

PŘEŽITÍ V PŘÍRODĚ

Každého může potkat situace, kdy se ocitne v neznámém prostředí daleko od svého obvyklého pohodlí a kde bude nucen čelit podmínkám, které pro něj nejsou úplně běžné. V takových situacích nezbyvá nic jiného, než se spolehnout na své znalosti a zkušenosti.



V této kapitole se dozvíte, jak se zachovat v případě ztráty orientace v neznámém terénu, co dělat v případě zranění a jak předcházet a řešit nebezpečné situace, jako např. tonutí, zasypání lavinou, úrazy po pádu z výšky nebo prolomení ledu. Pro tyto situace je zde podrobně popsána také první pomoc.

Přehled kapitol:

[Rizika v přírodě](#)

[Vybavení do přírody](#)

[Jak přežít v přírodě](#)

Rizika v přírodě

S jakými riziky je třeba v přírodě počítat, jak zachránit tonoucího, co dělat, když se dostanete do laviny a při jaké tloušťce je led bezpečný? Na tyto otázky naleznete odpovědi v této kapitole.

Pobyt v přírodě s sebou nese řadu rizik, kdy v důsledku neopatrnosti nebo nešťastné náhody může dojít k mnoha druhům zranění. Nejčastěji dochází k pádům s následkem podvrtnutí nebo zlomeniny, v horším případě spojené s bezvědomím nebo i s krvácením. Proto je nutné chovat se obezřetně a těmto situacím se snažit předcházet. Myslete na to, že pomoci se nemusíte dočkat tak rychle jako v civilizaci!

Při každém zranění, které nejste schopni ošetřit vlastními silami tak, aby zraněný mohl bez újmy pokračovat v cestě, volejte zdravotnickou záchrannou službu 155. Jak správně postupovat při volání na tísňové linky naleznete v kapitole „Nahlášení mimořádné události“. Do příjezdu záchranářů poskytněte první pomoc podle svých možností, schopností a stavu pacienta.

RIZIKA SPOJENÁ S KOUPÁNÍM

Koupaní v přírodě patří v letních měsících mezi oblíbenou zábavu dětí i dospělých. Aby tato zábava nepřerostla v neštěstí, je nutné vždy před vstupem do vody posoudit své plavecké schopnosti (pro samotného „zachránce“ jde o velmi náročnou fyzickou činnost) místní podmínky (síla proudu, hloubka apod.). Navíc:

- nikdy nechoďte do vody pod vlivem alkoholu a omamných látek,
- při přehřátí neskákejte do studené vody,
- neskákejte do místa, jehož dno neznáte.

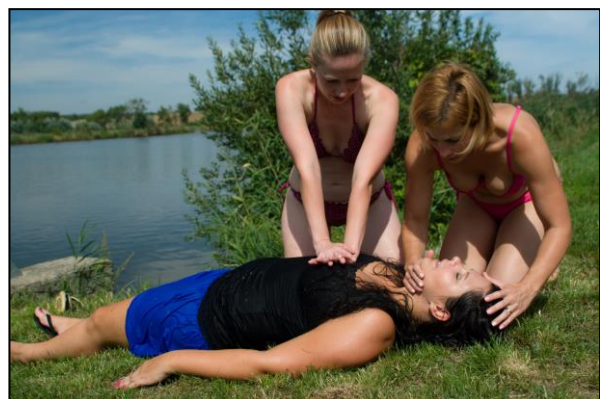
Pokud se ocitnete v roli tonoucího (např. křeč v těle), je třeba:

- upozornit na sebe voláním,
- uklidnit se a pokusit se lehnout si na hladinu,
- v silném proudu směřovat své tělo nohama po proudu (platí pro tekoucí vody),
- pokud se vás někdo pokouší zachránit, chovejte se klidně a nechte se odtáhnout ke břehu.

