

PŘÍRUČKA K PŘEŽITÍ V PŘÍRODĚ



OBSAH

Úvod	5-12
1) Základní pravidla pobytu v přírodě	13-20
2) Legislativa spojená s pohybem v přírodě	21-24
3) Základní vybavení	25-30
4) Přežití v přírodě	31-38
5) Orientace v přírodě	39-52
6) První pomoc	53-60
7) Jedlé rostliny	61-66
8) Divoká zvířata	67-72
9) Sbírání hub	73-76

A large, solid dark green circle is centered on the page. Inside the circle, the words "ČESKÁ" and "REPUBLIKA" are written in white, uppercase, sans-serif font, stacked vertically.

ČESKÁ
REPUBLIKA

ÚVOD

Česká republika je i přes svou nevelkou rozlohu zemí nabízející mnoho důvodů k návštěvě přírody. Kromě moře lze v české přírodě narazit na vše, co by mohl člověk lačnicí po přírodních zážitcích hledat: krásné hory, které tvoří hranice většiny území České republiky, tajuplné sopečné kopce Středních Čech, vyhledávaná pískovcová skalní města nebo i jeden z největších **jeskynních komplexů** v Evropě. Kdo by hledal klidnější místa, může si odpočinout v **lesích**, které tvoří asi třetinu celého území země. Kromě běžně rozšířených jehličnatých lesů jsou v Čechách i **původní** středoevropské listnaté pralesy s převažujícím bukem a dubem. Pro koho by byly lesy moc temné, může hledat inspiraci na dlouhých slunných loukách a pastvinách, z nichž mnohé horské jsou podmačené a tvoří tak unikátní rašelinné oblasti. Divoké horské bystřiny se sbíhají ve spoustu řek a rybníků, z nichž mnohé jsou vhodné pro pozorování vodní fauny a flory, i pro osvěžení těla v letních vedrech.

S takto bohatým výčtem přírodních památek není s podivem, že je český lid k přírodě všímavý a celkem čtvrtina celkového území Čech je nějakou formou chráněna právě proti jejímu ničení. **Krkonošský národní park** vyhlášený v roce 1963 je nejstarším v celé Evropě. Zájem o přírodu je však mezi lidmi rozšířen déle, již od začátku 19. století s obdobím romantismu začal růst zájem zejména měšťanů o poznávání přírodních krás. Ten vyústil v založení **Klubu Českých turistů** v roce 1888. Tento spolek pomohl k popularizaci zejména **horské turistiky** značením a budováním turistických tras, vydáváním map i stavěním **horských chat a útulen**.



Za takových podmínek je proto snadné začít chodit do přírody také. Po celém území země je rozvedena síť značených **turistických tras**, díky kterým se může člověk snadno vydat na cestu po vybrané značce bez obav z bloudění. Značky jsou pravidelně rozmístěny a informace na plechových rozcestnících označují směr a vzdálenosti jednotlivých cílů, do kterých vás značka může dovést. Jak již bylo řečeno, **turismus** je v Česku poměrně populární, proto se za slunných dní nemusíte obávat, že na oblíbených cestách nebo v oblasti známých cílů nikoho nepotkáte. Výhodou také je, že česká krajina je poměrně kulturní, tedy často narážíme na lidskou stopu i jinde. Hodně zajímavých cílů se nachází v blízkosti vesnic, mnoho tras přes ně přímo prochází. To je výhodné z hlediska dopravního, protože většina obcí je dobře napojena na systém veřejné dopravy a výlet můžete tedy naplánovat podle ní, zároveň také je možné ji využít při nenadálých změnách počasí, či jiných situacích. Čeští lidé jsou k turistům hodní, a proto se nemusíte obávat v případě nouze požádat v cizím stavení o vodu, radu ohledně cesty, nebo jinou pomoc. K ověřování dopravních spojení je nejlepší server **idos.cz**, nejlepší turistické mapy jsou **mapy.cz**.

Podnebí v České republice je pro poznávání přírody příznivé. V letních měsících dosahují teploty až ke třiceti stupňům, dá se tedy trávit většina času v krátkém rukávu. Zároveň je však potřeba mít na paměti, že ve vyšších nadmořských výškách a zejména v horách bývá chladněji, a proto je dobré mít vždy mikinu nebo bundu přes sebe. Totéž platí i pro pobyty s přespáváním venku, kdy v noci a hlavně k ránu mohou teploty i v létě klesat i pod deset stupňů. Zejména v horách se může počasí dost měnit a je proto vhodné vícekrát před cestou zkontrolovat předpověď pro danou oblast i z více zdrojů, přizpůsobit vybavení a trasu počasí a být připravený i a nenadálé změny. I v zimních měsících je příroda působná, nicméně pohyb v ní vyžaduje dobré vybavení i zdatnost a při vymýšlení tras je potřeba počínat si obezřetně. Obecně je dobré držet se vyznačených cest, mít s sebou nabitý telefon s mapami, nejlépe i powerbanku a alespoň nějaké jídlo a pití. Na některých místech běžně nemusí být mobilní signál, proto je vhodné stáhnout si do telefonu **offline mapy**.

Česká republika má štěstí, i co se týče případných dalších nebezpečí v přírodě. Žádné bezprostřední nebezpečí od zvířat většinou nehrozí. Ano, na území České republiky se vyskytují vlci a občas i medvědi, nicméně v obou případech poměrně ojediněle, častější může být setkání s divokým prasetem. Při jakémkoliv z těchto setkání je důležité zachovat **klid**, zvířata vás nepovažují za kořist a nebudou proto útočit, nebudou-li se cítit sama ohrožena. Pomalu odstupujte směrem od zvířete, nechte ho odejít jeho cestou. Nedělejte prudké pohyby a neutíkejte, většina zvířat je stejně rychlejší než vy. V případě nejistoty můžete dělat **hluk**, například pokud slyšíte podezřelý hluk z křoví před vámi, můžete si něco zazpívat, nebo mluvit nahlas.

Jak již bylo řečeno, **zvířata** jsou plachá a kontakt s člověkem nevyhledávají, dáte-li tedy zvířatům dopředu vědět, že jdete, dáte jim tím i čas se před vámi ukrýt. Pro vaše bezpečí můžete s sebou do přírody nosit běžně dostupný pepřový sprej. Za větší nebezpečí lze považovat našeho jediného jedovatého hada - zmiji. Ta se v letních měsících ráda vyhřívá na sluníčku, zejména na skalách a kamenech, proto je dobré si při pohybu těmito místy počínat opatrně. Opět platí, že zmije útočí spíše jen při nenadálém vyrušení. V případě uštknutí zachovejte klid, pro zdravého člověka nebývá život ohrožující. Je však třeba podat protijed, zůstaňte proto na místě a zavolejte lékařskou službu.



V České republice existuje rozsáhlá síť **informačních center**. Ta jsou nejen ve většině větších měst, ale také poblíž turisticky vyhledávaných lokalit. Kromě nákupu suvenýrů zde můžete kdykoli ověřit aktuální informace o počasí, schůdnosti cesty či návštěvních hodinách turistických cílů po vaší cestě. Turistická informační centra mají vždy **mapy**, často i zdarma, které vám mohou pomoci zorientovat se v oblasti. Místa turistických informačních center jsou v mapách obvykle značena bílým písmenem „i“ v zeleném poli. Na internetu si můžete dopředu ověřit i otevírací doby jednotlivých informačních center. Pokud se po vaší cestě takováto centra nenacházejí, slouží podobnému účelu často také turistické chaty a kiosky po cestě. O informace můžete v případě potřeby požádat i na obecním úřadě obce, v jejímž okolí se chystáte pohybovat.



Pro běžné jednodenní nebo i kratší vycházky mnoho vybavení nepotřebujete. Stačí jen vymyslet si podle mapy trasu a vydat se ven. **Oblečení a obuv** by měly být přizpůsobeny terénu a počasí. V letních měsících je možné chodit i v otevřených botách, na jaře a podzim, obzvlášť když je mokro, je třeba počítat s tím, že v přírodě bude bláto, proto se hodí boty odolnější, s ostrou podrážkou, a oblečení, které si můžete zašpinit. Vždy je dobré s sebou mít nabitý telefon pro ověření trasy i pro případ nenadálé situace. Vycházku je rovněž dobré plánovat s ohledem na čas, například nezačínat dlouhý výšlap odpoledne, tma může být v přírodě hlavně pro neznalého návštěvníka zrádná. Počítejte, že průměrné tempo chůze po rovině je asi **4-5 km/h**, v kopcovité krajině nebo ve skalách však může být značně pomalejší. Nepřeceňujte své síly.

Na delších cestách se spaním v přírodě je situace obdobná. Je potřeba mít oblečení adekvátní k počasí. Ke spaní venku je potřeba **spací pytel** a nejlépe také nějaká **podložka** pod něj, která poskytne více pohodlí a tepelné izolace od země a také chrání spacák před poškozením nebo zašpiněním. Zejména na jaře a na podzim se může teplota země od teploty vzduchu značně lišit a je proto dobré tuto vrstvu nezanedbat. Ke spaní venku je možné také využít **stan**. Ochrání před deštěm, je však nutné ho každý den stavět a zase bourat. Navíc použitím stanu se dopouštíte táboření, nikoliv pouhého bivakování, a táboření není dovoleno všude. Kromě potřeb ke spaní jistě upotřebíte také baterku a nůž. Při chladném večeru si můžete udělat v přírodě **ohně**, ale to pouze na místech k tomu vhodných a vyhrazených, rozhodně ne v chráněných oblastech nebo národních parcích! S ohněm je třeba počínat si opatrně, a proto je mu věnována samostatná kapitola.

Berte si s sebou na cestu optimální množství **potravin** a to takových, které si v přírodě snadno připravíte, nebo které můžete konzumovat za studena. Vždy je však lepší nést jídla o něco více než na cestě strádat. V české přírodě najdete také během léta a začátku podzimu hodně **plodin**, kterými si můžete váš cestovní jídelníček zpestřit. Na horách jsou to plody borůvek, brusinek, ostružin, nebo jahod níže pak jablka, hrušky, švestky, třešně, nebo i další ovoce. Po většině území také rostou **houby**, sbírejte ovšem pouze ty, které s jistotou poznáváte. Voda je také na cestě velmi potřebná a její výskyt v přírodě závisí hodně na počasí. Hlavně v létě je třeba nosit si dostatek **vody** s sebou a při delší cestě ji průběžně doplňovat v obchodech, na turistických chatách nebo u studánek. Studánky v horských oblastech lze většinou považovat za pitné, pokud jim nedůvěřujete, můžete si vodu převařit, nebo použít specializované filtry. Obecně je však určitě lepší vypít vodu nejasné kvality, než riskovat dehydrataci a následné vyčerpání.



1 ZÁKLADNÍ PRAVIDLA POBYTU V PŘÍRODĚ

Táboření bez odpadků
Mytí v přírodě
Pohyb s mazlíčky
Zodpovědné fotografování
Odpovědné chování na sociálních sítích
Stavění skalních hromádek
Táborové ohně
V případě požáru

Respekt k přírodě a dodržování základních pravidel chování v ní jsou nejdůležitější zásady, které potřebujete znát, než se do přírody vydáte. Díky jejich dodržování totiž příroda zůstává taková, jakou má být, pro ostatní turisty a další generace. Zde je proto pár základních pravidel, kterých by se měl každý návštěvník přírody striktně držet:

1. Respektujte přírodu – chovejte se tiše a nenápadně, nejste tu sami!

Jistě je možné si v přírodě povídat s ostatními, někdy není na škodu si zazpívat u táboráku pár trampských písní. V chráněných oblastech se však takovýchto příliš hlučných aktivit raději zdržte, příroda je plná tvorů, kterým tím škodíte.

2. Přírodu nepoškozujte!

Záměrně jistě nikdo přírodu poškozovat nechce, nicméně i tak myslíte na dopady svého chování. Neřežte do živých stromů a nelámejte jim větve. Netrhejte zbytečně rostliny jste-li mimo chráněnou oblast, můžete utrhnout šťovík na chuť nebo pár bylinek, vždy však sledujte, jestli se to v dané oblasti smí nebo jestli daný druh není chráněný. Ochraňujme vzácné druhy pro další generace!

3. Držte se hlavně vyznačených cest!

Jednak se tím vyhnete riziku možného zabloudění, za druhé tím opět můžete ochránit přírodu. V některých chráněných oblastech je dokonce pohyb mimo vyznačené trasy zakázán, některé cesty se také sezónně zavírají právě kvůli ochraně tam žijících rostlin a zvířat.

4. Tábořte pouze tam, kde je to povoleno!

Neumývejte nádobí ani sebe přímo ve vodní nádrži, nepoužívejte saponáty. V chráněných oblastech bývají pro přespávání vyhrazena speciální místa, netábořte mimo ně.

5. S ohněm si počínejte velmi opatrně!

Táborák zapalujte jen tam, kde je to povoleno, ve většině chráněných oblastí mimo vyhrazená místa povoleno není. K vaření používejte bezpečnější tábornický vaříč. Oheň po sobě vždy důkladně uhasťte. Nezapalujte oheň, pokud platí výstraha před lesním nebo travní požárem.

6. Neodhazujte odpadky!

Co jste si do lesa přinesli, zase odnese. V případě, že v přírodě necháváte organický odpad, udělejte v zemi malou jamku a do ní tento materiál umístěte a následně zahrabte tak, aby toto místo nebylo patrně odlišné od okolí. To platí i pro chození na záchod. Množství použitých ubrousků v okolí turistických cest není příliš oku lahodící a opět i v tomto případě jednoduché zakrytí usnadní i následný rozklad. Nejlépe je však odnést papírový odpad s sebou.

7. Své pejsky vedte v chráněných oblastech na vodítku!

Nikdy nevíte, kdy váš miláček zachytí stopu a vydá se lov. Divoká a chráněná zvířata mohou takto přijít nejen k traumatu, ale i ke zranění nebo i přímému ohrožení života. Vyplašená zvířata tím mohou být prozrazena i pro jiné přirozené predátory a taková setkání zejména pro mláďata nekončí dobře.

