

Jak **PŘEŽÍT** cokoli a kdekoli

příručka pro přežití za každých
podmínek a v jakémkoli prostředí

- **stavba přístřešku**
- **zdroje pitné vody**
- **útěk z hořící budovy**
- **teroristický útok ve městě**
- **orientace v terénu**
- **přežití od Arktidy po poušť**
- **boj muže proti muži**

...a mnohé další

Survival

Kapitola patnáct	
Záchrané operace	155
Kapitola šestnáctá	
Navigace	165
Kapitola sedmnáct	
Předpovídání počasí	177
Kapitola osmnáctá	
Polární klima	185
Kapitola devatenáctá	
Přežití v horách	199
Kapitola dvacátá	
Přežití v tropech	217
Kapitola dvacátá první	
Přežití na poušti	233
Kapitola dvacátá druhá	
Přežití na moři	247
Kapitola dvacátá třetí	
Sebeobrana	261
Kapitola dvacátá čtvrtá	
Bezpečnost na silnicích	279
Kapitola dvacátá pátá	
Bezpečnost ve veřejných dopravních prostředcích	289
Kapitola dvacátá šestá	
Bezpečnost v domácnosti	295
Kapitola dvacátá sedmá	
Přežití teroristického útoku	303

Psychologie přežití

Vůle přežít může být rozhodujícím faktorem v krizové situaci. Pevné rozhodnutí přežít za každou cenu často vynahradí chybějící znalosti konkrétních dovedností pro přežití.

NEJVĚTŠÍ OHROŽENÍ z hlediska přežití vyplývá z našeho běžného způsobu života. Všeobecně vysoká úroveň pohodlí moderního životního stylu nás vzdaluje od ohrožení pocházejících z okolního přírodního prostředí. V krizové situaci náhle přijdeme o všechno, co jsme považovali za samozřejmé: teplo, bezpečí uvnitř budov, odbornou zdravotní péči, dostatečnou dodávku potravin a vody. Může se stát, že zůstaneme jen v oblečení, které máme na sobě, bez potravin, vody a přístřeší. Na našem rozhodnutí závisí přežití nebo smrt. Psychologické účinky takového zlomu v krizové situaci mohou být nesmírné. Může se stát, že v rozhodujícím okamžiku, kdy potřebujeme jasný úsudek a fyzickou odolnost, upadneme do stavu smrtelného šoku a demoralizace. Jak tedy zajistit, abychom zůstali duševně silní i v případě krajního ohrožení?

PSYCHICKÁ OHROŽENÍ

Uvědomte si, že nepříznivý psychický stav může být důsledkem okolních podmínek jako takových. Například chlad zpomaluje krevní oběh a vyvolává ospalost. Není to jen psychická slabost, může se tak projevit i počátek podchlazení. Naopak vysoké teploty mohou vést k dehydrataci, která má trvalý vliv na výkonnost mozku (mozková tkáň se skládá z 85 % z vody). Hladovění způsobuje závratě, výpadky vědomí a současně se zvýšenou citlivostí na chlad i větší žízeň.

Máte-li podezření, že jsou vaše psychické potíže způsobeny vlivem okolního prostředí, vypořádejte se nejprve s těmito problémy. V případě chladu vyhledejte nebo postavte přístřeší a založte oheň. Zajistěte si dostatečný příjem tekutin; máte-li nedostatek vody, omezte jídlo, protože tělo spotřebuje velký objem vody v procesu trávení, zejména při trávení tučné potravy. Máte-li hlad,

musí být vaší prioritou příjem potravy. Je-li příčinou vašich nepříjemných pocitů únava – primární příčina mnoha depresí a úzkostných stavů – zdřimněte si vždy po 20 minutách.

Buďte činorodí – nejlepším prostředkem proti nepříjemným psychickým stavům je sebedůvěra. Nedávejte si nereálné cíle, ale stanovte si jasné úkoly, jeden po druhém, a vychutnejte si pocit zadostiučinění a optimismu při splnění každého z nich. Udržování činorodosti odvede vaši pozornost od strachu a bolesti a dodá vám optimismus.

STRES A PSYCHICKÉ ZHROUCENÍ

Stresová reakce u lidí se vyvinula v dávné minulosti, kdy často potřebovali náhlý přísun energie, aby čelili smrtelnému nebezpečí ze strany divokých zvířat nebo konkurenčních skupin lovců. Dnes se do situací, kdy jde o holý život, dostáváme zřídka a nemáme zkušenosti se stresovou reakcí. Lidé uvrženi do náhlého nebezpečí jsou mnohdy doslova ochromeni, jejich tělo je zaplaveno neznámými hormony, které způsobují fyzické i psychické zablokování. Jestliže se takové zážitky opakují, což se může v krizové situaci stát, hrozí úplné psychické zhroucení. Psychická labilita se může dostavit po pěti až deseti dnech mimořádného nebezpečí, podle toho, jak jsou zajištěny základní podmínky pro přežití (jídlo, spánek atd.).

Existuje mnoho příznaků, které svědčí o tom, že člověk začíná podléhat stresové reakci. Hlavními symptomy, kterých si musíme všimnout u sebe i u ostatních, jsou: agresivita, výrazné výkyvy nálady, zvýšená spotřeba alkoholu a drog (které paradoxně ještě zhoršují tento stav), silná úzkost, která narušuje spánek a brání rozumně uvažovat, mimořádné a nevysvětlitelné změny tělesné teploty a chronická deprese.