Pokud se ocitnete v roli zachránce:

- nejprve se snažte podat tonoucímu nějaký předmět, kterého se může chytit (např. PET láhev, větev),
- pokud je evidentní, že je tonoucí v bezvědomí, zvažte své schopnosti, zda se jej pokusíte zachránit (pokud si na to netroufáte, přivolejte pomoc),
- pokud je tonoucí v hysterii, zamezte při záchraně osobnímu kontaktu (využijte např. dlouhou větev nebo lano) - vaše bezpečí je na prvním místě,
- pokud se rozhodnete pro záchranu, svlékněte se a zujte si obuv, vezměte si s sebou nějakou záchrannou pomůcku (např. plovací kruh nebo PET láhev) a plavte k tonoucímu,
- k tonoucímu připlavte vždy zezadu, položte ho na záchrannou pomůcku a odtáhněte ho ke břehu (snažte se mu držet hlavu nad hladinou a zakloněnou),
- první pomoc poskytněte až na břehu (např. pokud nedýchá, započněte s umělým dýcháním).

V souvislosti s novou „vodní“ vyhláškou, která upravuje jízdu malých rekreačních plavidel, skokově narostl provoz motorových člunů a skútrů na mnoha vodních tocích a plochách. Z tohoto důvodu je nutné dbát zvýšené pozornosti ve všech místech, kde se tyto plavidla vyskytují. Tyto plavidla se podle nové vyhlášky mohou pohybovat svou plnou rychlostí, pokud se nacházejí ve vzdálenosti větší než 50 metrů od břehu. Střet plavce s motorovým plavidlem často končíva těžkým zraněním nebo dokonce smrtí!





První pomoc po vytažení tonoucího z vody

Po vytažení tonoucího z vody ihned zprůchodněte dýchací cesty a zkontrolujte dýchání. Postiženého položte na záda, zakloňte mu hlavu a prsty položenými pod špičkou jeho brady ji vytahujte směrem vzhůru. Hlavu ničím nepodkládejte! Přiložte svoji tvář před ústa a nos postiženého a pozorujte hrudník. Ověřte pohledem, poslechem a vnímáním dechu na vaší tváři, zda postižený normálně dýchá. Kontrola dýchání nesmí trvat déle jak 10 sekund. Během několika prvních minut po vzniku srdeční zástavy mohou přetrvávat ojedinělé, pomalé nebo hlasité lapavé nádechy. Nikdy takové dýchání nezaměňte za normální dýchání!

Ihned zavolejte na tísňovou linku 155. Po ohlášení operátora odpovídejte na jeho dotazy. Operátor vám poradí, jak postupovat dále. Aktivujte si na mobilním telefonu hlasitý odposlech, uvolněte si tak obě ruce.

Pokud je postižený v bezvědomí a nedýchá normálně, ihned zahajte resuscitaci. Klekněte si z boku vedle postiženého, umístěte zápěstní část dlaně jedné ruky na střed hrudníku postiženého, druhou ruku přiložte shora a propleťte prsty obou rukou. Propněte svoje horní končetiny v loktech a začněte rytmicky stlačovat hrudník do hloubky 5–6 cm frekvencí 100–120 stlačení za minutu. Po každém stlačení hrudník úplně uvolněte! Operátor na tísňové lince 155 vám pomůže dosáhnout správné frekvence. Pokračujte v resuscitaci tak dlouho, dokud nedojde k vašemu vystřídání, postižený se nezačne probouzet nebo bránit, nebo pokud se budete cítit zcela vyčerpáni. Pokud je v blízkosti dostupný automatizovaný externí defibrilátor (AED), okamžitě pro něj někoho pošlete. Přístroj zapněte otevřením horního krytu nebo stisknutím tlačítka „ON“ a postupujte podle hlasových pokynů přístroje. V průběhu analýzy srdečního rytmu a během dodání výboje se postiženého nesmí nikdo dotýkat!

Pokud jste školení záchránci, je u tonoucích vhodné zahájit resuscitaci 5 vdechy, každý vdech trvá jednu sekundu a je třeba, aby se hrudník viditelně zvedl. Po každých třiceti stlačeních hrudníku proveďte dva vdechy.

PÁD Z VÝŠKY

Pády z výšky bývají častou příčinou úrazu páteře a míchy, v tom nejhorším případě takové situace končí i smrtí. Základem je vždy dbát zvýšené opatrnosti při pohybu v místech, kde toto riziko hrozí. Pokud se už do takové situace dostanete, pokuste se při pádu řídit několika základními pravidly:



- pokrčte kolena, protože tím významně snížíte sílu nárazu,
- pokuste se co nejvíce uvolnit - napjaté svaly přenášejí sílu k životně důležitým orgánům a tím se zvyšuje možnost jejich poškození; vzpomeňte si na úsloví, že opilým lidem se většinou nic nestane (jejich svaly jsou při pádu uvolněné),
- vždy se snažte ve vzduchu natočit tak, ať dopadnete na nohy - lépe tím tak absorbujete náraz.

