoznajo se z organizacijsko kulturo in programi RKS ter se usposobijo za pripravo projekta, finančno konstrukcijo in prijavo na razpis, glede na lastno temo zanimanja. Po končanem taboru udeleženci izvedejo projekt v sodelovanju s pristojnim območnim združenjem RKS in ga realizirajo v tekočem šolskem letu.

### **Usposabljanja:**

- osnovno usposabljanje za prostovoljce
- usposabljanje za projektno vodenje

### **Drugi pogoji:**

- starost med 17 in 22 let
- osebna angažiranost
- želja po udeležanju poslanstva Gibanja in organizacije RKS
- profesionalnost
- zanesljivost
- kreativno razmišljanje

### **Pridobivanje in krepitev znanj in veščin, ki jih program nudi:**

- učinkovite komunikacijske spretnosti
- projektno in finančno vodenje
- krepitev in spodbujanje vodilnih veščin med mladimi



- organizacijske sposobnosti
- samoiniciativnost
- kreativno razmišljanje
- informacijska pismenost
- sposobnost upravljanja časa
- zmožnost sodelovanja in dela v timu
- humanitarnost in solidarnost

**Področje:**

- programi za mlade, širjenje znanj, socialna dejavnost ter druga področja glede na izbrano tematiko projekta



Slika 47: Izvajalci in udeleženci na prvem projektnem taboru mladih RKS v Zdravilišču RKS Debeli rtič.



## Prostovoljsko delo

*Izvajata: RKS – Zveza združenj. V aktivnost se lahko vključijo mladi prostovoljci iz vseh RKS – OZ.*

# MLADI ZA BOLJŠI SVET - TABOR

YABC oz. Mladi za boljši svet je vodilna mednarodna iniciativa Rdečega križa, ki temelji na izkustvenem učenju ter spodbuja mlade, da po svojih najboljših močeh skušajo vplivati na miselnost, stališča in vedenja v svojih lokalnih skupnostih in prispevajo h kulturi spoštovanja raznolikosti, nenasilne komunikacije, medkulturnega dialoga, socialne vključenosti, enakosti in miru. Tabor je namenjen vsem motiviranim prostovoljcem, ki se želijo usposobiti in za določen čas zavezati k delu z vrstniki, s ciljem spreminjati njihova znanja, vedenje in prepričanja, jih opremiti z veščinami in sposobnostmi ter jih spodbujati pri širjenju ideje. Tabor poteka enkrat letno v Zdravilišču RKS Debeli rtič in je namenjen vsem mladim prostovoljcem od 17. do 27. leta starosti.

### Usposabljanja:

- osnovno usposabljanje za prostovoljce
- usposabljanje za mlade voditelje

### Drugi pogoji:

- starost med 17 in 27 let
- osebna angažiranost
- zanesljivost
- želja po udeležanju poslanstva Gibanja in organizacije RKS
- prenos pridobljenih veščin in znanj v območno združenje RKS

### Pridobivanje in krepitev znanj in veščin, ki jih program nudi:

- učinkovite komunikacijske spretnosti
- zmožnost nenasilne komunikacije





- poznavanje in sprejemanje različnih kultur
- zmožnost promocije in predavanj o temah, ki se navezujejo na Rdeči križ
- krepitev in spodbujanje vodilnih veščin med mladimi
- organizacijske sposobnosti
- samoiniciativnost
- pripadnost skupnosti
- mirno reševanje konfliktov
- zagovorništvo človekovih pravic

- zmožnost nepristranske obravnave
- zmožnost sodelovanja in dela v timu
- humanitarnost in solidarnost

### **Področje:**

- programi za mlade, širjenje znanj, migracije



Slika 48: Krepitev socialnih in vodstvenih veščin na taboru Mladi za boljši svet.