8. Budte milí na ostatní lidi!

S lidmi, které v přírodě potkáte, máte společnou přinejmenším vášeň pro navštěvování přírody. Je běžné, že se na turistických stezkách lidé vzájemně zdraví, jsou k sobě ohleduplní a vzájemně si poradí nebo pomohou. To platí i pro sdílená tábořiště a útulny; pokud jste někam přišli dříve, nedává vám to výhradní právo k užívání daného místa. Přijměte ostatní cestovatele u vašeho ohně a pohovořte s nimi, příroda a v ní zbudované veřejné útulny a tábořiště jsou tu pro všechny. A i když je pochopitelné, že jste těšili na soukromí a klid, můžete zase odejít obohaceni příjemným setkáním.

9. Dbejte příkazů!

Správa chráněné oblasti, Horská služba, Klub Českých turistů, Lesy ČR nebo místní municipalita jsou instituce, které je nutné mít v úctě za jejich záslužnou práci. Tím, že dodržujete jejich pokyny, chráníte přírodu, a i své vlastní zdraví.



Táboření bez odpadků

Snižte množství odpadu již doma. Pokud je to možné, vynechte plastové a fóliové obaly z obchodů a zabalte občerstvení do vhodných nádob. Bioodpad můžete vyhodit do lesa, hořlavý odpad lze spálit v ohništi. Vždy s sebou noste igelitový pytel, do kterého zbytek odpadu uložíte a odnesete. Odpadků se můžete zbavit v nejbližším městě nebo turistickém cíli opatřeném odpadkovým košem. Nenechávejte po sobě odpadky, aby je našel někdo jiný. Pokud najdete v přírodě cizí odpadky, uděláte záslužnou práci tím, že je uklidíte.

Mytí v přírodě

Ponořte se do průzračných vod naší přírody a vnímejte příběhy, které tato voda vypráví. Koupel v potoce nebo přírodní nádrži může mít po celém dni chůze nejen očišťující, ale také regenerační efekt. Potřebuje-li kosmetický přípravek, používejte odbourávatelný, nepoškozující přírodu. Mýdlo na sebe naneste a následně opláchněte například pomocí lahve nebo jiné nádoby tak, aby voda s mýdlem nestékala do vodního toku. Zkontrolujte, zda se hned vedle nenachází hnízdo hmyzu nebo obydlí jiných živočichů. Jako sprcha je vhodná láhev na pití se sportovním uzávěrem, protože množství vody lze snadno regulovat. K mytí nádobí není nutné vždy používat saponáty, postačí prosté omytí vodou z potoka a následné vypláchnutí vodou pitnou, opět se snažte špinavou vodu vylévat mimo vodoteč. Důkladnější mytí můžete pak udělat při nejbližší zastávce v civilizaci nebo až doma.

Pohyb s mazlíčky

V národních parcích a dalších chráněných územích musí být psi vždy na vodítku. I dobře vychovaný pes musí být veden na vodítku, aby šel dobrým příkladem. Národní parky jsou chráněná území, kde musí být rostliny a živočichové ponecháni v klidu. Nechat psa volně pobíhat v národním parku je zákonem zakázáno v každém ročním období.

Může to způsobit škody na mláďatech ptáků a dalších zvířatech už jen tím, že je vyplašíte. V oblastech, kde se pase zvěř, mohou psy popadnout lovecké touhy. Pes může svým pronásledováním ohrozit slabá mláďata vyčerpáním nebo je oddělit od stáda.

V národních parcích a dalších přírodních rezervacích je **zakázáno** hloubit jámy a trhat větve a větvičky z uschlých stromů - a to platí i pro psy. Odumřelé stromy jsou například domovem mnoha druhů ohroženého hmyzu. Nechte svého psa přinášet klacíky a hrabat díry jinde. Nerušte ostatní turisty. Ne každý má psy rád a někteří lidé se jich mohou bát.

Sbírejte po svých psech odpadky a udržujte stezky v čistotě. Při pobytu venku můžete psí výkaly zamést do lesa pomocí větve. Na městských prostranstvích je musíte sbírat do sáčku a odkládat do nádoby na směsný odpad. Nenechávejte sáčky se psími výkaly na stezkách a cestách. Osoby v doprovodu vodících nebo asistenčních psů mají zákonné právo na vstup do všech lokalit.



Zodpovědné fotografování

Projevujte ohleduplnost k rostlinám. Pošlapávání rostlin fotografy je na mnoha místech problém. Držte se v dostatečné vzdálenosti od zvířat a jejich obydlí. Respektujte ostatní turisty a nefotografujte je bez jejich svolení. Při létání s drony v oblastech přírodních rezervací vždy berte v úvahu následující skutečnosti: Létání s drony je zakázáno v oblastech s omezeným přístupem a také v klíčových oblastech hnízdění ptáků (např. na ostrovech a v mořských zátokách, kde hnízdí ptačí populace). Národní parky a další oblasti přírodních rezervací jsou také důležitými rekreačními oblastmi pro lidi, kteří mimo jiné vyhledávají klid a pohodu přírody. V těchto typech oblastí se létání s drony obecně nedoporučuje a může být dokonce zakázáno z důvodu rušení ostatních návštěvníků. Před létáním nad vybraným územím je vždy vhodné ověřit si, zda je to povoleno.



Fotografujte zodpovědně. Nepoškozujte přírodu, abyste získali lepší snímky.

Odpovědné chování na sociálních sítích a na webu

Chovejte se na sociálních sítích a na webu zodpovědně. Dbejte na to, aby trasy GPS a obsah sociálních médií, které sdílíte, byly v souladu s pravidly chráněných oblastí. Trasy GPS si můžete uložit pro osobní potřebu, ale pokud je zveřejňujete na trasových službách (včetně Gpsies.com nebo Strava), ujistěte se, že zůstávají na povolených trasách.

Přemýšlejte o tom, co zveřejňujete na sociálních sítích. Svými nádhernými fotografiemi z přírody povzbudíte ostatní k dodržování outdoorové etikety.

Například fotografie volně pobíhajícího psa v národním parku vyvolává v ostatních turistech mylnou představu o tom, co je v národních parcích povoleno.

Stavění skalních hromádek

Budování skalních kup je škodlivé pro přírodu a neuctivé ke kulturním hodnotám. Skalní hromady budované turisty poškozují přirozené půdní obrazce vytvořené přírodou a mění přírodní krajinu. Tato činnost také ohrožuje starobylé památky. Pod kameny má také úkryty množství živočichů, kterým tím radost neuděláte.

Pomozte předcházet lesním požárům

Nejčastějšími příčinami lesních požárů jsou blesky a neopatrně udržované táborové ohně. Lesní požáry způsobují také neopatrní kuřáci nebo děti hrající si s ohněm.

- Táborové ohně by nikdy neměly zůstat **bez dozoru!**
- Táborové ohně vždy **řádně uhasťte!**
- Dbejte na všechna **oficiální varování** před lesními požáry a v případě platnosti varování oheň nerozdělávejte!
- **Neodhazujte nedopalky** cigaret, a to ani uhašené, rozkládají se v přírodě řadu let, a navíc uvolňují škodlivé látky! Raději je sbírejte do sáčku nebo vhodné kapsičky a poté vyhoďte zpět ve městě do odpadkového koše.
- **Učte** malé děti, **jak se chovat** k ohni s respektem! Většinu dětí oheň fascinuje a dospělí by měli dbát na to, aby nenechávali zápalky nebo zapalovače na místech, kde by je zvědavé děti mohly najít.
- Pozor na používání kempinkových **vaříčů!**
- Nedoplňujte **palivo do kamen**, dokud řádně nevychladnou.
- Používejte **trychtýř**, abyste se ujistili, že se palivo nerozlije na zem. Udržujte kempinkové vaříče a jejich příslušenství v dobrém stavu.

2

LEGISLATIVA SPOJENÁ S POHYBEM V PŘÍRODĚ

Národní parky
Chráněné krajinné oblasti
Přírodní rezervace
Přírodní památka



V České republice je několik různých stupňů ochrany cenných přírodních území a zdaleka ne v každém si můžeme dělat, co se nám zlíbí. Tím, že vstupujeme na chráněné území, dáváme svůj souhlas k dodržování těchto podmínek, protože blaho přírody a její zachování je na prvním místě.

1. Národní parky (NP)

Národní parky představují nejvyšší stupeň ochrany přírody. V České republice najdeme 4: Krkonošský, který je vůbec nejstarší chráněnou oblastí v Evropě, Šumavu, Podyjí a České Švýcarsko. V těchto oblastech je vysloveně nakázáno pohybovat se pouze po vyznačených cestách. Tábořit nebo rozdělávat oheň se smí jenom na k tomu vyhrazených místech. V některých místech taková možnost chybí úplně a případný nocleh si tak musíte zamluvit nejlépe dopředu na některé horské chatě.

2. Chráněné krajinné oblasti (CHKO)

Druhý nejvyšší stupeň ochrany zahrnuje celkem 26 oblastí a patří sem snad všechna známá česká pohoří. Zde se už můžete pohybovat i po jiných cestách než čistě vyznačených, pohyb však může být dočasně omezen například kvůli hnízdění vzácných druhů. Přespávat nebo rozdělávat oheň byste měli jen na vyhrazených místech.

3. Přírodní rezervace (PR, NPR)

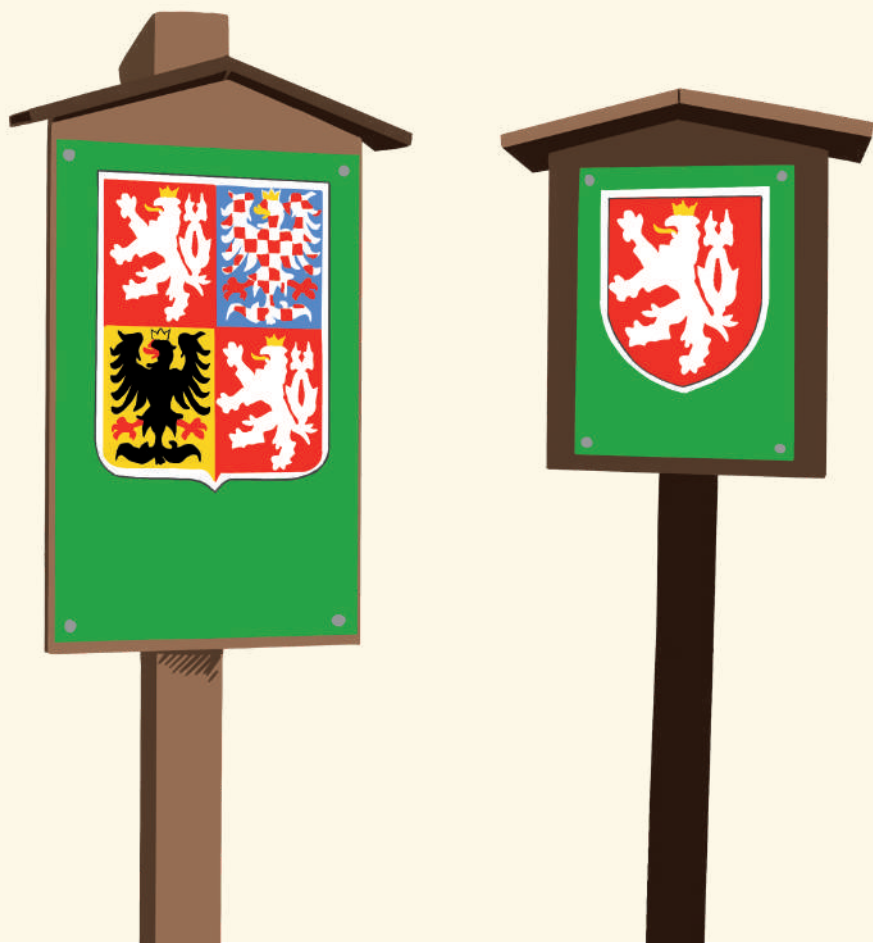
Přírodní rezervace a Národní přírodní rezervace jsou menší avšak velmi cenná území – jeskyně, mokřady nebo zajímavé původní biotopy. Mohou být samostatná anebo součástí CHKO jako obzvlášť chráněná místa. Podmínky v těchto místech mohou být různé, avšak zpravidla opět platí zákaz sběru plodin a také zákaz táboření a rozdělávání ohňů, do některých rezervací je také omezený nebo dokonce zcela zakázaný vstup.

4. Přírodní památka (PP, PPP)

Malá území chránící zpravidla jednou určitou zajímavost – například skálu nebo porost. Zde bývají nařízení řešena individuálně na umístěných tabulích. PP a NPP je dohromady asi 900.

Zde je vhodné také říct, že existuje rozdíl mezi tábořením a takzvaným bivakováním. **Tábořením** se rozumí spaní ve stanu, zpravidla na více dní, s vařením a dalším užíváním místa a okolí. Tento způsob je **zakázaný** v národních parcích, CHKO i rezervacích a také podle lesního zákona obecně v lesích. Většinou tedy musí jít o přímo k tomu **určené místo**.

Bivakování neboli „nouzové“ přespání v přírodě jen ve spacáku s hamakou nebo celtou je však něco jiného. Je sice stále zapovězeno v národních parcích a rezervacích, v CHKO či volně v lesích je však možné, není-li uvedeno jinak. Toho se hojně využívá při putování, protože věci na takové bivakování si člověk pohodlně sbalí do většího batohu a může se vydat na cestu i na více dní. Opět je však dobré počínat si nenápadně, být potichu a najít si místo dále od cesty. Použité místo **po sobě vraťte** do **původního stavu**, nejlépe aby nebylo poznat, že tu někdo spal.



3 ZÁKLADNÍ VYBAVENÍ

Boty
Oblečení
Na spaní
Další vybavení

Při pobytu v přírodě se musíte spoléhat pouze na sebe a své věci, případně na své přátelé, jdete-li ve skupině. Proto je dobré mít dobré a **vhodné vybavení**, tak aby vás ani nenadálá změna počasí příliš nevyvedla z míry. Na druhou stranu každé kilo navíc je při delší cestě cítit, a tak se snažte zabalit účelně. Vždy je dobré si nejprve **napláňovat** přibližnou trasu a podle ní vybavení přizpůsobit, to se může totiž dost lišit podle krajiny, do které půjdete.