Desítkám mladých lidí se během letních prázdnin stane při skoku do vody úraz páteře a míchy. Důsledkem je trvalé ochrnutí a život na vozíku. Vyvarujte se proto skoku do neznámé vody, zvláště po hlavě. Pozor určitě dávejte i v místech kde to dobře znáte. Pod hladinou může být např. nově spadlý strom, který nemusí být vidět.



První pomoc při úrazech

Pády z výšky, obzvláště nad 6 m, patří mezi úrazy způsobené vysokou energií, lze tedy předpokládat závažné zranění. Většinou úrazů, obzvláště u dětí, lze předcházet.

Při poskytování první pomoci vždy dbejte na vlastní bezpečnost a nepřeceňujte svoje síly. Jste-li svědkem vážného úrazu, volejte tísňovou linku 155 a operátorovi popište mechanismus úrazu. Pátrejte po masivním zevním krvácení.

Pokud při prvním kontaktu se zraněným zjistíte, že masivně krvácí, krvácení zastavte přímým tlakem v ráně. Zhodnoťte dýchání. Pokud je postižený v bezvědomí a nedýchá, okamžitě zahajte resuscitaci. Má-li zachované životní funkce – dýchá, buďte šetrní. Postiženému při vědomí pomozte zaujmout polohu, tzv. úlevovou, ve které se cítí nejlépe. V případě, že je postižený v bezvědomí a dýchá normálně, položte jej na záda. Vždy zajistěte tepelný komfort – podložku a přikrývky, které můžete doplnit izotermickou fólií.

Závažné úrazy:

- poranění hlavy – po úrazu může nastat porucha vědomí různé doby trvání, zraněný v bezvědomí je ohrožen vznikem obstrukce dýchacích cest. Zprůchodněte dýchací cesty a pravidelně kontrolujte dýchání postiženého.
- poranění hrudníku – nebezpečí představuje dechová nedostatečnost a rozvoj šokového stavu. Pokud postižený aktivně zaujímá nějakou polohu, neměňte ji. Masivní krvácení z otevřeného poranění hrudní stěny zastavte přímým tlakem. Otevřená poranění hrudní stěny, která nekrvácí, nepřekrývejte. Cizí tělesa zaklesnutá ve stěně hrudní nevytahujte.
- poranění břicha – nebezpečí představuje masivní krvácení a rozvoj šoku. Pomozte zaujmout zraněnému polohu, která mu vyhovuje, cizí předměty nevytahujte z rány a vyhrzlé orgány nevpravujte zpět do břicha, pouze je překryjte vlhkou gázou nebo utěrkami či povlečením.
- poranění pánve – nebezpečí představuje masivní krvácení. Nezdvíhejte zraněnému dolní končetiny a vyvarujte se dalších zbytečných pohybů.
- poranění páteře – typicky se projevuje bolestí v postižené oblasti, při poranění míchy navíc výpadky citlivosti, mravenčení nebo brnění končetin nebo přímo poruchami hybnosti a svalovou slabostí. Prioritou je zprůchodnění dýchacích cest a pravidelná kontrola dýchání. Pokud postižený normálně dýchá a nehrozí mu žádné další nebezpečí, ponechte ho v poloze, v jaké se nachází. Zajistěte tepelný komfort. Pacienta bezdůvodně nepřenášejte ani s ním zbytečně nemanipulujte. Pokud je to možné, vyčleňte jednoho zachránce na kontrolu hlavy a krku v přímé linii těla (neutrální pozici).
- poranění končetin – může se projevit bolestivým otokem, krevním výronem, omezením pohybu, deformitou končetiny. Zraněného ohrožuje krevní ztráta i poškození cév a nervů. Zastavte krvácení, kryjte otevřené rány, nepřirozené postavení končetin v žádném případě nenapravujte a zabraňte zbytečné manipulaci. Chlazení postižené oblasti může přinést částečnou úlevu od bolesti. Led nikdy nepřikládáte přímo na kůži!
- Amputace (ztrátové poranění končetiny) – zraněného ohrožuje trvalá ztráta končetiny a masivní krvácení. Zástava masivního krvácení je prioritou. Pahýl kryjte pokud možno sterilním obvazem. Amputovanou část opláchněte proudem tekoucí vody a vložte do igelitového sáčku. Sáček vložte do nádoby se studenou vodou a kousky ledu.