## Prostovoljsko delo

*Izvaja: RKS – Zveza združenj. V aktivnost se lahko vključijo mladi prostovoljci iz vseh RKS – OZ.*

# MEDNARODNI TABORI MLADIH

Poleg dejavnosti doma se mladi večkrat letno udeležujejo tudi na mednarodnem področju, v okviru sodelovanja v mrežah mladih na mednarodnem nivoju ali v stikih s sosedskimi nacionalnimi društvi v sklopu mediteranske regije ter njihovimi sekcijami mladih. Na taborih se povezujejo mladi predstavniki Rdečega križa in Rdečega polmeseca iz celotne mediteranske regije, s katerimi medkulturno in inkluzivno krepijo znanje ter življenjske veščine. Mladi se v sklopu mednarodnih konferenc in usposabljanj lahko izobražujejo za mladinske voditelje in se učijo projektnega vodenja. Prav tako na srečanjih sodelujejo kot soustvarjalci strategij in deklaracij mednarodnega Rdečega križa, povezanimi s prednostnimi nalogami, kot so npr. duševno zdravje in dobro počutje, podnebne spremembe, migracije, humanitarno izobraževanje in vključevanje.

### Usposabljanja:

- osnovno usposabljanje za prostovoljce
- usposabljanje za mlade voditelje

### Drugi pogoji:

- starost med 18 in 30 let
- osebna angažiranost
- aktivno znanje angleščine
- prenos pridobljenih veščin in znanj v Rdeči križ Slovenije
- želja po udeležanju poslanstva Gibanja in organizacije RKS
- profesionalnost
- zanesljivost
- kreativno razmišljanje



### **Pridobivanje in krepitev znanj in veščin, ki jih program nudi:**

- učinkovite komunikacijske spretnosti
- poznavanje in sprejemanje različnih kultur
- zmožnost promocije in predavanj o temah, ki se navezujejo na Rdeči križ
- krepitev in spodbujanje vodilnih veščin med mladimi
- zmožnost sodelovanja in dela v timu
- mirno reševanje konfliktov
- humanitarnost in solidarnost

### **Področje:**

- programi za mlade, širjenje znanj ter druga področja glede na tematiko tabora



Slika 49: Mednarodno usposabljanje mladih voditeljev v Stuttgartu v Nemčiji, oktober 2023.

## Prostovoljsko delo

Izvajajo: RKS – OZ Ajdovščina, RKS – OZ Brežice, RKS – OZ Celje, RKS – OZ Cerknica - Loška dolina - Bloke, RKS – OZ Črnomelj, RKS – OZ Domžale, RKS – OZ Dravograd, RKS – OZ Gornja Radgona, RKS – OZ Grosuplje, RKS – OZ Hrastnik, RKS – OZ Idrija, RKS – OZ Ilirska Bistrica, RKS – OZ Jesenice, RKS – OZ Kamnik, RKS – OZ Kočevje, RKS – OZ Kranj, RKS – OZ Laško - Radeče, RKS – OZ Lenart, RKS – OZ Lendava, RKS – OZ Litija, RKS – OZ Ljubljana, RKS – OZ Ljutomer, RKS – OZ Maribor, RKS – OZ Metlika, RKS – OZ Mežiške doline, RKS – OZ Murska Sobota, RKS – OZ Nova Gorica, RKS – OZ Novo mesto, RKS – OZ Ormož, RKS – OZ Piran, RKS – OZ Postojna - Pivka, RKS – OZ Radlje ob Dravi, RKS – OZ Sežana, RKS – OZ Slovenj Gradec, RKS – OZ Slovenske Konjice, RKS – OZ Šentjur, RKS – OZ Škofja Loka, RKS – OZ Šmarje pri Jelšah, RKS – OZ Tolmin, RKS – OZ Trbovlje, RKS – OZ Trebnje, RKS – OZ Tržič, RKS – OZ Velenje, RKS – OZ Zagorje ob Savi, RKS – OZ Žalec.

# PROSTVOLJSTVO V KRAJEVNIH ORGANIZACIJAH RDEČEGA KRIŽA

Območna združenja Rdečega križa 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 so ukrepanje ob naravnih nesrečah, organiziranje humanitarnih 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 sokrajanov.

### Usposabljanja:

- osnovno usposabljanje za prostovoljce

### Pridobivanje in krepitev znanj in veščin, ki jih program nudi:

- želja po udeležanju poslanstva Gibanja in organizacije RKS
- učinkovito, spoštljivo delo z ranljivimi skupinami in ljudmi iz različnih starostnih skupin
- pripadnost skupnosti
- humanitarnost in solidarnost
- znanja s področja prve pomoči, civilne zaščite in reševanja



### Področje:

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



Slika 50: Medgeneracijsko druženje in pogostitev v eni od krajevnih organizacij Rdečega križa.