1. Boty

Při turistice je obuv naprosto **zásadní** a její špatnou volbou si můžete zkazit celý výlet. Důležité je, aby boty byly pohodlné, nové boty před náročnějším nebo několikadenním výletem nejprve **prošlápněte** po několika méně náročných cestách. Vyplatí se mít boty odolné, tedy spíše uzavřené, s pevnou a ostřejší podrážkou, v létě mohou být lehčí a prodyšnější, na jaře a podzim anebo například do mokřad se hodí spíše takové, které snesou vlhkost nebo vodu. Na horské cesty se můžou hodit pohorky nebo jiné boty s pevným kotníkem. V zimě nebo do sněhu jsou potřeba k tomu uzpůsobené pevné pohorky, které jsou zateplené a nepromokavé. Do skal nebo jeskyní se zase využijí spíše měkké a lehčí boty, ve kterých se lépe nohou manévruje. Nebojte se **vyzkoušet** různé boty a zjistit, co vám bude vyhovovat.



2. Oblečení

V létě vám může stačit vyrazit v krátkém rukávu, na horách však může foukat, nebo se počasí jinak nenadále změnit, může se proto hodit i lehká bunda. Na cesty přes noc je určitě dobré mít vrstvy na večer a noc, kdy se může ochladit hodně. Stačí běžná mikina nebo bunda. Užitečným doplňkem jsou podvlékačky, které můžete mít pod kraťasy, pokud se během dne ochladí, a na noc na spaní. V jarních a podzimních měsících je potřebná bunda proti větru a případnému dešti a mikiny nebo košile podle libosti. Při spaní venku mimo sezónu mějte vždy o vrstvu nebo i dvě více než při běžné chůzi přes den a při změnách teploty je můžete různě kombinovat a vrstvit.

Vždy je dobré mít rezervní suché oblečení, hlavně na spaní. Při chladném večeru se sice člověku příliš převlékat nechce, ale když se převléknete do čistého oblečení, bude to velmi příjemné. Na spaní mimo sezónu je vhodné termo oblečení, suché teplé ponožky, eventuálně pohodlná mikinu na vršek těla. V zimě je situace obdobná, na vrch vezmete bundu, pod ní mikinu nebo mikiny. Kalhoty existují teplejší do zimy, nebo si můžete své oblíbené lehčí zateplit tím, že si pod ně vezmete podvlékačky.



Užitečným pomocníkem je nákrčník, lze ho použít jako šálu okolo krku, nebo se do něj jinak zachumlat, a vejde se do kapsy. Hodí se také pokrývka hlavy, v zimě zimní, v létě kšiltovka nebo klobouk, ochrání vás před přímým sluncem a do jistě míry i před možným deštěm. Rukavice jsou taky dobré, hlavně v chladnějších obdobích, dobré jsou pracovní, které jsou lépe uzpůsobeny i pro práci jako třeba sběr dřeva na oheň.

3. Na spaní



Spací pytel

Asi nejdůležitější věc pro spaní venku je spací pytel. Existují různě silné a do různých teplot. Je dobré si před nákupem vybrat, do jakých podmínek pojedete, nebo případně koupit letní a zimní variantu. Jezdíte-li hodně, tak dobrý spacák využijete a nevyplatí se na něm šetřit.



Hamak

Hamak je zajímavou možností pro spaní nebo i případný odpočinek během dne. Nezabere mnoho místa a najít místa pro jeho natažení nebývá zas tak složité. V letních měsících je možnou alternativou k celtě, v horách nebo mimo sezónu je však často v samotném hamaku zima odspodu a karimatka se pak stejně využije. Lépe je koupit si dražší, obsahující i vazná lana, ať se nemusíte na cestách trápit s uzly.



Podložka

Při spaní venku určitě využijete podložku, která chrání spacák před zašpiněním nebo poškozením, ale hlavně přináší izolaci od země. Zde existuje větší množství variant: klasické karimatky jsou trochu neskladné, ale dobře ochrání podobně jako karimatky skládací. Skladnější jsou karimatky nafukovací, nicméně zase je musíte nafukovat, což však naštěstí dnes už není nijak komplikované. Levnější nafukovací karimatky bohužel mohou trpět úniky. Existují také tenčí a skladnější karimatky potažené hliníkovou fólií – takzvané alumatky. Ty jsou skladnější než klasické roury nebo skládací karimatky, nepřinášejí však takovou úroveň pohodlí a izolace. Na letní výpravy však mohou stačit.

Plachta/celta

Celta je vojenská plachta, látková nebo igelitová. Čundráci ze staré školy je hojně používají často i místo karimatky. Výhodou je určitá multifunkčnost, celtu si může dát člověk pod sebe, přes sebe, nebo si z ní vybudovat i provizorní přístřešek, je totiž vybavena oky pro úvaz na stranách. Může se tedy jednat o zajímavý doplněk a v létě, chystáte-li se spát na louce, může kompletně nahradit podložku. Moderní alternativou jsou takzvané tarpy, tedy plachty, které se používají nejčastěji k úvazu nad lůžkem, odolné a z lehkých materiálů.

Zahřátí do spacáku

Mimo sezónu při chladnějších nocích může být člověku zima i ve spacáku. Existují buď různé speciální látkové vložky, které fungují jako další pytel. Osvědčená je i klasická deka, do které se člověk příjemně zabalí a vyplní prostor uvnitř spacího pytle, člověk tedy hůře vychládá.

4. Další vybavení

Baterka

Pro spaní venku je určitě dobré mít baterku, nejlépe čelovku. Jedno světlo máte sice v telefonu, na výpravě je ale dobré baterku telefonu spíše šetřit, navíc světlo z telefonu přece jen nemá takové kvality jako dobrá čelovka.

Vaříč a věci na vaření

Pokud si budete chtít na cestě uvařit něco teplého k jídlu, tak se vaříč bude určitě hodit. Samotný vaříč je malý a skladný, větší je potřebná bomba s plynem a další náradí na vaření. Pro vaření na plamenu je potřeba mít vhodné kovové nádoby.

Věci na rozdělání ohně

Nůž

Nůž je pro spoustu trampů jednou ze základních součástí jejich vybavení. Nůž můžeme upotřebit při vaření a práci s jídlem, stejně tak jako při odřezávání nitky nebo výrobě jednoduchého nástroje ze dřeva.

Pro většinu cestovatelů stačí menší nože švýcarského typu, které zároveň obsahují i jiné nástroje.



KPZ

Krabička poslední záchrany je malá krabička, která se optimálně vejde i do běžné kapsy a obsahuje různé drobné věci, které můžeme v přírodě využít pro přežití nebo zpříjemnění pobytu, hodit se může ale i jinde. Neexistuje přesný seznam věcí, které by měla obsahovat, různě se to liší podle zkušeností uživatelů. Tady jsou některé možnosti, co v ní mít: **kousek papíru, malá tužka, mince, křída, provázek, drát, jehla a nit, knoflík, špendlík, zavírací špendlík, žiletka, sirky, kus svíčky, nouzový prášek proti bolesti, zrcátko, malá svítilna...**



4 PŘEŽITÍ V PŘÍRODĚ

Voda
Úkryt
Oheň
Potrava

Pod pojmem „**přežití**“ rozumíme soubor činností zaměřených na záchranu života a snížení škod na zdraví v důsledku činností, které jsme prováděli v přírodě. Pojem přežití se skládá z více různých aspektů, z nichž každý se zaměřuje na konkrétní detaily v rámci celkové myšlenky přežití. Známe Survival (přežití v přírodě), Bushcraft (trapeři), Woodcraft (zaměřený na osídlení a řemesla), Prepper (vytváření organizovaných skupin připravujících se na nenadále krizové situace a rozpad systému), Teotwawki (příprava na přežití různých katastrof a konec světa jak ho známe). Tyto přístupy a směry se různým způsobem prolínají a doplňují.

Popis - definice

Činnosti zajišťující naše přežití v přírodě lze rozdělit podle naléhavosti úkonů nutných k zachování a zajištění života. Příčin ohrožení života je mnoho, vynecháme ty, které nesouvisí s pobytem v přírodě (např. autonehody, znečištěné ovzduší, duševní poruchy, agrese - napadení člověka). Říká se, že člověk může přežít bez jídla 30 dní, bez vody 3 dny a bez vzduchu 3 minuty... základ akcí pro přežití tedy souvisí se **zajištěním základních předpokladů pro udržení života**, projdeme si je postupně.

Popis záchran a udržení života při nehodách, omrzlinách, tání, podchlazení, zranění a dalších je uveden v části **První pomoc**. V této části se zaměříme na **prevenci a eliminaci rizik**, nikoliv na záchran životů v důsledku prokázaného poškození zdraví a ohrožení života. Půjde o posílení schopnosti **přežít** polární, pouštní, horské a jiné prostředí, extrémní teploty a krajinu, což obvykle nějak souvisí s **aktivitami pobytu v přírodě**. **Popíšeme si formy a možnosti** „přežití“ vyplývající z těchto jednotlivých činností.



1. Voda

Voda vám může snadno **dojít**, a to nejen v poušti. Vodu **získáváme** z pramenů, potoků, řek a moře, ale také z kaluží a vegetace. Vodu z horských potůčků můžeme v našich oblastech brát jako pitnou, vodu z jiných zdrojů je dobré předtím upravit. Existují speciální filtry na vodu a desinfekční tablety. Pokud nic takového nemáte, můžete si vodu přefiltrovat improvizovaně za pomoci přírodnin. Do PET lahve s uříznutým dnem vložíte do hrdla nejprve látku nebo mech pro filtraci nejjemnějších nečistot. Dále pak přidáte drobné kamínky a štěrky až po trochu větší. Můžete rovněž zařadit i uhlíky z ohně, které kromě mechanického čištění dobře odstraní i pachy. Pro zbavení se možných mikrobiálních rizik je nejlepší vodu **převařit** na ohni několik minut, nebo ji nechat pár hodin v průhledné nádobě na sluníčku a nechat tak působit UV záření.



Alternativní metodou je také získávání vody **sublimací** k čemuž vám může pomoci i plastová láhev nebo jen sáček. Vykope se měkká jáma v zemi, na jejíž dno se položí listy, rašelina, nebo jiný vlhký materiál. Na něj pak vhodná nádoba, do níž budete vodu zachycovat a celou jámu zakryjete igelitem a utěsníte kameny. Na vrch můžete ještě umístit jeden kámen, který vytvoří v igelitu důlek, a odtud bude vysublimovaná a znovu zkapalněná voda kapat dolů do připravené nádoby.



Lze také zachytávat rosu nebo vodu dešťovou nebo jí získávat z tajícího sněhu nebo ledu. V případě nouze je lepší **riskovat žaludeční obtíže** způsobené pitím neznámé vody třeba i z řeky než vyčerpání organismu způsobené dehydratací.

2. Úkryt

Vybudování improvizovaného přístřešku vám může pomoci nejen přežít noc venku při nejistém počasí nebo dodat pocit **bezpečí**, v případě chladu vám také uzavřený prostor pomůže snáze se zahřát.

Ke stavbě improvizovaného přístřešku můžete využít jakékoliv dostupné **přírodní materiály** (jakékoliv dřevo a větve, v případě nouze i živé, kameny nebo i sněhové bloky). Začněte výběrem vhodného místa. Pro stavbu úkrytu se nejlépe hodí různé **díry, mělké jeskyně, převisy, vývraty** a hustá **vegetace** a obecně přírodně **krytá** místa. Hodí se, aby místo bylo suché, mimo dosah prudkého větru a s dostatkem materiálu v okolí. Shromážděte dostupné suroviny, tlusté kusy dřeva můžete použít pro stavbu improvizované konstrukce, na níž pak umístíte větve tenčí. Ke stavbě improvizované kostry lze využít také provázek nebo drát z **kpz** nebo tkaničky od bot a potáhnout ho nepoužívaným oblečením, například bundou či pláštěnkou. Pomoci si dobře můžete opět vegetací, například mezi dva stromy natáhněte provázek, na který potom ze stran do tvaru A umístíte celt, plachty nebo větve. Nemáte-li ani ten, můžete opřít kmen starého stromu nebo silnou větev o jiný strom a opět o něj opírat nasbírané věci a vytvořit tak alespoň malý prostor pro úkryt před větrem, deštěm nebo zimou.



3. Oheň

Schopnost rozdělát a udržet oheň za každého počasí se dědí po tisíceletí a je základní dovedností pro přežití v přírodě a získání tepla nebo potravy.

Jak to tedy udělat?

Nejprve je dobré **připravit místo** pro rozdělání ohně. Místo by mělo být dobře chráněné od větru a dostatečně vzdálené hořlavým objektům v okolí, tedy ani pod stromy. Jestliže se jejich větve klenou i nad ohništěm, zejména jehličnany mohou snadno chytout i od malé jiskry. **Vyhrabejte** vrchní vrstvu půdy. Tím vám vznikne pro oheň **jamka**, která bude lépe chráněná od větru. Proti rozšiřování ohně mimo ohniště použijete kruh z kamenů kolem. Oheň vždy **sledujte**, nenechávejte ho bez dozoru, neusněte, není-li ohniště na noc dobře zabezpečeno.

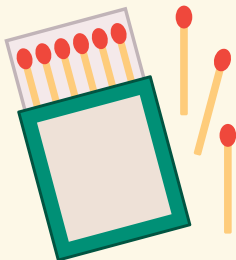
Pak je dobré se vydat na **sběr dřeva**. Potřebujete tenčí větve na podpal a tlustší pak, až se oheň rozhoří. Vždy sbírejte suché klacky ležící pod stromy, neberte nashromážděné dřevo lesníků, ani neřežte do živých stromů! Ty by stejně špatně hořely a navíc byste se tím dopustili vandalství a krádeže.

Nejlepším přírodním podpalovačem pro oheň je **březová kůra**. Ta má velkou výhodu, že dokáže vzplanout i vlhká. Získáváme ji ze suchých spadlých stromů břízy prostým odtrháváním nebo pomocí nože. Na ni se pak přidávají suché drobné větvičky jehličnanů, takzvané klestí.