Při očekávaném rychlém příjezdu záchranné služby neprovádějte improvizované znehybnění končetin nebo nepřenášejte postižené pomocí improvizovaných transportních prostředků. Při nedostupnosti záchranné služby anebo dlouhé reakční době je třeba znehybnění provést. Dlaha by měla být pevná, dostatečně dlouhá (měla by znehybnit kloub nad i pod zlomeninou) a neměla by vytvářet otlaky.

PROLOMENÍ LEDU

Pohyb po zamrzlé vodní hladině s sebou nese značná rizika. Každoročně dojde k řadě případů prolomení ledu, některé z nich končí tragicky. Z toho důvodu je dobré znát několik zásad, které je nutné dodržovat.

Zjištění síly ledu

Jediný spolehlivý způsob, jak ověřit sílu ledu, je led prorazit. K tomuto účelu je nejvhodnější tyč s bodcem, která by měla patřit k základní výbavě osob pohybujících se po přírodní ledové ploše. Pokud v ledu není nadměrné množství trhlin, bublin a nečistot, je led o tloušťce asi 6 cm dost pevný na to, aby unesl dospělého člověka, tloušťka nad 8 cm postačuje pro bruslení, 20 - 25 cm silný led by měl unést osobní auto. Pozor, platí to ovšem jen pro tvrdý led, kdy teplota je po většinu dne pod bodem mrazu!

TIP: Bruslit vyrazte až poté, co si ověříte platnost pravidla 5, -5, 10. Toto pravidlo říká, že pokud po dobu alespoň 5 dnů byla teplota alespoň -5 °C, bude mocnost (tloušťka) ledu 10 cm. Toto obecné pravidlo platí především pro stojaté vody. Vždy před vstupem na přírodní plochu zkontrolujte led proražením nebo hozením kamene z výšky! Na led vstupte jen v případě, že kámen jen zaduní a neozve se žádné praskání.

Záchrana při propadnutí

Pokud se propadnete uprostřed rozsáhlé vodní plochy, doporučuje se vylézat ve směru, odkud tonoucí přišel nebo přijel, protože tam byl led únosný. Od místa proboření je vhodné se plížit, aby se hmotnost rozkládala na větší plochu. K sebezáchraně probořené osoby lze použít tzv. ledové bodce (Ice Picks). Tyto bodce můžete koupit ve specializovaných prodejnách, popřípadě je lze během krátké doby vyrobit i doma. Mohou to být dva šroubováky nebo jiné bodce s rukojetí, svázané provázkem a zavěšené kolem krku. Když nejsou k dispozici ledové bodce, lze alternativně použít například svazek klíčů.

Jste-li v roli záchránce, nabízí se několik způsobů, jak tonoucímu pomoci. Pokud je to možné, zkuste tonoucímu nejdříve pomoci ze břehu, například podáním dlouhé větve a vytažením. Pokud k záchraně nestačí dlouhá větev, měl by záchraňující lehnout na led a přiblížit se k tonoucímu. Zde najde velmi dobré uplatnění žebřík, který ještě více rozloží tlak na led a navíc se tonoucí za něho může zachytit. Vždy je důležité zavolat i záchranou službu z důvodu silného podchlazení tonoucího!



První pomoc při podchlazení

Pochlazení je závažný stav, který se vyznačuje poklesem centrální tělesné teploty a postupným útlumem vědomí, dýchání a oběhu. Při poklesu pod kritickou mez dojde k zástavě oběhu. **POZOR:** pokles centrální tělesné teploty nelze změřit normálním teploměrem, který se používá při horečnatých onemocněních. Hloubku podchlazení lze odhadovat na základě základních životních funkcí a reakcí postiženého.

Pro vznik podchlazení stačí, když je venku „pouze“ chladno, nemusí mrznout. Riziko vzniku podchlazení závisí na okolní teplotě, délce působení chladu a kvalitě oblečení, situaci zhoršuje vítr. K podchlazení snadněji dojde u malých dětí, starších lidí, při závažném zranění nebo intoxikaci např. alkoholem.