## Prostovoljsko delo

# POMOČ PRI ADMINISTRACIJI IN KOORDINACIJI

*Izvajajo: RKS – OZ Brežice, RKS – OZ Celje, RKS – OZ Cerknica - Loška dolina - Bloke, RKS – OZ Črnomelj, RKS – OZ Domžale, RKS – OZ Dravograd, RKS – OZ Gornja Radgona, RKS – OZ Grosuplje, RKS – OZ Hrastnik, RKS – OZ Ilirska Bistrica, RKS – OZ Izola, RKS – OZ Jesenice, RKS – OZ Kamnik, RKS – OZ Kočevje, RKS – OZ Laško - Radeče, RKS – OZ Lendava, RKS – OZ Litija, RKS – OZ Ljubljana, RKS – OZ Ljutomer, RKS – OZ Logatec, RKS – OZ Maribor, RKS – OZ Metlika, RKS – OZ Mežiške doline, RKS – OZ Murska Sobota, RKS – OZ Novo mesto, RKS – OZ Postojna - Pivka, RKS – OZ Ribnica, RKS – OZ Slovenj Gradec, RKS – OZ Slovenska Bistrica, RKS – OZ Šentjur, RKS – OZ Škofja Loka, RKS – OZ Tolmin, RKS – OZ Trbovlje, RKS – OZ Velenje, RKS – OZ Tržič, RKS – OZ Zagorje ob Savi, RKS – OZ Žalec.*

Prostovoljci, ki nudijo pomoč pri administraciji in koordinaciji, sodelujejo s strokovnimi službami in sodelavci RKS pri pripravi različne dokumentacije, kuvertirajo, evidentirajo, komunicirajo z drugimi prostovoljci oziroma uporabniki po telefonu oziroma elektronski pošti ter pomagajo pri koordinaciji prostovoljcev. Pogosto se potrebe po prostovoljcih za to aktivnost povečajo v primeru izrednih oz. kriznih razmer, saj je potreben takojšen odziv na potrebe lokalnih skupnosti in učinkovita koordinacija dela, aktivnosti ter prostovoljcev.

### Usposabljanja:

- osnovno usposabljanje za prostovoljce
- osnovno usposabljanje koordiniranja dela, poročanja in evidentiranja

### Pridobivanje in krepitev znanj in veščin, ki jih program nudi:

- organizacijske sposobnosti
- delo z ljudmi in informacijami
- natančnost
- zanesljivost
- sposobnost dela pod časovnim pritiskom
- zmožnost sledenja navodilom

### Področje:

- glede na vrsto dela





*Slika 51: Pomoč pri administraciji in koordinaciji v času epidemije covid-19.*

*Izvajajo: Vsa RKS – OZ. Ko se zgodijo nepredvidljive situacije, bodisi nesreče bodisi druge izredne situacije večjih razsežnosti, v organizaciji potrebujemo večje število prostovoljcev v skladu z zaznanimi potrebami.*

## **Prostovoljsko delo**

# **SPONTANO PROSTOVOLJSTVO**

Spontani prostovoljec je oseba, ki ni povezana z odzivno ali prostovoljsko organizacijo, vendar nudi podporo pri odzivanju na izredno situacijo in odpravljanju njenih posledic brez obsežnega predhodnega načrtovanja. Spontani prostovoljci pogosto prihajajo iz prizadete skupnosti, pri čemer je poznavanje razmer na terenu velika prednost pri odzivanju na krize. Spontane prostovoljce aktiviramo in jih vključujemo v dejavnosti v skladu z zaznanimi aktualnimi 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 izrednih dogodkov (odzivanje na nesrečo, migrantsko krizo, epidemijo ipd.).