Na ně pak už můžeme **přikládat** drobnější klacky a pak i větší. Nikdy však oheň nenechte se příliš rozšířit! Vlhké kusy dřeva můžete před přiložením rozložit nejprve kolem ohně trochu vyschnout, větší kusy, které neovládnete rozporcovat na menší, můžete nechat postupně odhořet.

Mimo sezónu mohou být často podmínky méně příznivé a dřevo vlhké. Na takové výpravě je dobré si s sebou vzít takzvanou „**ohňovou krabičku**“. Je to předem připravená krabička o velikosti malého svačinového boxu, kde jsou **sirky, zapalovač, dostatek březové kůry** a trocha třísek pro snadnější zapálení ohně, což může podpálení ohně v přírodě hodně ulehčit. Méně ortodoxní trempové mohou zařadit i tuhý líh neboli PEPO.



Oheň vždy správně **uhaste**, žhavé uhlíky prohrabejte tak, aby vytvořily jedno koncentrované žároviště, byly spíše rovnoměrně rozptýleny, ale jen v ohništi, nikoliv mimo, kde by od nich mohl chytit okolní porost. Od krajů jej pak **polijte** například vodou z potoka. Pokud jste budovali nové ohniště, měli byste je zase zahladit, zasypat hlínou a udusat, aby nebylo patrné. U stálých ohnišť toto nedělejte, tam zase ukliděte okolí od odpadků a zbylé dřevo dejte na jedno místo tak, jak byste chtěli takové místo sami nalézt.



4. Potrava

Během delšího pobytu v přírodě je pro vaše přežití nezbytná strava. První hodiny a dny si vystačíte s tím, co máte, a s určitými zásobami v těle, ale později si musíte jídlo obstarat. Protože jsme stejně jako medvědi všežravci, bude se potrava skládat z rostlinných a živočišných složek. **Co se dá v přírodě jíst?** Téměř všechno, ale chráněné rostliny a živočichy pro zábavu neničte. V případě přežití jde však tato zásada stranou...

Potrava z rostlinných zdrojů

lišejníky, kapradiny

Lišejníky představují **symbiózu** mezi houbami a rostlinami. Mnoho kultur je používá jako **součást jídla**. Ve Skandinávii se lišejníky dodnes používají při stavbě dřevěných domů jako tradiční výplň spár – dutohlávka sobí, u nás například terčovník zední. Většina kapradin je v syrovém stavu jedovatá, proto se musí tepelně upravovat. Používají se zejména výhonky, kdy horní listy tvoří tzv. šnek. Mezi jedlé druhy patří např: pérovník pštrosí, podezřeň královská a hasivka orličí. Nápoje si můžete osladit také osladičem obecným. Má léčivé účinky, používá se k vyčištění plic od hlenu při bronchitidě, má močopudné účinky a urychluje trávení.

byliny a květy

Bylinky a květy se nejčastěji používají ve formě salátů a čajových směsí. Patří mezi ně **aromatické byliny** (meduňka, máta, tymián, majoránka, maliník, ostružiník, listy jahodníku, řebříček, česnek, medvědí česnek, prvosenka jarní, hloh, ptačinec prostřední, kozí noha bršlice, plicník lékařský, kyčelnice cibulkonosná, mladý buk lesní a listy javoru babyky, modřín opadavý - mladé výhonky jehličí a šišek jsou chutné a plné vitamínů). Mezi **jedlé květiny** řadíme zejména květy lípy, černého bezu, sedmikrásky, fialky, afrikány, růže, lichořeřišnice, pampelišky, levanduli, divoký česnek, chrpy a citrusy.

semena, bobule, lesní plody

Mezi jedlá semena patří lískové oříšky, ořechy, ovoce (třešně, jeřabiny - dříví, jabloně, hrušky, švestky, trnky, šípky, jahody, maliny, ostružiny, borůvky, brusinky), ale po tepelném ošetření také bukvice, žaludy, limbové a borové ořechy, plody černého bezu, hlohu, dřínu, trnky, moruše, kaštanu, medovníku, fíkovníku, jahodníku, rakytníku, aronie.

houby

Pro přežití je možné konzumovat všechny jedlé druhy hub, i ty, které sběratelé považují za podřadné nebo hořké. Podrobnější popis najdete v části „Sbírání hub“. Pro začátečníky je dobré zaměřit se na druhy, které jsou jasně a snadno rozpoznatelné (hříby, lišky, parazitky a hlíva ústříčná).

Co NEjíst

Ne všechny rostliny jsou však jedlé, naopak na některé je třeba dát si pozor, protože mohou být i smrtelně jedovaté.

kapradiny

Většina kapradin je v surovém stavu jedovatá, proto je třeba je tepelně upravit. V našich lesích se nejčastěji vyskytuje kapraď samec, která je jedovatá, nesbíráme ji, ale je vhodná na stavbu úkrytů.

byliny

Mezi nejnebezpečnější byliny a keře patří bolehlav plamatý, roste na neobdělávaných místech v blízkosti lidských sídel. Jedovatými rostlinami jsou na alkaloidy bohatá čeleď lilkovitých s jedovatými zástupci, jako je např. rulík zlomocný s kulatými černými bobulemi podobnými menší třešni, který je nejčastější příčinou otrav u malých dětí. Z glykosidů jsou nebezpečné saponiny vraního oka - vraního oka čtyřlístého s černobílými jedovatými bobulemi rostoucího v lužních lesích a pobřežních křovinách.

bobule, lesní plody

Sem patří například jedovaté plody vlochyně bahenní, též nazývané jako bahenní borůvka, nebo jedlé plody tisu (s jedovatými peckami). Durman obecný obsahuje v jednom květu takové množství alkaloidu atropinu, které by zabilo malé dítě! Květy náprstníku nachového obsahují jedovaté alkaloidy.

houby

Každý, kdo se rozhodne sbírat houby za účelem přežití, musí umět bezpečně rozpoznat nejedovatější houbu na světě – muchomůrku zelenou a její jarní, bílé varianty. Při sběru hub je nutné rozpoznat i jedovatý hřib satan a také jedovaté pavučince. Sběrání hub je věnována samostatná kapitola v této příručce i celé knihy.

Živočišné zdroje potravy

Lovení zvěře je bez povolení považováno za pytláctví, a proto se mu zde věnovat nebudeme. V případě nouze je nejjednodušší zkusit improvizované rybaření pomocí provázku s háčkem, konzumovat lze také měkkýše a různé druhy hmyzu, vždy však po tepelné úpravě.

5 ORIENTACE V PŘÍRODĚ

Orientace s pomůckami
Orientace bez pomůcek

Pro úspěšný průběh i návrat z výletu do přírody je nejdůležitější vědět, kde jste a jak se dostat tam, kam potřebujete, respektive umět tyto věci zjistit. Jste-li v blízkém okolí bydliště, nejspíše zde parky a lesy dobře znáte, v místech ne tak známých nebo úplně cizích je však dobré si cestu dopředu promyslet a pak i během chůze sledovat. V přírodě se může leccos stát, začne pršet, začne vás bolet noha, dojde vám voda. Na tyto situace je třeba umět reagovat, v případě potřeby změnit trasu nebo se umět vrátit. V krajních případech se může i objevit potřeba přivolat pomoc přímo na místo, kde se nacházíte. Z těchto důvodů je vhodné umět se v přírodě orientovat a umět orientační dovednosti v případě potřeby využít.

1. Orientace s pomůckami

Jdete-li do přírody, jste na to většinou připraveni. Fyzicky, psychicky vybavením i na sebekratší cestu si s sebou většinou alespoň něco berete, například telefon má dnes takřka každý a stále při sobě.



Mobilní telefon

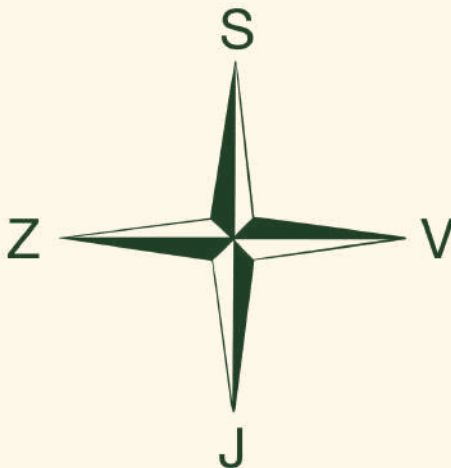
Mobilní telefon spojuje výhody dále zmíněných nástrojů, obsahuje totiž kompas a zpravidla i aplikaci s mapami. Dále má přístup k internetu a polohovým službám, díky nimž můžete snadno zjistit přesné místo, kde se nacházíte a kudy směřovat dál. Zapnete-li funkci polohy v nastavení telefonu a otevřete libovolnou aplikaci s mapami, většinou se na mapě za chvíli ukáže modrý bod zobrazující vaši pozici a modré stínování v daném směru vám může pomoci i určit, kterým směrem se díváte, respektive kterým směrem je natočený telefon.

Na to je třeba brát zřetel i při orientaci v mobilních mapách. Mapu si totiž můžete natočit různými směry. V levé části obrázku níže je ukázán příklad, jak si mapu pomocí otáčení prsty natočit ve směru, kterým se díváte, a tak tedy zobrazit situaci přímo tak, jak se jeví před vámi. V takovou chvíli se totéž zobrazí také na kompasu světových stran. V tomto případě ukazuje červená šipka směrem dolů, tedy za vás, a naopak směrem nahoru, tedy před vás, ukazuje šipka bílá. To znamená, že hledíte k jihu, ten je znázorněn bílou šipkou, červená šipka znázorňuje vždy sever. Na druhé (pravé) mapě, která je převzata z aplikace Mapy.cz, je poloha mapy zorientována směrem k severu, což ukazuje písmeno N jako North, které ukazuje sever v této aplikaci.

V případě, že je mapa takto zorientována mají světové strany domluvený mapový směr, tedy sever nahoře, jih dole, východ vpravo a západ vlevo. Stojíte-li tedy tak, jak v tomto případě zobrazuje ikona, pak hledíte k západu, jih je po vaší levé a sever po pravé ruce.



Moderní mapové aplikace jako **google maps**, nebo **mapy.cz** umí i více, ukáží zajímavé **památky** nebo **podniky**, v případě rozkliknutí a přístupu k internetu pak mohou ukázat **fotografie** daných míst a další doplňkové informace jako aktuální přístupnost, **otevírací doby**, nebo recenze od jiných návštěvníků. Zobrazují také **vlakové a autobusové zastávky**, někdy po rozkliknutí i časy odjezdů spojů v jednotlivých směrech. Tyto nástroje jsou velmi užitečné při plánování cest.



I přesto může dojít k situacím, kdy vám telefon nebude mnoho platný. Mapové služby jsou vázány na přístup k internetu, ten je ale na mnohých místech mimo civilizaci špatně dostupný, někde **chybí telefonní signál** úplně. Je proto dobré mít v telefonu stažené **mapy offline**, nezaberou zase tolik místa a v případě potřeby dobře poslouží. Obě zmíněné mapové aplikace tuto službu nabízejí a můžete si tak stáhnout kompletní offline mapu své země, nebo jen její části. Moderní mobilní telefony se rády a často vybíjejí, je proto vhodné si baterii na cestě šetřit, dát telefon do **úsporného**, při delší cestě případně i do letového režimu. Na delší cesty je určitě důležité brát si s sebou **powerbanku a nabíječku**.

I tak se vám ale může stát, že technika nefunguje, nebo se zařízení zkrátka vybije. Potom je třeba spoléhat se na další možnosti.



Mapa

Ať už je mapa papírová, nebo v telefonu, vždy se jedná o nejužitečnější nástroj při plánování cesty i během ní. Cestu v neznámém prostředí je vždy dobré naplánovat si dopředu a vyhledat si v mapě konkrétní, nejlépe značené cesty, po nichž se vydáte. Stojany s mapami bývají na turisticky značených cestách v navštěvovaných místech. Papírové mapy bývají k dostání nebo zakoupení v turistických informačních centrech nebo i knihkupectvích. I v případě, že zrovna nevíte, kde přesně jste, vám může mapa pomoci.

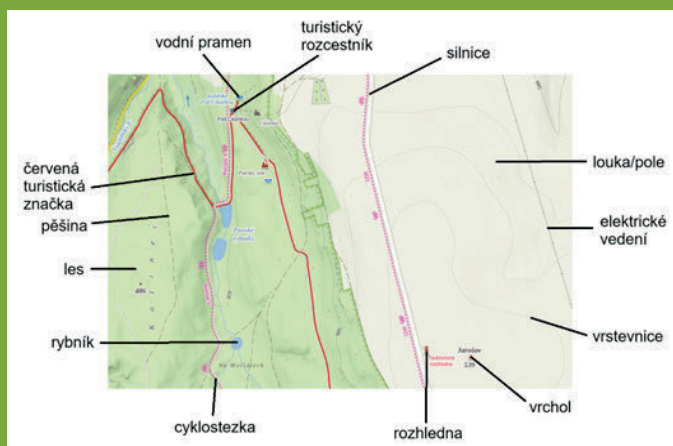


Pokud si nejste jisti, kde se nacházíte, můžete si uběhlou cestu **zopakovat** v hlavě a tyto představy **porovnat s mapou**. Pravděpodobně tušíte, odkud jste vycházeli. V případě mapy v telefonu můžete jen zadat název do vyhledávače, v případě papírové mapy budete muset hledat. Pamatujete si nějaký směr, cestu, po které jste šli. Tu můžete sledovat až do místa, kde víte, že jste naposledy byli, a podle dalšího směru cesty a doby chůze odhadnout, kde se asi nacházíte. Zde je dobré zmínit, že všechny mapy vždy ukazují sever na horní straně mapy. Pokud se díváte tedy na mapu zpředu, je po vaší pravé straně východ, levé západ a dole jih.

Pomoci mohou i komunikace, křižovatky cest, které bývají v mapách dobře zobrazeny. Turistická mapa zobrazuje kromě cest také vegetaci, zelené plochy jsou zpravidla lesy, bílé lučiny, porovnáním mapy a toho, co vidíte ve vašem okolí můžete zkusit určit, kde se nacházíte.