Máte-li podezření na podchlazení, proveďte následující kroky dle reakce postiženého. Vždy zkontrolujte vědomí a dýchání a přítomnost svalového třesu. Postiženého hlasitě oslovte a jemně mu zatřeste rameny. Sledujte reakci.

Pokud postižený nereaguje na hlasitě oslovení a jemné zatřesení rameny, zprůchodněte dýchací cesty záklonem hlavy a zvednutím brady vzhůru. Ověřte pohledem, poslechem a vnímáním, zda postižený

normálně dýchá. V případě, že nedýchá normálně, zavolejte na tísňovou linku 155 a zahajte resuscitaci. Pokud je dostupný automatizovaný externí defibrilátor (AED), okamžitě pro něj pošlete. Pokud postižený nereaguje na hlasité oslovení, je na pohmat studený a jste si jistí, že normálně dýchá, okamžitě zavolejte na tísňovou linku 155. Postižený se nachází v kritickém stavu. Udržujte volné dýchací cesty a pravidelně kontrolujte dýchání. Zabraňte dalším ztrátám tepla např. přikrytím postiženého izotermickou folií a dekou, a pokud je to možné i izolací od země. S postiženým minimálně pohybujte!

Pokud je postižený je při vědomí, ale je studený, spavý, vykazuje známky únavy a netřese se zimou, snažte se zabránit dalším ztrátám tepla. Izolujte postiženého od země a přikryjte ho izotermickou folií a dekou, včetně hlavy. Sledujte vědomí a dýchání, volejte tísňovou linku 155. Při dostupnosti teplého úkrytu do něj přemístěte postiženého, svlečte mokré oblečení a zahajte aktivní ohřívání (zabalení do teplých přikrývek, přiložení chemických balíčků, termofooru, PET lahvi s teplou vodou). Pozor: zdroje tepla přikládejte na trup a nikdy nepřikládejte na holou kůži. Pokud je postižený schopen polykat a není zraněný, podejte teplé, sladké nápoje.

Pokud je postižený při vědomí a nekontrolovaně se třese zimou, jedná se o mírné pochazení. Postiženého v teplém úkrytu svlečte a zabalte do suchého oblečení a přikrývek. Nežraněnému postiženému podejte teplé, sladké nápoje. Pohyb není omezen. Není nutné volat tísňovou linku 155. Kontrolujte stav, při zhoršení stavu postupujte podle předchozích pokynů.

Sejmutí mokrého oblečení je důležitou součástí prevence hypotermie. Svlečení je však možné v teplém úkrytu. V otevřeném terénu je lepší postiženého zabalit do dostatečně velké izotermické folie (či do dvou kusů) a dokonale izolovat od okolí – deky, spací pytel, podložka pod tělo, pokrývka hlavy.

PÁD LAVINY

Laviny představují vážné nebezpečí především v horských oblastech, kde je jak dostatek strmých svahů, tak dostatečná mohutnost sněhové pokrývky. V českých horách jsou přesně vymezeny lokality lavinového nebezpečí, které jsou v zimním období označeny a je zakázáno do nich vstupovat (riskujete nejen svůj život, ale i poškození životního prostředí). Přesto může nastat situace, kdy vás lavina ohrozí. Pohyb v oblastech, kde může dojít k pádu laviny, je sám o sobě rizikovou činností a bez důkladné přípravy rozhodně nedoporučujeme takovouto lokalitu navštěvovat. Doporučujeme si s sebou vzít mimo jiné:

- lavinovou výbavu (sonda, vyhledávač, lopatka),
- nabitý funkční mobilní telefon nebo jiný komunikační prostředek,
- termosku s teplým nápojem,
- čelovku.

Není vhodné se do nebezpečné oblasti vydávat sám, udržujte bezpečné rozestupy a v nebezpečných místech buďte navázáni na lano. V případě nepříznivého počasí se okamžitě vraťte na základnu nebo vůbec nevyrážejte do terénu.