### **Usposabljanja:**

- glede na vrsto dela

### **Drugi pogoji:**

- glede na vrsto dela

### **Pridobivanje in krepitev znanj in veščin, ki jih program nudi:**

- odgovoren odnos do družbe
- sposobnost sprejemanja drugačnosti
- samostojnost
- samoiniciativnost
- pripadnost skupnosti
- učinkovito, spoštljivo delo z ljudmi iz različnih starostnih skupin
- spoštovanje, posluš in razumevanje individualnih potreb posameznikov





- naravnost k uporabnikom
- organizacijske sposobnosti
- humanitarnost in solidarnost

**Področje:**

- glede na vrsto dela



Slika 52: Ekipa prve pomoči na poti k prizadetim v poplavah, avgust 2023.

# OPREDELITEV PROSTOVOLJSTVA

v skladu z Zakonom o prostovoljstvu<sup>17</sup>

Prostovoljstvo je družbeno koristna brezplačna dejavnost 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 težav posameznikov in družbe.

## OBVEZNOSTI PROSTOVOLJSKE ORGANIZACIJE

Prostovoljska organizacija ima do prostovoljcev naslednje obveznosti:

- 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;

- vodenje evidence prostovoljcev in opravljenega prostovoljskega dela iz 23. člena tega zakona.

Prostovoljska organizacija ali organizacija s prostovoljskim programom mora nezdgodno zavarovati prostovoljca za čas opravljanja prostovoljskega dela, če se le-to opravlja v pogojih, ki predstavljajo nevarnost za zdravje ali življenje prostovoljca, ali če je tako dogovorjeno z dogovorom o prostovoljskem delu.

## PRAVICE PROSTOVOLJCEV

Prostovoljci imajo pravico do:

- predhodne seznanitve 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;
- seznanitve z etičnimi pravili organizacije in drugimi etičnimi pravili, ki so pomembna za posamezne oblike prostovoljskega dela;

<sup>17</sup> Zakon o prostovoljstvu. (2015). Uradni list RS, št. 82/15.



- 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 o 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<sup>18</sup>.

## OBVEZNOSTI PROSTOVOLJCEV

Obveznosti prostovoljca so:

- izpolnjevanje obveznosti, prevzetih s sklenjenim dogovorom o prostovoljskem delu;
- usposabljanje za prostovoljsko delo ali drugo usposabljanje v zvezi z njim, če je obveznost dogovorjena s sklenjenim dogovorom o prostovoljskem delu;
- skrbno opravljanje prostovoljskega dela, v skladu s strokovnimi standardi in etičnimi pravili ter prejetimi navodili prostovoljske organizacije ali organizacije s prostovoljskim programom, ki prostovoljsko delo organizira;
- spoštovanje pravil delovanja prostovoljske organizacije ali organizacije s prostovoljskim programom;
- varovanje zaupnih podatkov prostovoljske organizacije ali organizacije s prostovoljskim programom in osebnih podatkov, s katerimi se je seznanil ob opravljanju prostovoljskega dela ter
- poročanje o opravljenem prostovoljskem delu.

<sup>18</sup> Zakon o varstvu osebnih podatkov. (2022). Uradni list RS, št. 163/22.



## POTRDILO O OPRAVLJENEM PROSTOVOLJSKEM DELU

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 mora vsebovati naziv in sedež prostovoljske organizacije, osebno ime, rojstne podatke in naslov stalnega ali začasnega prebivališča prostovoljca, podatke o trajanju in količini opravljenega prostovoljskega dela in kratek opis le-tega. Če prostovoljec to želi, potrdilo vsebuje tudi navedbo morebitnih

spretnosti in znanj, ki jih je pridobil z usposabljanjem za prostovoljsko delo ali mentorstvom ali s prostovoljskim delom.

Potrdilo mora vsebovati tudi podpis pooblaščenih oseb prostovoljske organizacije ali organizacije s prostovoljskim programom. Sklenitev ustnega dogovora o prostovoljskem delu se lahko dokazuje tudi s potrdilom o opravljenem prostovoljskem delu. 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.



Slika 53: Mladi prostovoljci na Projektnej taboru mladih RKS.