Pomoci mohou i další **orientační prvky**, třeba **vodní toky** značené modře, **domy**, **kopce** nebo dráty **elektrického vedení**. Ty jsou v mapách značeny tenkou černou čarou. Místa, kudy vede elektrické vedení, jsou v zeleni vysekána od vegetace a mohou proto sloužit jako dobrý orientační bod i uprostřed lesů. V případě potřeby je možné tyto výseče použít i jako cesty. Mapy také zobrazují takzvané **vrstevnice**, tedy čáry znázorňující reliéf krajiny. Jsou označeny čísla, která určují nadmořskou výšku. Vidíte-li tedy například, že jste šli z kopce, víte, že máte koukat po místech s nižší nadmořskou výškou, než jste byli.





Kompas a buzola

Kompas a buzola jsou podobné nástroje, s pomocí kterých můžete určit v krajině **světové strany**. **Kompas** je nástroj sestávající se z kruhového analogového displeje na němž, je stupnice a otočná ručička. Tato ručička je zmagnetizována tak, aby její šipka ukazovala vždy k severnímu magnetickému pólu, je-li ručička dvojstranná, ukazuje k severu červený konec ručičky. Když tedy držíte kompas přímo vodorovně před sebou, natočíte se tak, aby konec této otočné šipky ukazoval směrem k severu, ten bývá značen mezinárodně jako **N** (North). Potom už si můžete dovodit, že východ (E jako East) je po vaší pravé ruce, západ (W jako West) levé ruce a jih (S jako South) za vámi. V některých provedeních kompasů je také otočný celý displej a takovýto přístroj nemá tedy šipku samostatnou, ale rovnou natisknutou na displeji. Výhoda kompasu je, že se dá vyrobit velice malý, může proto být doplňkovou součástí některých druhů nástroje.

Pokud si tedy pamatujete z mapy, že naše cesta vede dál přibližně východu, můžete takto snadno na neznačeném rozcestí určit, která z cest by měla být vaše.

Buzola je nástroj o něco profesionálnější s širším využitím. Opět má kruhovou plochu s vyznačenými směry, která je v tomto případě navíc otočná, a **dvoustrannou šipku**. Orientuje se obdobně jako kompas, tedy tak, aby červený konec šipky ukazoval na písmeno N, které by se mělo vyrovnat do osy přístroje.

Pokud máte u sebe mapu i buzolu, můžete k sobě oba nástroje přiložit tak, aby horní okraj mapy ukazoval ve směru zorientované buzoly/kompasu, tedy k severu. To vám může pomoci určit, kterým směrem dál pokračovat, víte-li kde jste. Pokud to nevíte, může vám to opět pomoci s určením vašeho místa na mapě. Například pokud jste na rozhraní lesa a louky a zorientujete si kompas tak, že sever je přibližně na pomezí lesu a louky, víte, že se nacházíte na východním okraji lesa a máte tedy takové místo hledat v mapě.



2. Orientace bez pomůcek



Turistické značky

Značené turistické chodníky mají několik výhod, spojují většinou turisticky zajímavá, hezká místa, zároveň jsou značené, stačí tedy následovat značky rozmístěné okolo cesty a jít podle nich. Vždy po nějaké době, například na významnějším místě nebo rozcestí bývají rozcestníky, ukazující cíle v obou směrech značené cesty i se vzdáleností, buďto v kilometrech, nebo v hodinách. Pokud si tedy nejste jisti, kde jste, ale nacházíte se na turistické značce, stačí ji následovat na nejbližší značené rozcestí. Značky jsou rozmístěny tak, aby byly vidět například na kmenech stromů, někdy též na skalách, sloupech, ve městě na stěnách nebo pouličních lampách. Měly by označovat každé rozcestí tak, aby bylo vždy jasné, kudy směřovat dál. I tak se ale může stát, že během cesty znejistíte, jestli jdete dobře. Značka může být před vámi nebo i za námi pro opačný směr. Pokud ji nevidíte, můžete pokračovat dál, po max. 250 metrech by se měla značka i na přehledném úseku vždy objevit. Případně se můžete vrátit a zkontrolovat tak, jestli jdete správně.

Totéž platí i pro rozcestí, za rozcestím by měla být značka vždy co nejdříve vidět, narazíte-li tedy na nedostatečně označené rozcestí, můžete zkusit jednu z možných cest, značka by se měla nejpozději po pár desítkách metrů objevit. Značení je obnovováno standartně jednou za tři roky, což nemusí být vždy dostatečné. Cesta se může změnit, dojde k pokácení stromů se značkami, nebo jinému poškození značení. Proto je dobré i v těchto případech používat papírové nebo mobilní mapy, které značené turistické mapy také zobrazují. Důležité je také pamatovat, že turistické značky mají předepsaný tvar a barvy, nepopleťte si je se značkami lesníků, nebo jinými!





Cesty

I mimo značené cesty můžete ztratit orientaci, nebo přijít na rozcestí, které neznáte a nejste si jistí, jak pokračovat. I v tomto případě je důležité zachovat klid. Můžete se vždy vrátit zpět a najít tak místo, které vám bude povědomé. Výhodou cest je, že zpravidla někam vedou, a dříve, či později potkáte nějakého člověka, chalupu, nebo jinou stopu civilizace, která vám pomůže určit vaši polohu. Pamatujete-li si přibližný směr cesty, můžete cestu například na neznačeném rozcestí zkusit vybrat podle něj.

Nejste-li si jistí, je vždy vhodné zvolit cestu co nejširší, tedy nejpoužívanější a s největší šancí, že potkáte někoho, kdo vám poradí, nebo dojdete k nějakému značenému místu a do civilizace. Z neznámé pěšiny a lesní cesty se stopami pneumatik tedy volíte druhou zmíněnou. Stejně tak volíte raději cestu pryč z lesa nebo jiných nepřehledných končin. Cesty mohou také někdy z nenadání končit. V otevřené krajině, můžete, pokud si na to věříte, vyrazit i bez cesty dál, například za nedalekou vesnicí. V lesích, skalách a podobných členitých terénech je vždy bezpečnější vrátit se zpět na rozcestí, z něž jste přišli, a pokračovat po jiné cestě.



Bezcestí

Pokud se ocitnete úplně mimo cestu a nevíte kudy kam, je právě nalezení cesty prvním a nejdůležitějším krokem. Pokud si nepamatujete cestu zpět, je nutné zkusit zvolit směr a toho se držet, dříve nebo později na nějakou cestu nebo civilizaci narazíte. V otevřené krajině je to s orientací obecně jednodušší, můžete si vybrat cíl na obzoru a za ním se vydat. V lese je to složitější, proto jste-li například u kraje lesa, je vhodné vyjít ven, v rámci lesa používat k průchodu výseče nebo ne tak podrostlá místa, případně i zvířecí stezky. Vždy se snažte si situaci zjednodušit a jděte nejsnazší cestou. Jinak se musíte zkusit řídit některou z dále popsaných metod.



Čtení v krajině

Nacházíte se v nepřehledném místě mimo cestu a nevíte kudy kam. I tak vám může krajina kolem trochu napovědět, alespoň kterým směrem bude lepší se vydat.

Vodstvo – Vodní toky vám mohou také pomoci s nalezením orientace nebo dosažením civilizace. Bystřiny se spojují do potůčků, potoků, říček a řek, vždy přitom tečou dolů, z kopce. Většina sídel je z historických důvodů umístěna kolem vodních toků a je tedy dobré vodní toky následovat po proudu, zvyšujete tím šanci, že narazíte na obec nebo cestu.

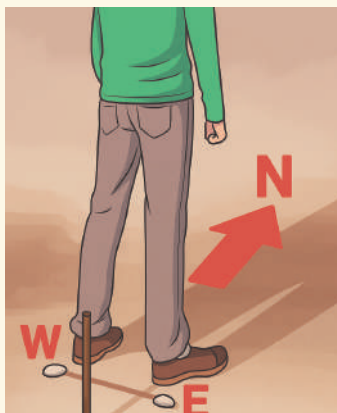
Nadmořská výška – Jak již bylo řečeno, sídla se nacházejí často kolem vody a vody teče údolími. Jít tedy z kopce může šanci na nalezení civilizace zvýšit. V údolích také bývají spíše silnice, železnice a jiné stopy civilizace.

Toto pravidlo rozhodně neplatí vždy, jste-li například na horách poblíž hlavního hřebce a jen jste někam špatně sešli je samozřejmě špatný až nebezpečný nápad, začít hned bezmyšlenkovitě traverzovat do údolí.

Vrcholy – Toto pravidlo je poněkud v rozporu s předchozím. Z vyšších míst či míst bez vegetace může být zase lepší výhled do okolí, který vám může rovněž pomoci se zorientovat v okolí. Všimněte si například nějakého typického vrcholu, silnice, nebo vesnice. To vám může pomoci určit další směřování cesty.

Slunce

Pomocí slunce můžete za jasného dne poměrně obstojně určit světové strany. Slunce vychází vždy na východě a zapadá na západě. U nás na severní polokouli je v pravé poledne na jihu. Pokud tedy alespoň přibližně tušíte, jaký je čas, může nám slunce v tomto alespoň trochu pomoci. Pokud tedy víte, že je přibližně 10 hodin dopoledne, znamená to, že slunce je asi na jihovýchodě.



Přesnější je využít při určování severu stínů. Zapíchnete do země klacík a pomocí kamínku označíte směr, kterým ukazuje jeho stín. Poté čekáte, až se slunce, a tedy i stín posune. I druhý směr stínu si označíte. Jejich spojnice by měla ukazovat v místě první značky západ, v místě druhé východ. Postavíte-li se tedy na tuto spojnici zády ke klacíku, hledíte přímo k severu.

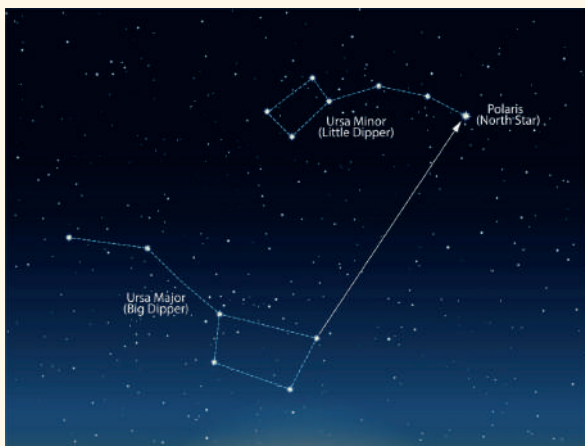


Máte-li náramkové hodinky, můžete si světové strany určit snadno a rychle. Dáte je vodorovně a natočíte tak, aby malá, tedy hodinová ručička, ukazovala na slunce. Potom sledujete úhel mezi touto malou ručičkou a dvanáctkou ve směru běhu hodinových ručiček, přesně v jeho polovině je jih.



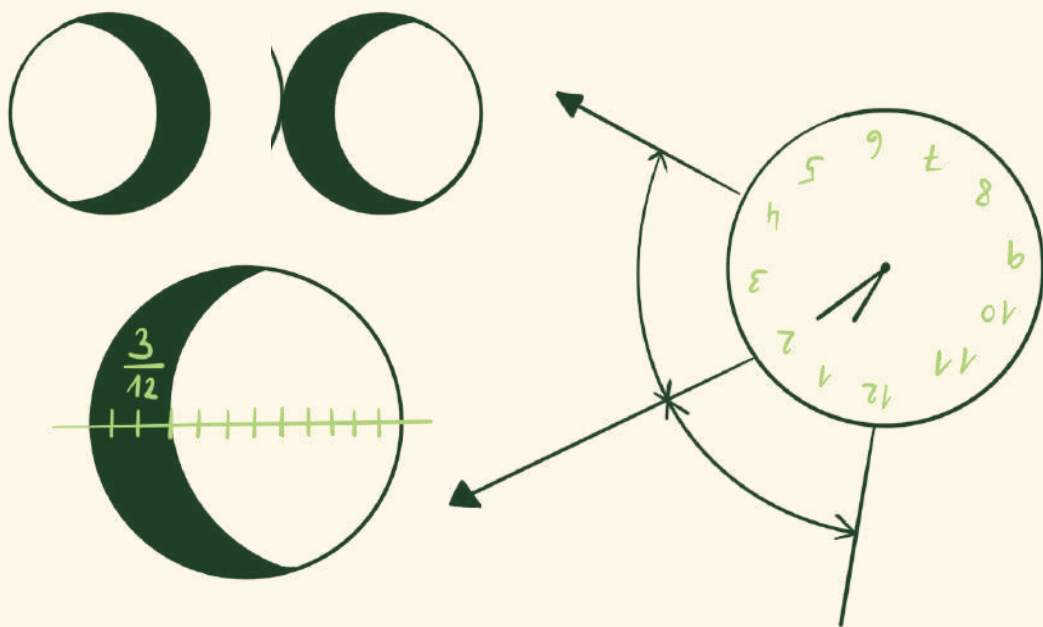
Noční obloha

Orientace na noční obloze je o něco složitější. Opět potřebujete, aby byla obloha jasná, využít pak můžete hvězdy nebo měsíc. V případě hvězd se můžete řídit hvězdou zvanou Polárka nebo také Severka. Ta se nachází v ose zeměkoule, tedy vždy přímo na severní straně. Díky své zářivosti a tedy i zdánlivě větší velikosti je na nebi snadno patrná. Najdete ji zcela na konci oje Malého vozu. Nemůžete-li najít Malý vůz, můžete pokračovat v linii spojující obě čelní hvězdy Velkého vozu a asi v pětinasobné vzdálenosti těchto dvou hvězd najdete Polárku.



V případě Měsíce potřebujete rovněž jako u slunce náramkové hodinky. Tato metoda je o něco složitější, protože musíte nejprve odhadnout, kolik dvanáctin průměru měsíčního kotouče má jeho svítící část. Jestliže Měsíc dorůstá (tvar připomíná písmeno D), počet těchto dílků odečtete od skutečného času, a naopak jestliže Měsíc ubývá (tvar písmene C – couvá), počet dvanáctin připočítáte. Součet nebo rozdíl udává hodinu, kdy by Slunce stálo na obloze tam, kde je v této chvíli Měsíc.