Co dělat, když se dostanete do laviny

Ve chvíli, kdy se lavina dá do pohybu, si nepokoušejte uvolnit vázání lyží nebo snowboardu, naopak se pokuste ujet z dráhy laviny. Když už vás lavina zachytí, pokuste se udržet na povrchu pomocí „plovacích“ pohybů. Pokuste se vyplavat do strany mimo hlavní proud. Případně se pokuste zbavit batohu, hůlek, lyží. Křičte, aby vás kamarádi do poslední chvíle, než zmizíte pod sněhem, mohli vidět. Pokuste si chránit obličej svými rukama. Snažte se hodně nadechnout, a to hlavně ještě dříve, než se lavina zastaví. Když se lavina zastaví, pokuste se vytvořit vzduchovou kapsu před svými ústy a nosem a vyčistit si ústa od sněhu. Nejste-li vážně raněni, pokuste se sami vyhrabat z laviny - bude to ale velmi obtížné.

Co můžete dělat, když se do laviny dostane jiná osoba

Nejdříve se uklidněte se a zhodnoťte, zda jste sami v bezpečí a až pak začněte plánovat další postup. Sledujte zasaženého v lavině. Označte si v duchu místo (pomocí spojnic výrazných bodů), kde jste ho naposledy spatřili. Zavolejte pomoc mobilním telefonem (1210 nebo 155), popřípadě vyšlete někoho pro pomoc. Prostor pravděpodobného zasypaní byste měli prohledávat minimálně 20 minut.

ZAJÍMAVOST: *Pravděpodobnost přežití (pokud nedojde u postiženého ke smrti z důvodů mechanických zranění) je po 15 minutách 93 %. Po 45 minutách se šance rapidně snižuje na pouhých 26 %. Po 90 minutách přežívá obvykle jen 15 % postižených.*

Hledejte polohu zasypaného použitím lavinových přístrojů, lavinových sond, případně hůlek, ale nezapomeňte zároveň používat k prohledávání svůj zrak a sluch. Pokud určíte pozici zasypaného, upřesněte ji pomocí lavinové sondy a určete přibližnou hloubku zasypaní, okamžitě začněte vykopávat všemi prostředky, které máte k dispozici. Ne přímo dolů, ale bokem ze strany.



První pomoc při lavinové nehodě

Pro laickou první pomoc při lavinové nehodě platí, že kamarádská první pomoc je nejdůležitější. Lavinoví specialisté se dostávají na místo nehody nejdříve za 45 minut, kdy už rapidně klesá šance na přežití. Přibližně po 60 minutách zasypaní může nastat zástava dechu v důsledku těžké hypotermie. Většina obětí lavinové nehody umírá na udušení nebo zranění neslučitelná se životem.

Po odhrabání obličeje je nutné co nejdříve zjistit stav základních životních funkcí – zda je postižený při vědomí a zda dýchá. Pokud nedýchá, je třeba okamžitě zahájit resuscitaci. V případě, že oběť lavinové nehody je zasypaná déle jak 60 minut a má kompletně ucpané dýchací cesty, je pravděpodobné, že šance na záchranu je mizivá a lékař pravděpodobně resuscitaci ukončí. Taktéž v případě, že nelze z důvodu ztuhlosti stlačit hrudník nebo je přítomno zranění neslučitelné se životem, se resuscitace již neprovádí. V případě vyproštění oběti, která byla pod lavinou více jak 60 minut a má zachované základní životní funkce, je třeba myslet na těžké podchlazení, které může být život ohrožující. U každé oběti lavinové nehody je třeba počítat při ošetřování s možnými vážnými zraněními.

Vybavení do přírody

Jak se správně obléknout, když vyrážíte do přírody, co si s sebou vzít k jídlu a pití a co dalšího si nezapomenout přibalit do batohu? Na tyto otázky naleznete odpovědi v této kapitole.

Pokud se rozhodnete vyrazit do přírody na dobu delší než jedno odpoledne, je vhodné se vybavit i na neočekávané situace, které vás mohou potkat.