# KOMPETENCE IN VEŠČINE, KI JIH PROSTOVOLJEC PRIDOBIVA IN RAZVIJA MED PROSTOVOLJSKIM DELOM

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. Naši prostovoljci si delijo mišljenje, da je za udejanjanje sprememb treba začeti pri sebi in ubrati korake v boljši jutri za skupno dobro vseh ljudi. Pri prostovoljskem delu se poleg naštetih prizadevanj razvijajo oziroma krepijo tudi njihove kompetence, ki so tiste lastnosti oziroma značilnosti posameznika, ki mu omogočajo, da uspešno izvaja delovne naloge in rešuje probleme na določenem prostovoljskem delovnem mestu ali področju. Kompetence obsegajo znanja in izkušnje, različne sposobnosti in veščine ter druge osebne 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. Za uspešno iskanje, vključitev in opravljanje prostovoljskega dela moramo zato poznati lastne kompetence in najti način, kako jih še naprej razvijati.

Za namene preprostejše prepoznave, ocene in ozaveščanja kompetenc smo mentorji in koordinatorji prostovoljcev uredili nabor kompetenc, ki jih prostovoljec razvija in krepí pri opravljanju prostovoljskega dela. 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 KAKOVOSTNEMU DELU**

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



## **VODSTVENE KOMPETENCE**

- sposobnost vodenja
- organizacijske sposobnosti
- delo z ljudmi in informacijami
- pogajalske sposobnosti
- zmožnost načrtovanja
- proaktivno spremljanje
- sposobnost upravljanja časa
- sposobnost podajanja relevantnih informacij
- sprejemanje odločitev, tudi v stresnih položajih
- mentorstvo drugim prostovoljcem

## **KOMUNIKACIJSKE KOMPETENCE**

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

## **PRILAGODLJIVOST**

- sposobnost prilagajanja spremembam
- sposobnost dela pod časovnim pritiskom
- čustvena inteligenca
- zmožnost samonadzora
- zmožnost mirnega reševanja konfliktov
- konstruktivno reševanje težav
- učinkovito spoprijemanje z novimi

življenjskimi okoliščinami

- sposobnost dobrega obvladovanja stresa
- zmožnost sodelovanja in dela v timu

## **KOMPETENCE MIŠLJENJA**

- zmožnost analitičnega mišljenja
- zmožnost racionalnega mišljenja
- zmožnost kritičnega mišljenja
- zmožnost refleksije in samorefleksije
- zmožnost povezovalnega razmišljanja
- sposobnost empatičnega ravnanja
- socialna inteligenca
- zmožnost nepristranske 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 položaje
- 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
- zagovorništvo človekovih pravic
- poznavanje in sprejemanje različnih kultur



## **MOTORIČNE KOMPETENCE**

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

## **SPECIFIČNE KOMPETENCE**

- poznavanje in razumevanje dela humanitarne organizacije, poslanstva Gibanja
- osnovna psihosocialna pomoč in svetovanje
- okoljevarstvene kompetence in ekološka ozaveščenost
- čut za estetiko
- sposobnost spodbujanja samozaupanja in opolnomočenja za samostojno reševanje problemov
- poznavanje oblačil, materialov
- zmožnost promocije in predavanj 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 prve pomoči, civilne zaščite in reševanja
- poznavanje smernic dobre higienske prakse

- poznavanje smernic dobre higienske prakse pri razdeljevanju donirane hrane
- odgovornost in skrb za urejenost prostorov/okolice in čistočo
- poznavanje smernic dobre higienske prakse
- kuharske veščine
- pedagoške kompetence in delo z mladimi
- samostojno reševanje problemov
- prenos pridobljenih veščin in znanj v območno združenje RKS
- prenos pridobljenih veščin in znanj v Rdeči križ Slovenije
- projektno in finančno vodenje
- informacijska pismenost
- kreativno razmišljanje
- krepitev in spodbujanje vodilnih veščin med mladimi
- sposobnost spodbujanja samozaupanja in opolnomočenja za samostojno reševanje problemov
- sposobnost nudenja psihosocialne podpore
- sposobnost vodenja intervjuja in pridobivanja informacij
- sposobnost osredotočenosti na iskanje rešitev za doseganje cilja



# 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 prostovoljsko delo, te pa se med opravljanjem tudi razvijajo in krepijo:

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







**Tudi ti lahko poskrbiš za spremembo.**  
**Postani naš prostovoljec.**



**PRIDRUŽI SE**  
**RDEČEMU KRIŽU!**