Pak už postupujete jako při normálním určování světových stran za slunečního svitu. Číslo na ciferníku hodinek, které označuje tuto výslednou vypočítanou hodinu, natočíte k Měsíci a rozpůlíte úhel mezi číslem a dvanáctkou. Půlící přímka úhlu (osa) bude směřovat k jihu. Například v jednu hodinu a 10 minut po půlnoci je vidět $\frac{3}{12}$ Měsíce, který couvá. K 1 hodině připočtete 3 dílky a dostáváte výsledek 4. K Měsíci natočíte na hodinkách číslici 4 a půlící čára (která prochází přes číslici 2) směřuje k jihu.



Fauna a flora

Existuje pár dalších tipů, jak určit sever v přírodě ve vašem okolí. Příroda ovšem není svázána těmito pravidly a je tedy nutné brát je s rezervou spíše jako možnou nápovědu než hlavní řídicí znak.

 **Mech a lišejníky** porůstají kmeny stromů hlavně ze severní strany.

 **Pařezy** pokácených stromů mívají směrem k severu letokruhy blíže k sobě než od jihu, kde svítí slunce.

 **Stromy** rostoucí na volném prostranství mívají hustší a širší korunu na jižní straně, kde je více světla. Na severní straně bývají větve řidší. Stromy vystavené větru se mohou také mírně naklánět směrem od převládajících větrů. V Evropě často fouká vítr od západu, takže stromy mohou být mírně nakloněné k jihu.

Taktéž **plody stromů** mohou dříve dozrávat na jižní straně více vystavené slunečnímu záření.

Severní **strana stromů a kamenů** i severní svahy jsou nejvíce kryty před slunečním zářením, proto na této straně zůstávají na jaře nejdéle pokryté sněhem nebo ledem.

Na severních svazích je také obvykle **řidší vegetace**, popřípadě je vyhledávána spíše stíno a vlhko milnými rostlinami, jako jsou například kapradiny nebo i houby.

Na jižní straně bývají kameny často **světlejší nebo více zvětralé**, protože jsou více vystavené slunci. Na severní straně bývají tmavší a mohou být pokryté mechem nebo lišejníky. Taktéž na jižní straně mohou být kameny nebo skály více rozpukané kvůli větším teplotním výkyvům.

 **Mravenci** staví svá obydlí tak, aby severní strana, odkud nejvíce fouká, byla co nejlépe kryta například kmenem nebo kamenem. Tato stěna bývá nejstrmější.



 **Hmyz** se často orientuje podle světla, například ráno směřuje k východu, zatímco večer k západu.

 **Ptáci** často staví **hnízda** na severní straně stromů nebo skal, kde je jejich hnízdo lépe chráněno před sluncem a predátory.



6 PRVNÍ POMOC

Menší rány
Větší rány

Do přírody se lidé často vydávají bez potřebného vybavení, které jim může zachránit život. I během krátké procházky můžete zakopnout nebo uklouznout a způsobit si zranění, například nevhodnou obuví. Tento výčet by měl pokrývat nejběžnější zranění, k nimž může v přírodě dojít, a návod, jak si při nich počínat. Jedná-li se o závažnější úraz, nebo si jen nejste jistí, je dobré přivolat lékařskou pomoc.

Pokud chcete nehodám předcházet, je vhodné mít s sebou lékárničku. **Turistická lékárnička** nezabere mnoho místa, takže není problém si ji přibalit, dá se koupit jako skladné balení, popřípadě si ji můžeme vytvořit sami.

„Lepší ji mít a nepoužít, než ji nemít a potřebovat ji“.

Menší rány (škrábance, říznutí)

Ránu pokud možno nejprve vyčistíte opláchnutím vodou a desinfekcí. Rány nebo popáleniny vždy chlaďte tak, aby na ně voda samovolně stékala, ne tak, aby ránu proud vody ještě více podráždil. Poté ránu zalepte nebo ovažte, nemáte-li lékárničku, můžete si místo ovažat kapesníkem nebo šátkem.

Doporučený materiál pro malou kapesní lékárničku

- Termofolie
- Gumové rukavice
- Resuscitační rouška
- Lék na alergii, na bolest, acylpyrin
- Obvaz č. 2 a polštářová náplast
- Máte-li víc místa je určitě dobré mít: víc obvazů, trojčipý šátek, pinzetu, nůžky, škrtidlo
- Z léků se může ještě hodit: léky proti průjmům, desinfekce, fenystyl



Větší rány

- Při mírném vnějším krvácení je možné krvácení zastavit stlačením a nadzvednutím poraněného místa. Při silném krvácení může zraněný upadnout do šoku.
- Po určení tvaru rány se pokuste stlačit její okraje k sobě a ránu zmáchnout.
- Položte zraněného a zvedněte zraněnou končetinu tak, aby byla výše než srdce. Ránu stlačte a ovažte, abyste pomohli zastavit krvácení.
- Přiložte sterilní obvaz a ránu pevně utáhněte, ne příliš silně, abyste nenarušili krevní oběh.
- Během obvazování udržujte končetinu ve zvýšené poloze. Krvácení je v každém případě potřeba zastavit, nemáte-li lékárničku použijte kapesník nebo jiný kus oděvu a ovažte jím ránu tak, aby docházelo k co nejmenšímu krvácení.
- U větších zranění je nutné zavolat lékařskou pomoc.

Výron

- Otok, bolest, může být provázen též modřinou.
- Zraněnou část těla umístěte na stabilní místo. Pokud máte k dispozici ledový obklad, můžete jej přiložit ke snížení otoku, můžete též chladit v potoce.
- Místo zpevněte elastickým obvazem odspodu nahoru. Začněte od spodní části nohy a postupujte směrem nahoru a upevněte obvaz tak, aby byl pevný, ale ne příliš těsný.
- Je dobré omezit další pohyb na nutné minimum, například dojít do nejbližšího místa dosažitelného autem.

Zlomenina

- Silná bolest, deformace končetiny, otok, někdy křupnutí při úrazu, nemožnost pohybu.
- V případě zlomeniny je nutné vyhledat odbornější pomoc.
- Končetinu je do té doby nutné znehybnit, například vytvořením primitivní dlahy, tu můžete vytvořit přivázáním nohy k rovným klackům, které zamezí pohybu, ruku můžete uvázat do šátku okolo krku.
- Místo můžete chladit ledem nebo vodou.
- V případě otevřené zlomeniny se snažte pouze zastavit krvácení a přivolat co nejdříve lékařskou pomoc, s končetinou ani kostí nemanipulujte.

Křeče

- Křeče postihují především ty části svalů, které se ohýbají. Způsobují nepříjemnou svalovou kontrakci doprovázenou ostrou bolestí.
- Masírujte postižené místo silnějším tlakem.
- Pokud dostanete křeč do lýtky, postižený sval protáhněte a přitáhněte plosku nohy k tělu.
- Při křeči v zadní části stehna - zvedněte nohu.
- Když „chytnete“ křeč v oblasti přední části stehna, ohněte nohu v koleni a pomalu ji masírujte.
- Po křeči je vhodné si chvíli odpočinout, aby se neopakovala.
- Křečím lze předcházet dostatečným pitím vody s potřebnými minerály.

Popáleniny

- Červená, puchýře nebo spálená kůže, silná bolest.
- Z popáleného místa neodstraňujte nic, co na něm ulpělo.
- Popálené místo polévejte čistou vodou po dobu nejméně 10 minut. Bolest se zmírní a rozsah popáleniny se zmenší. Popálené místo chraňte před infekcí čistým igelitovým sáčkem.
- Na popálené místo přiložte gázu a převažte ji obvazem.

Spálení od slunce

- Příliš dlouhý pobyt na slunci vede ke spálení kůže. To může vést k zarudnutí, pálení, citlivosti kůže nebo puchýřům.
- Kůži ochlazujte studeným obkladem.
- Je nutné přijímat dostatečné množství tekutin.
- Spálená místa chraňte před dalším slunečním zářením.

Úpal a úžeh

- Tyto dvě situace se často zaměňují a jejich projevy jsou do jisté míry podobné.
- Úpal je způsobený nadměrným horkem. Slabost, pocení, nevolnost, bolest hlavy, může být až zmatenost. Léčbou je pobyt ve stínu, dostatečný příjem tekutin a klid.
- Úžeh je způsoben přímým slunečním světlem a je závažnější.
- Bolest hlavy, nevolnost, horečka, zarudlá kůže, někdy i zvracení.
- Okamžitý přesun do stínu, chlazení hlavy vodou, příjem tekutin.
- V případě zvracení přivolejte lékaře.
- V letních měsících je vždy dobré mít pokrývku hlavy a dostatečně pít.

Podchlazení

- Hypotermie neboli podchlazení nastává, když tělesná teplota klesne pod 35 °C, projevy jsou třes, únava, zmatenost, studená kůže, zpomalené pohyby.
- Chladná místa se zahřejí lepším prokrvením, toho dosáhnete třením chladných míst o sebe.
- Krev nejlépe rozproudí pohyb, rychlých pár dřepů, kliků nebo malé proběhnutí vás spolehlivě zahřeje.
- Mokrý oblečení si vždy sundejte a nahraďte suchým, pomoci udržet teplo může alobal nebo specializovaná termofolie, je lehká, skladná a funguje spolehlivě.
- V případě horší situace se snažte postiženého co nejrychleji dostat do tepla.
- Pomůže též horký nápoj (nejlépe s cukrem) nebo teplá sprcha.

Bodnutí hmyzem

- Bolest, zarudnutí, otok v místě vpichu.
- Je-li v ráně žihadlo, vyjměte ho (stejně jako například třísku).
- Místo chlaďte vodou nebo chladivým gelem.
- Pozorně sledujte zraněného, v případě že se objeví jakékoliv komplikace, potíže s dýcháním, ihned volejte záchranou službu.
- Pomoci zraněnému může také použití jakéhokoliv léku na alergii.

Klíště

- Malý černý nebo hnědý tvor prisátý kůži.
- Klíště je dobré co nejdříve vyndat pomocí pinzety nebo nehty, klíště nemá závit, čili prostě táhněte směrem od těla.
- Místo vydesinfikujte a pak sledujte, když se objeví vyrážka navštivte lékaře.
- Použití krému se nedoporučuje, ale v nouzi ho lze aplikovat též.

Uštknutí hadem

- Dvě bodové ranky, bolest, otok, zarudnutí, někdy nevolnost nebo závratě.
- Zachovat klid a zastavit pohyb, aby se jed nešířil.
- Přivolat lékařskou pomoc s protijedem.

Pokud je člověk v bezvědomí:

- Bezvědomí může mít různé příčiny: poranění hlavy, nízká hladina cukru v krvi, náhlá mozková příhoda, krvácení do mozku, ztráta krve, šok, podchlazení, ale také úpal, alergická reakce, otrava.
- Pokud osoba ztratila vědomí, je nutné se ujistit, že plíce a srdce pracují.

Je nutné provést
3 základní úkony:

- 1.** Zkontrolovat dýchací cesty
- 2.** Obnovit dýchání
- 3.** Zajistit krevní oběh

- A)** Otevřete postiženému ústa a odstraňte vše, co brání proudění vzduchu. Zakloněním hlavy a současným stisknutím brady se uvolní dýchací trubice. Stiskněte rukama čelo a zakloňte hlavu.
- B)** Zjistěte, zda zraněný dýchá. Přiložte ucho k jeho ústům asi na 5 sekund a sledujte přitom pohyb jeho hrudníku. Tímto způsobem ucítíte i velmi slabé dýchání.
- C)** Tlakem na tepnu zjistíte, zda srdce bije. To se dělá nejčastěji na krku nebo zápěstí. Pokud je puls hmatný a zraněný dýchá, uložte ho do stabilizované polohy.
- D)** Pokud dojde k zástavě srdce, okamžitě zahajte resuscitaci.

Resuscitace

Umělé dýchání:

1. Zraněného položte na záda. Jednu ruku mu položte na čelo a stiskněte mu nosní dírky. Druhou ruku mu dejte pod bradu a zakloňte hlavu.
2. Palcem a ukazováčkem mu stiskněte nos, přiložte mu ústa a během 2 sekund mu zhluboka vdechněte do plic. Odstupte a počkejte, až vzduch vyjde z hrudi.
3. Tento postup opakujte po dobu jedné minuty rychlostí 10 vdechů, dokud nepřijde pomoc nebo se dýchání neobnoví samo. Nadále sledujte srdeční frekvenci.

Pokud dojde k zástavě srdce, začněte s masáží srdce.