OBLEČENÍ A OBUV

Výběr oblečení a obuvi je nutné přizpůsobit ročnímu období a terénu, ve kterém se budete pohybovat. V zimě doporučujeme jako spodní vrstvu použít tzv. funkční prádlo (termoprádlo), které pomáhá při fyzické aktivitě účinně odvádět pot od těla a tím přispívá k udržení přirozené tělesné teploty. Jako střední vrstvu je vhodné použít oblečení z materiálů, které dokážou dobře izolovat a udržet tělesné teplo (fleece, vlna, bavlna apod.). Svrchní vrstva by vás měla chránit před deštěm a větrem. Zvolte proto nejlépe oblečení (bundu a kalhoty) opatřené membránou (např. goretex) nebo z materiálu softshell, popřípadě kvalitní pláštěnku. Při výběru správných bot do terénu nezáleží tolik na

vzhledu, ale především na jejich pohodlí a nepromokavosti. Určitě si nezapomeňte přibalit čepici, náhradní rukavice a ponožky. V létě nezapomeňte na pokrývku hlavy, sluneční brýle s UV filtrem, pevnou obuv a náhradní teplejší oblečení, kdyby se charakter počasí náhle změnil.

TEKUTINY A JÍDLO

Základem při každé pohybové aktivitě je mít dostatečnou zásobu vhodných tekutin. V zimním období se vybavte termolahví s teplým nápojem. V létě jsou k doplnění tekutin vhodné neslazené minerální vody a jiné neslazené nealkoholické nápoje. V horkém počasí je nutné dopředu zvážit, jaké potraviny si s sebou vzít. Určitě nedoporučujeme potraviny, které se rychle kazí nebo rychle rozpouští (čokoláda apod.). Potraviny zvolte především takové, které jsou lehké, dobře skladné a energeticky vydatné.



TIP: Jako vhodné potraviny na výlet můžou sloužit např. pečivo v kombinaci se sýrem nebo salámem, müsli tyčinky, sušenky, v létě ovoce apod.

OSTATNÍ VYBAVENÍ

Pokud vyrážíte do přírody, určitě si s sebou nezapomeňte přibalit mobilní telefon s nabitou baterií. V případě ztráty orientace a nepřítomnosti signálu jej nevypínejte. Můžete být podle něj zaměření a vyhledání záchranáři. Do neznámého terénu nevyrážejte bez mapy, popřípadě GPS navigace (obsahuje ji většina tzv. chytrých telefonů).



Nezapomeňte si s sebou přibalit svítilnu (nejlépe tzv. čelovku) a náhradní baterie.

Nepostradatelným pomocníkem v případě zranění je osobní lékárnička. Ta by měla obsahovat náplasti, obvazy, škrtidlo, dezinfekci, léky na tlášení bolesti, gel na zastavení krvácení, přípravky na poštípání hmyzem apod. Dále se vám může hodit zavírací nůž (tzv. švýcarský), lžíce, nádoba na vodu

a potraviny (např. ešus), desinfekční tablety na vodu, termofólie apod.

TIP: Chytré mobilní telefony se poměrně rychle vybíjejí, pokud nechcete zůstat bez energie, pořiďte si tzv. power bank, ze kterého můžete dobít váš telefon (GPS navigaci) i v terénu.

Jak přežít v přírodě

Co dělat, když se ztratíte v přírodě a jste nuceni zde strávit noc? Na tuto otázku naleznete odpověď v této kapitole.

V následující části vám nastíníme poměrně extrémní případ ztráty orientace v neznámém prostředí, kdy nejste schopni přivolat si pomoc, neznáte cestu zpět do civilizace, a pravděpodobně budete muset v přírodě strávit noc.

ZTRÁTA ORIENTACE V PŘÍRODĚ

Pokud se dostanete do situace, kdy netušíte, kde se nacházíte (mapa ani GPS navigace vám nepomohla), je nutné nejprve se uklidnit. Rozhlédněte se kolem sebe, zda nevidíte dráty elektrického vedení, vodní tok nebo jiný orientační bod, který zabrání tomu, že začnete chodit dokola. Je vždy na vašem zvážení, jestli se rozhodnete vyrazit hledat civilizaci nebo zůstat na místě a čekat na pomoc. Platí pravidlo, že jdete-li podél vodního toku po proudu, dříve či později dorazíte do obydlené oblasti. V posledních letech je budována síť tzv. traumatologických bodů. Traumatologický bod je místo, které je označeno tabulkou s jedinečným kódem. Na tabulce dále naleznete vtištěna telefonní čísla složek integrovaného záchranného systému a horské služby. Na základě identifikátoru traumabodů dokáží pracovníci tísňových linek lokalizovat vaši polohu. Tyto traumabody můžete v současné době nalézt na území Krkonoš, Šumavy, Krušných hor, Podyjí a Česko-saského Švýcarska.