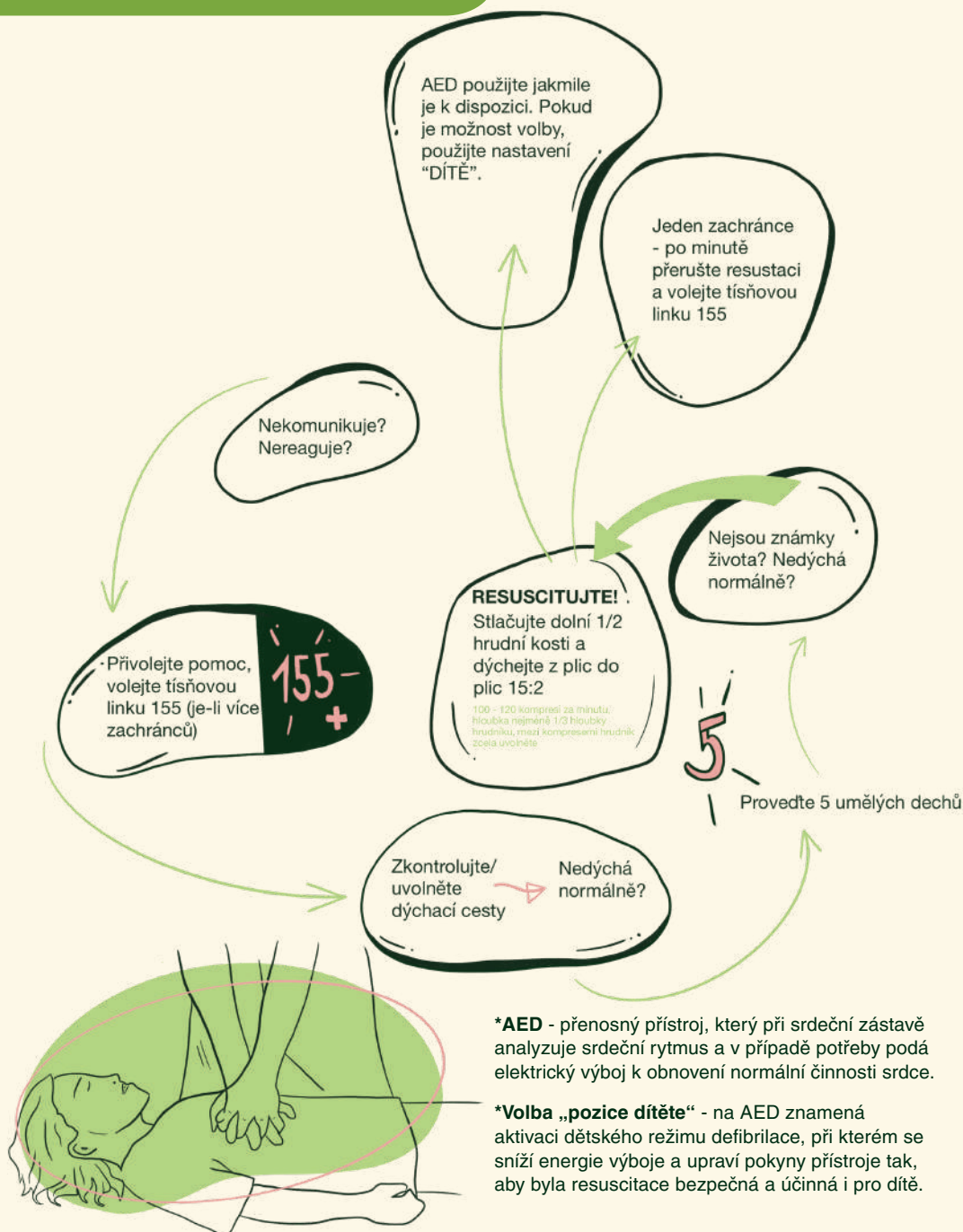
Resuscitace:

Pokud se vám zdá že zraněný nedýchá a ani nedokážete spolehlivě ověřit tep přejděte rovnou k masáži srdce:

1. Položte zraněného na tvrdou podložku. Ukazováčkem a prostředníčkem nahmatejte spodní žebra a sledujte je až k místu, kde se spojují s hrudní kostí.
2. Ukazováček nyní spočívá na hrudní kosti. Přesuňte okraj druhé ruky k ukazováku tak, aby spočíval na dolním konci hrudní kosti. V tomto místě budete tlačit na hrudník.
3. Dejte ruce k sobě a zkřížte prsty. Silně stiskněte hrudník, pak tlak uvolněte, ale ruce držte na stejném místě. Ruce zůstávají napnuté, pohyb provádějte celým tělem. Pokračujte s frekvencí nejméně 100 za minutu. Po 30 stlačeních následují 2 záchranné vdechy.

Pokračujte v resuscitaci, dokud nepřijde pomoc nebo srdce nezačne pulsovat.

Manuál resuscitace



***AED** - přenosný přístroj, který při srdeční zástavě analyzuje srdeční rytmus a v případě potřeby podá elektrický výboj k obnovení normální činnosti srdce.

***Volba „pozice dítěte“** - na AED znamená aktivaci dětského režimu defibrilace, při kterém se sníží energie výboje a upraví pokyny přístroje tak, aby byla resuscitace bezpečná a účinná i pro dítě.

7 JEDLÉ ROSTLINY

Při pobytu v přírodě se nevyhnutelně dostáváte do přímého kontaktu s okolním prostředím. To často vyvolává mnoho otázek a obav z možných nebezpečí. Jak si můžete užívat pobyt v přírodě a zároveň zajistit bezpečnost vaší i vaších blízkých?

Lidé mají tendenci bát se neznámého - jde o přirozený instinkt přežití, který nás kdysi chránil před skrytými nebezpečími. Se základními znalostmi o běžných druzích rostlin a živočichů se však můžete bez obav pohybovat přírodou, oceňovat její krásu a dokonce využívat její zdroje. V této části se seznámíte s vybranými **jedlými rostlinami** včetně nejvhodnější doby pro jejich sběr a jejich účinků na zdraví. V další kapitole se také seznámíte s některými volně žijícími živočichy, pochopíte, jak reagovat, pokud se s nimi setkáte, a čeho se vyvarovat, abyste zajistili svou bezpečnost i pohodu zvířat.

Jedlé rostliny byly vždy důležitou součástí lidského života. Každé ovoce nebo zelenina, které kupujete v obchodech, původně rostly ve volné přírodě, i když mnohé z nich se pěstováním výrazně změnily. Některé planě rostoucí rostliny však zůstaly do značné míry nezměněny a nadále přirozeně rostou kolem nás - často aniž bychom si to uvědomovali.

Mezi rostliny, které si blíže představíme, patří **růže šípková, třešeň ptačí, buk lesní, břečťan popínavý, kopřiva dvoudomá a šerík obecný**. Tyto druhy jsou široce rozšířené a je pravděpodobné, že jste se s nimi již mnohokrát setkali.

PAMATUJTE! Než se ponoříme do popisu konkrétních rostlin, je důležité zdůraznit některé hlavní zásady bezpečného sběru jedlých rostlin:

A) Vyhýbejte se znečištěným oblastem

Rostliny rostoucí ve městech nebo v blízkosti silnic jsou často vystaveny znečištění životního prostředí a mohou absorbovat škodlivé látky, jako jsou těžké kovy. Chcete-li minimalizovat zdravotní rizika, vyhněte se sběru plodů nebo jiných částí rostlin na okrajích silnic nebo v městských oblastech s hustým provozem.

B) Vždy umyjte to, co sbíráte

Ačkoli se to může zdát jako samozřejmost, před konzumací všech nasbíraných plodů, květů a listů je nezbytné je důkladně omýt. Volně rostoucí rostliny mohou být nositeli vajíček nebo larev škodlivých parazitů, jako je například motolice jaterní nebo tasemnice.

C) Sklízajte zodpovědně

V zájmu ochrany populací rostlin, opylovačů a místních volně žijících živočichů se vyhněte nadměrnému sběru z jedné rostliny nebo oblasti. Vždy zhodnoťte, zda strom nebo keř zbavujete všech květů nebo plodů. Při sběru potravy ve volné přírodě dodržujte zásadu sbírat pouze pro vlastní potřebu a nikdy nesbírejte více, než je nutné.

Poté, co se naučíme základy bezpečného sběru potravy, můžeme přejít k praktické části - **určování a používání vybraných rostlin**.



Růže šípková

Keř z čeledi růžovitých, který může dorůstat výšky až 3-4 metrů. Na podzim ji snadno poznáte podle oválných, oranžovočervených plodů. Tyto plody jsou bohaté na vitamin C a antioxidanty. Sběr plodů by měl probíhat po prvních mrazech, protože nízké teploty pomáhají snižovat přirozenou hořkost plodů. Pokud je chcete sklízet dříve, můžete tento proces napodobit zmrazením plodů na 2-3 dny. Nejlepší je sbírat je v suchých dnech, aby se zabránilo jejich zkažení. Plody šípkové růže lze využít různými způsoby, například k výrobě **zavařenin, bylinných čajů** nebo dokonce zdraví prospěšných **likérů**.

Buk lesní

Strom z čeledi bukovitých, který se běžně vyskytuje v městské zeleni i v lesích. Mladé bukové listy jsou jedlé a mohou se sklízet na jaře po otevření listových pupenů (v závislosti na povětrnostních podmínkách to může být od března do května). Čerstvé mladé listy lze přidávat do **salátů**, kde jsou bohatým zdrojem minerálních látek a prospěšných mikroživin. Čím jsou listy mladší, tím jsou jemnější a mírně sladké. Starší listy jsou rovněž jedlé, ale v létě mohou získat hořkou chuť. Bukové ořechy, které se objevují na podzim, lze jíst i syrové.



Šeřík obecný

Keř z čeledi olivovníkovitých a často se vyskytuje v městských oblastech i na okrajích lesů a kvete už od začátků jarního období. Jedlými částmi jsou květy a mladé větvičky, které je třeba sbírat v době květu. Z nich lze připravit bylinné **nálevy**, které mají uklidňující účinky, podporují činnost jater, pomáhají při kašli a podporují zdraví zažívacího traktu. Nálev má také antiseptické účinky.



Dřín obecný

Keř z čeledi dřínovitých, který se běžně vyskytuje v parcích i na přirozených lesních stanovištích. Jeho červené plody, které svým tvarem připomínají datle, jsou ke konzumaci připraveny od konce srpna do září. Z plně vyzrálých a dobře zbarvených plodů lze vyrobit **domácí džem** nebo vynikající **ovocný likér**. Plody kornelí obsahují více vitamínu C než citrony a mohou se jíst i syrové. Před konzumací je však vždy nezapomeňte omýt.





Hluchavka nachová

Bylina z čeledi mátovitých, která se běžně vyskytuje na trávnících, loukách a zelených pásích, podobně jako popenec. Mladé listy lze použít k přípravě **nálevu** (nezapomeňte použít horkou, nikoliv vařící vodu). Tento čaj má příznivý vliv na oběhový systém, pomáhá regulovat krevní tlak. Jako u každého přírodního léku je však klíčová umírněnost - dodržujte „metodu 1:2“, což znamená jeden týden pravidelného užívání a poté dvoutýdenní přestávku. Tento přístup pomáhá předcházet nežádoucím vedlejším účinkům nadměrné konzumace.

Popenec obecný

Bylina z čeledi mátovitých, která se běžně vyskytuje na loukách, opuštěných polích a v městských oblastech, jako jsou trávníky, zelené pásy a městské parky. Jedlé jsou nadzemní části rostliny, přičemž nejsladší jsou mladé listy, které mají příjemnou kořeněnou chuť. Popenec se může jíst syrový, přidávat do **salátů** nebo z jeho listů a květů připravovat **nálevy**. Rostlina má **protizánětlivé** účinky a díky obsahu flavonoidů může zklidňovat infekce dýchacích cest. Lze ji také použít k **obkladům** a přikládat na podrážděnou pokožku.



8

DIVOKÁ ZVÍŘATA

Při pobytu v přírodě máte kromě obdivování krajiny také možnost pozorovat různá **divoká zvířata**. V posledních letech se mnoho druhů stále častěji vyskytuje v městských oblastech. Jak byste však měli na setkání s divokými zvířaty reagovat a čeho byste se měli vyvarovat?

V první řadě je nutné si uvědomit, že i když zvířata vypadají, že si na člověka zvykla, zůstávají divokými tvory!

Nikdy byste se k nim neměli příliš přibližovat, natož se jich dotýkat. Některá volně žijící zvířata mohou přenášet nemoci, které představují riziko pro lidi i domácí zvířata. Může vám připadat přirozené chtít těmto zvířatům pomoci tím, že je nakrmíte, ale musíte si uvědomit, že většina lidských potravin je pro ně nevhodná a v mnoha případech může být škodlivá.

Na jaře můžete při procházce lesem nebo loukou narazit na mladé jeleny nebo srnky. Je však důležité mít na paměti, že jejich matka je obvykle nablízku. Novorozená mláďata nemají pach, což je pomáhá chránit před predátory. Pokud se jich dotknete, váš pach se přenesení na jejich tělo a jejich matka je může po návratu odmítnout. Tím by se mláďe stalo zranitelným vůči hladu nebo útokům predátorů. Totéž platí pro mladé zajíce, které lze často nalézt na lesních loukách - nedotýkejte se jich.

V blízkosti vodních ploch můžete v pozdním podzimu a v zimě potkat různé vodní ptáky, jako jsou kachny, labutě, potápky a husice. Bohužel panuje mylná představa, že jejich krmení chlebem je prospěšné. Ve skutečnosti je chléb pro tyto ptáky velmi škodlivý a může vést k vážným zdravotním problémům - dokonce i k úhynu. Vodní ptáci produkují zvláštní olejový sekret, který pokrývá jejich peří, udržuje je nepromokavé a izoluje je od nízkých teplot. Konzumace chleba tento proces narušuje což může vést až k deformaci jejich křídel, která brání správnému letu. Tento stav značně ztěžuje přežití, zejména v zimě. Jejich přirozenou potravu tvoří místo chleba vodní rostliny, měkkýši a larvy hmyzu. Pokud jim chcete v zimě pomoci, můžete jim poskytnout zrní, oves nebo nadrobno nakrájenou syrovou či vařenou (nesolenou) zeleninu.

Stejný princip platí i pro ostatní druhy ptáků, kteří se vyskytují ve městech i ve volné přírodě. Jejich přirozená strava se výrazně liší od potravy, kterou máte běžně k dispozici doma. Proto byste se měli vyvarovat podávání zpracovaných potravin, jako je chléb nebo ochucené pokrmy, volně žijícím ptákům.

Místo aby jim tyto potraviny pomáhaly, mohou jim vážně uškodit. Nezapomínejte volně žijícím zvířatům pomáhat zodpovědně a informovaně, co dát ptákům do krmítka můžete snadno najít na internetu.

Kdy bychom měli pomoci divokému zvířeti a jak to udělat?

Ve většině případů se volně žijící zvířata obejdou bez zásahu člověka. Mohou však nastat situace, kdy zdraví nebo přežití zvířete závisí na vaší schopnosti správně vyhodnotit situaci a podniknout příslušné kroky. Zasahovat byste měli pouze tehdy, pokud jste si jisti, že je zvíře zraněné - například kulhá nebo se v případě ptáků snaží vzlítnout. I v těchto situacích se musíte vyvarovat přímého zásahu, pokud nemáte patřičný výcvik a veterinární znalosti. Manipulace se zraněným zvířetem bez odborných znalostí může způsobit další škody - například zhoršení zlomeniny, což může mít za následek nesprávné hojení a zabránění návratu zvířete do přírody.



Místo toho byste se měli obrátit na specializované služby nebo rehabilitační centra pro volně žijící zvířata. Konkrétní instituce se v jednotlivých zemích liší, ale informace o nich lze obvykle snadno najít na internetu. Pokud k incidentu dojde ve městě nebo v jeho blízkosti, můžete jej také nahlásit na tísňovou linku 112. Policie sice není přímo zodpovědná za pomoc volně žijícím zvířatům mimo incidenty související s dopravou, může vám však pomoci spojit se s příslušnými službami.

Kde a jak pozorovat přírodu?

Mnoho lidí se stále domnívá, že chceme-li skutečně obdivovat divokou přírodu, musíme cestovat na odlehlá a nepřístupná místa. To však není pravda. Ve skutečnosti úspěšné pozorování přírody často nevyžaduje nic víc než předměty denní potřeby, které už většina z nás má doma. Procházka přírodou může probíhat v městském parku, v blízkých lesích, stromořadích nebo na polích - dokonce i v blízkosti velkých měst.

Klíčovými prvky pro úspěšné pozorování jsou trpělivost a vytrvalost, což jsou vlastnosti, kterých se v dnešním rychlém světě často nedostává. Abyste se připravili, zvažte, co chcete pozorovat, a podle toho si naplánujte vycházku, protože například různé druhy živočichů jsou aktivní v různou denní dobu. Ať jste však připraveni jakkoli dobře, příroda vám nedává žádné záruky - někdy prostě nespátíte to, v co jste doufali.

Jak tedy můžete z této zkušenosti vytěžit co nejvíce? Mějte otevřenou mysl. Místo toho, abyste se zaměřili na jediný cíl, buďte připraveni ocenit vše, co vám příroda nabídne. Takové myšlení zajistí, že každá vycházka bude přínosná.

Pamatujte, že obdivování přírody není jen o pozorování divokých zvířat - je to také o oceňování krásné krajiny, rostlin, hmyzu a dalších malých zázraků. Dobrý pozorovatel přírody je především pozorný. Krásu lze často nalézt v drobných, zdánlivě bezvýznamných detailech, pokud si na ně uděláme čas. Stejně místo navíc může nabídnout zcela odlišný zážitek v závislosti na denní době nebo ročním období, proto se vyplatí vracet se na známá místa v průběhu roku.

Mezi nástroje, které mohou být pro pozorování užitečné, patří např:

- a)** lupa
- b)** dalekohled
- c)** zápisník
- d)** fotoaparát nebo chytrý telefon s kamerou





Důležité je také **vhodné oblečení**. Prioritou by měla být pohodlná obuv (nejlépe kotníková). V závislosti na ročním období nezapomeňte na vhodné svrchní oblečení a vezměte si s sebou ochranu proti klíšťatům, zejména pokud se chystáte do lesa. Jakmile jste oblečeni, vybaveni a víte, kam jdete, zbývá jen doufat v úspěšný a obohacující zážitek v přírodě!

Pobyt v přírodě, ať už v městském parku nebo v lese, přináší nespočet výhod. Je však důležité uvědomit si rozdíly mezi těmito biotopy, zejména pokud jde o jedlé rostliny a druhy volně žijících živočichů, kteří zde žijí. Přírodní zdroje bychom měli využívat s mírou - například nikdy nestrhávat všechny listy nebo plody z jedné rostliny, protože ji to může oslabit a zbrzdit její růst nebo dokonce způsobit její úhyn. Při pozorování zvířat **respektujte** jejich divokou povahu - obdivujte je zpozzdálí a vyhněte se zbytečným interakcím, zejména s mláďaty. Pokud se rozhodnete třeba v zimě přikrmovat ptactvo, dělejte to **zodpovědně** a nabízejte jim vhodnou potravu, nikoli zpracované lidské potraviny, které by jim mohly ublížit.

A konečně, šířte osvětu - pokud jste se z této příručky dozvěděli něco nového, podělte se o tyto poznatky s ostatními. Pomůžete tak propagovat zodpovědné užívání si přírody a podpoříte lepší návyky pro soužití s volně žijícími živočichy.

9 SBÍRÁNÍ HUB

Sbírání hub je mezi Čechy často žertem považováno za národní sport, a tak se v této části zaměříme na ty houby, které nepatří mezi nejčastěji sbírané. Při sběru je vždy dobré mít na paměti, že bez ohledu na to, jak jste zkušení, pokud si nejste jistí konkrétním exemplářem, je lepší ho nechat být. Chybou v určování můžete ohrozit nejen sebe, ale i své blízké. Níže popsané houby patří do skupiny jedlých hub. Je také vhodná chvíle připomenout si, že houby se dělí do tří kategorií podle jejich využitelnosti:

A) jedlé houby **B)** nejedlé houby **C)** jedovaté houby

To znamená, že houby z první skupiny lze bezpečně konzumovat. Druhá skupina nepředstavuje zdravotní riziko, ale postrádá chuťové vlastnosti potřebné pro konzumaci. Do třetí skupiny pak patří houby, jejichž konzumace může mít vážné zdravotní následky a v některých případech může být dokonce smrtelná kvůli toxinům, které houba obsahuje. Z tohoto důvodu byste měli být při sběru mimořádně opatrní a pozorní, protože některé druhy se mohou velmi jemně lišit.

Houby je vhodné opatrně **vykrucovat** ze země nebo **uřezávat** nožem, abyste nepoškodili podhoubí. Staré, červivé nebo plesnivé houby je lepší v lese nechat, poslouží jiným organismům. Pro sběr používejte vždy košík nebo prodyšný látkový pytlík – nikdy igelit, ve kterém se houby snadno zapaří a kazí. Sbírejte jen tolik, kolik opravdu zpracujete, protože houby rychle podléhají zkáze, obzvlášť za teplého počasí. Po návratu domů je vhodné houby co nejdříve očistit, protřídit a zchladit. Uchovávat je lze sušením (nakrájené na plátky, na vzduchu nebo v sušičce), zamražením (předtím krátce povařené), nakládáním do octa nebo soli, případně restováním a zavařováním. Při přípravě hub v přírodě dbejte na to, abyste vařili pouze **osvědčené** druhy. Dětem podávejte jen dobře známé, nezávadné houby – jejich tělo je citlivější na zkažené nebo špatně upravené potraviny. **Houbaření** může být bezpečné a příjemné, pokud zachováte rozum, respekt k přírodě a základní opatrnost.

V následující části se seznámíte s vybranými druhy hub, které nám mohou zpestřit vaření. Bude obsahovat metody identifikace jednotlivých druhů a spolehlivé zdroje, kde můžete najít informace o těchto fascinujících organismech.

Ucho Jidášovo

Houba známá také pod názvem dřevní ucho může být zajímavým doplňkem pokrmů podávaných s rýží, ale ne výhradně. Její název odkazuje na černý bez, na kterém se tento druh vyskytuje nejčastěji, protože na jiných stromech nebo keřích se objevuje jen zřídka. Houba sama o sobě nemá výraznou chuť, ale rozhodně dodává našim pokrmům příjemnou vůni a texturu. Houbou, se kterou může být někdy zaměňována, je houba rosolovka bradavičnatá, která se od Ucha Jidášova liší lesklým vzhledem a rosolovitější konzistencí.



Stroček trubkovitý

Jedná se o další fascinující druh, který je běžně známý jako „trumpeta mrtvého muže“, ačkoli toto jméno by nemělo být alarmující, protože houba je jedlá a nepředstavuje žádné nebezpečí. Je vynikající přísadou do polévek, kterým dodává neuvěřitelné aroma a jedinečnou chuť. Díky charakteristickému vzhledu a nálevkovitému tvaru je jen malé riziko záměny za jiný druh. Má tmavě hnědé zbarvení a výrazný tvar, díky němuž ji lze snadno rozpoznat.



Hlíva ústřičná

Tento druh patří do čeledi hlívy ústřičné a roste na mrtvém tvrdém dřevě. Lze ji zaměnit s jinými zástupci této čeledi, ale mohou mít jiné zbarvení klobouku, anýzovou vůni nebo zubatý okraj klobouku. Jedná se o jedlou a někdy pěstovanou houbu, kterou lze volně přidávat do různých pokrmů. Je dobrým zdrojem lehce stravitelných bílkovin, podporuje imunitní systém a má příjemnou houbovou chuť.



Sírovec žlutooranžový



Patří mezi jedlé mnohoštětinatce. Své jméno získal podle výrazného žlutého zbarvení. Nejčastěji se vyskytuje na stromech na vlhkých stanovištích, i když to není striktní pravidlo. Při smažení je jeho konzistence často přirovnávána k masu nebo tofu. Dobře se hodí jako přísada do těstovinových pokrmů a dalších. Důležité je konzumovat ho vždy jen po řádné tepelné úpravě.

Hřib kovář

Tato houba patří do čeledi hřibovitých a celkem oblíbených hub. Vyznačuje se červenohnědou stopkou s viditelnými světlejšími póry. Může být zaměněna za hřib koloděj, ale oba jsou jedlé, takže není důvod k obavám. Díky své intenzivní houbové chuti a vůni je ideální do houbových omáček nebo polévek.



Březovník obecný



Tato houba roste na živých i mrtvých jedincích břízy bělokoré. Přestože patří do skupiny nejedlých hub, vědecký výzkum potvrdil její antibakteriální vlastnosti. V minulosti se používala k zastavení krvácení. Dnes se může konzumovat jako čaj. K jeho přípravě je třeba houbu nakrájet na plátky a usušit (uchovávat ve vzduchotěsné nádobě mimo dosah světla). K přípravě čaje použijeme 30 g sušené houby, zalijeme ji 500 ml vody a přikryté vaříme hodinu.

TIRÁŽ:

Tato publikace jistě není dokonalá, ale pokud jen vzbudila váš zájem o danou problematiku, splnila svůj účel.

Autoři jednotlivých kapitol:

1. Základní pravidla - Tarja Halme, Jiří Stibral
2. Legislativa - Jiří Stibral
3. Vybavení - Jiří Stibral
4. Přežití - Gejza Legen, Jiří Stibral
5. Orientace – Jiří Stibral
6. První pomoc – Gejza Legen, Jiří Stibral
7. Jedlé rostliny – Karolina Chromacka
8. Divoká zvířata – Karolina Chromacka
9. Sbírání hub – Karolina Chromacka

Sdružení Splav, z.s.

2025

Tato příručka byla vytvořena v rámci projektu Nature.

Z angličtiny jednotlivé části přeložil, revidoval a doplnil

Ing. Jiří Stibral, j.stibral@seznam.cz

Grafická úprava: Bc. Aneta Koželuhová

Sdružení SPLAV, z.s.

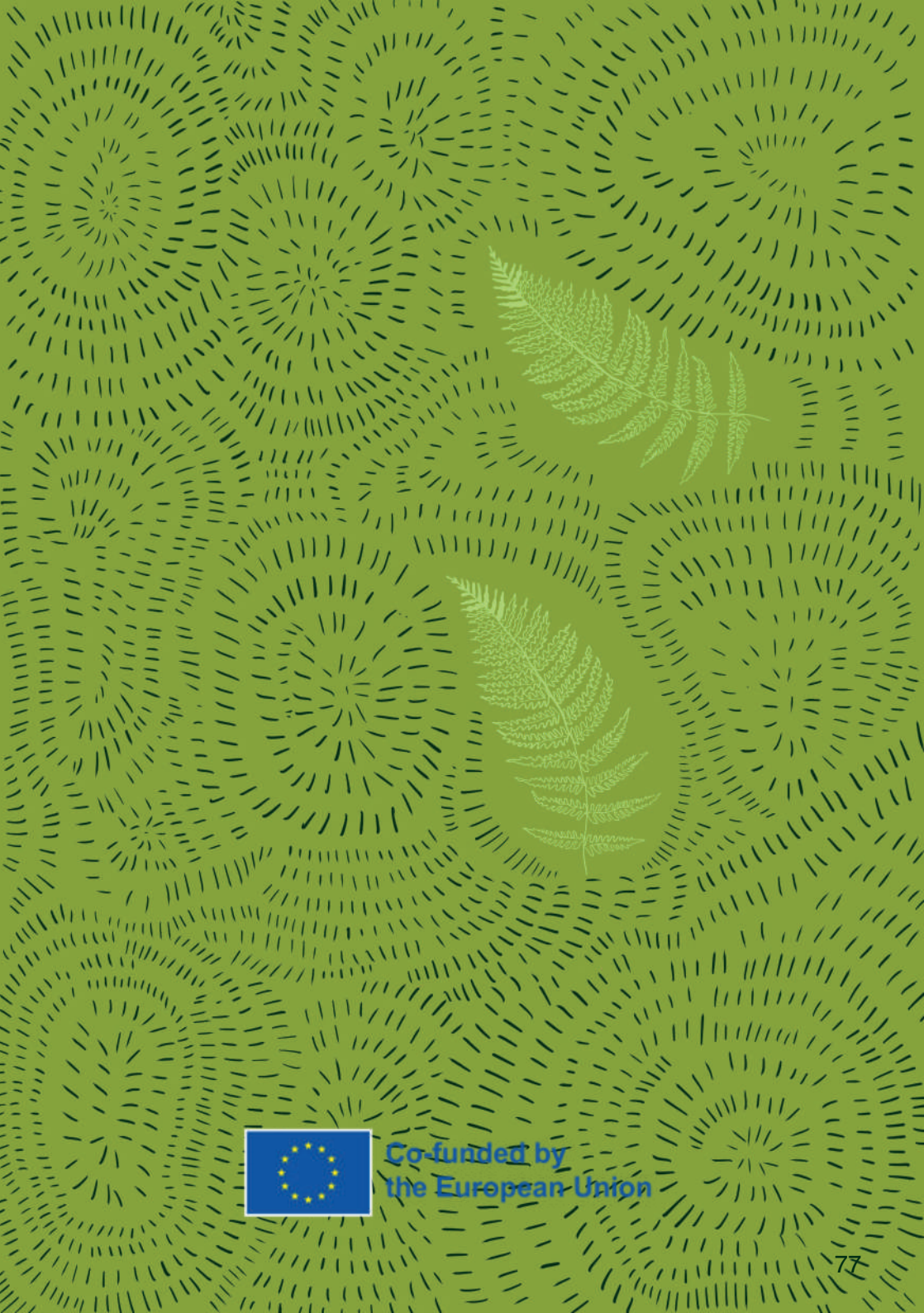
2025



SPRÁVČENÍ VÍCE

společně pro lidi a venkov





Co-funded by
the European Union