TIP: Pokud nemůžete chytnout signál u své GPS navigace, zkontrolujte, zda se nenacházíte v hustém lesním porostu, větve mohou bránit viditelnosti satelitů.

STAVBA NOUZOVÉHO PŘÍSTŘEŠKU

Pokud se rozhodnete neplánovaně strávit noc v přírodě a nemáte stan, poohlédněte se po přírodním přístřešku (jeskyně, skalní převis) nebo po krmelci, mysliveckém posedu apod. Pokud není nic takového v okolí, zkuste si postavit nouzový přístřešek. Přístřešek je vhodné stavět ve svahu. Na vrcholu kopce totiž bývá větrno a chladno. V údolí zase bývá vlhko a v noci také chladno. Nikdy si nestavte přístřešek pod osamoceným stromem, hrozí zde nebezpečí uhození blesku. Pro stavbu přístřešku je vhodné najít místo mezi dvěma stromy. Na toto místo nejprve nahromadte spoustu chvojí (zelené nebo suché), a to zejména kvůli izolaci od země. Čím větší vrstva, tím tepleji vám bude. Mezi stromy natáhněte provaz nebo kládu (k upevnění použijte např. tkaničky z bot), o které potom opřete další klády. Ty pak pokryjte větvemi a na ně navršte silnou vrstvu chvojí, která vás bude chránit proti větru a dešti (stavba bude mít tvar tzv. áčka). Stavba přístřešku zabere poměrně hodně času, proto se vyplatí začít stavět dříve, než se začne stmívat.

VODA A JÍDLO

Nemáte-li dostatek vody, poohlédněte se v okolí, zda nenajdete vodu z pramene nebo vodního toku. Při hledání se zaměřte na charakter vegetace a vlhkost půdy (čím zelenější tráva a vlhčí půda, tím blíže je vodní zdroj). Máte-li možnost, vodu před požitím určitě převařte nebo ošetřete dezinfekčními tabletami (popř. speciálními filtry, UV perem).

TIP: Pro nouzové „čištění“ vody je možné využít průhlednou PET láhev, kterou po naplnění nechejte minimálně 3 hodiny na přímém slunci (např. zavěšenou na batohu). Ultrafialové záření, které bude pronikat přes stěnu láhve, z velké části eliminuje mikrobiologickou závadnost.

Možnost opatřit si potravu v přírodě ovlivňuje především roční období. Mimo zimní období je možné sbírat celou řadu plodů. Od malin, borůvek, ostružin až po jablka, hrušky nebo třeba třešně. V zimě je situace mnohem komplikovanější. Člověk naštěstí dokáže bez jídla přežít poměrně dlouhou dobu, proto se spíše zaměřte na zajištění tepla a tekutin.



ROZDĚLÁVÁNÍ OHNĚ

Obecně platí, že v lese je zakázáno rozdělávat oheň, zejména v období extrémního sucha a za silného větru. Pokud lze předpokládat teplou noc a máte dostatek nezávadné vody a potravin, které nevyžadují tepelnou úpravu, oheň pro jistotu vůbec nerozdělávejte. Pokud nezbytně potřebujete oheň k zahřátí a k přípravě jídla nebo horké vody, pečlivě vyberte místo pro ohniště:

- nejlépe v blízkosti vody (nebo mějte dostatek vody na uhašení),
- nikdy v lese nebo v hustém porostu, pod větvemi stromů, na suchém listí, suché trávě nebo rašelině,
- místo pro oheň zbavte listí, trávy (odstraňte drny a vytvořte jamku) a ohraničte tento prostor kameny,
- po zapálení nenechávejte oheň bez dozoru,
- před odchodem z místa (nebo před spánkem) pečlivě uhasťte oheň vodou nebo pískem (příp. hlínou, drobným kamením) a ujistěte se, že nehrozí samovolně rozhoření - z ohniště se nesmí kouřit a popel musí být chladný,
- vychladlé ohniště přikryjte opět drny trávy.



TIP: K rozdělání ohně výborně poslouží dámský hygienický tampón, který je po rozčechrání ideálním podpalovačem. Vatu obsaženou v jednom tampónu lze využít k rozdělání až pěti ohňů.