Dalšími příznaky, kterých si musíme všimnout, jsou ztráta paměti (dokonce i příkazy dané před několika vteřinami se mohou okamžitě vypařit), bezmyšlenkovité chování, chronická únava i po odpočinku, špatné komunikační schopnosti, chybná výslovnost, nutkavé konání (např. neustálé čištění nástrojů nad rámec běžných požadavků údržby, obsesivní zabývání se stále jedním předmětem).

Všechny tyto stavy jsou v kritické situaci nebezpečné, protože postižený se začíná stahovat do sebe a vnější nebezpečí spíše ignoruje, než aby mu čelil. Krajinu mezi těmito příznaky se u člověka postiženého stresem projevuje strnulostí, neschopností pohnout údy ani s největším úsilím, člověk nejí a nepije, případně zvrací, když se o to pokusí, a může také přestat ovládat vylučování ze střev a močového měchýře. Postižený se může náhle ocitnout v imaginárním světě nebo dokonce propadnout halucinacím a nereagovat na vnější podněty.

Tyto těžké příznaky snižují schopnost člověka zachránit sám sebe a kladou zvýšené nároky na ostatní, kteří také usilují o svou vlastní záchranu

Přežití v týmu

Nejlepším způsobem, jak v kritické situaci zůstat psychicky soustředěný, je zaměřit se na blaho ostatních členů skupiny jako např. muž na obrázku, který provádí opatření proti podchlazení. Při poskytování pomoci druhým však nesmíte ohrozit svou vlastní bezpečnost.

Polárnický oděv z kůží

Přežití vyžaduje vynalézavý přístup s využitím všech dostupných prostředků, materiálů a možností. Žena na obrázku si vyrobila improvizovaný polárnický oděv z kousků zvířecích kůží.



Záchrana pomocí lana

V krizové situaci musí být na prvním místě okamžitá záchrana vašeho života i života všech ostatních. Je nutné, aby se všichni co nejrychleji dostali z dosahu životu ohrožujícího nebezpečí. Záležitosti dlouhodobého přežití začnete řešit později.



i o záchranu svých druhů. Příznaky stresu mohou bohužel zasáhnout i celou skupinu. Může se snížit její soudržnost, vytratí se disciplína, důležité úkoly zůstanou nesplněny nebo jsou plněny jen pomalu. Bojový duch je zlomen.

Podobné problémy jsou ještě horší, jestliže ohrožené osoby trpí nedostatkem spánku. Spánková deprivace je ústředním katalyzátorem psychického zhroucení. Přerušování spánku, zejména mezi 2. a 6. hodinou ranní (doba nehlubšího spánku), silně postihuje rozumový úsudek a citové prožívání. Odepření spánku na dobu delší než 48 hodin vyvolává u jedinců i skupin extrémní psychické potíže, včetně sluchových a vizuálních halucinací. Při nedostatku spánku se podstatně zvyšuje procento nemocnosti a dochází k rychlému oslabování imunitního systému. Spánková deprivace se ještě zvyšuje, jestliže se dostaví na konci dlouhodobého cestování, zejména ve spojení s tzv. pásmovou nemocí (poruchou biorytmů) u cestujících, kteří během cesty překročili několik časových pásem najednou.

JAK OVLÁDNOUT STRACH

Jak se liší ti, kteří dokážou ovládat stres v životě ohrožujících situacích, od těch, kteří to vzdají a zaplatí cenu nejvyšší? Tím nejlepším prostředkem, jak zvládnout stres, jsou pravděpodobně

spolehlivé znalosti o způsobech a možnostech zvýšení šance na přežití. Je pravděpodobné, že ten, kdo má správné vědomosti, nepropadne tak snadno bezmocí, a naopak bude spíše přemýšlet o systematickém plánu na záchranu života. Takoví jedinci rovněž zvyšují šance na přežití celé skupiny tím, že nabídnou zaměření pozornosti na promyšlené hledání řešení. Sebedůvěru lze získat také podporováním celé skupiny. Dříve než se vydáte za dobrodružstvím v divočině, věnujte čas důkladné přípravě se skupinou lidí, s nimiž skutečně hodláte cestovat. Trénink odhalí jejich individuální přednosti a slabiny a vy snad získáte vzájemnou důvěru v sil-

né stránky každého jedince. V kritické situaci se tato důvěra promění v motivaci, protože nikdo nebude chtít ostatní zklamat.

Díky tomu je mnohem méně pravděpodobné, že nastanou negativní účinky stresové reakce, pro-

RELAXACE

Relaxační techniky jsou vynikajícím prostředkem, který vám pomůže zvládnout stres při ohrožení života. Nejsnadněji se lze naučit jednoduchému dechovému cvičení, které se používá při meditaci v buddhismu a u jiných kontemplativních náboženství. Meditace založená na dýchání má jednoznačné výhody. Ve stavu meditace se zpomalí srdeční rytmus a klesne krevní tlak, což obojí navodí pocit klidu a vyrovnanosti a zlepší soustředění.

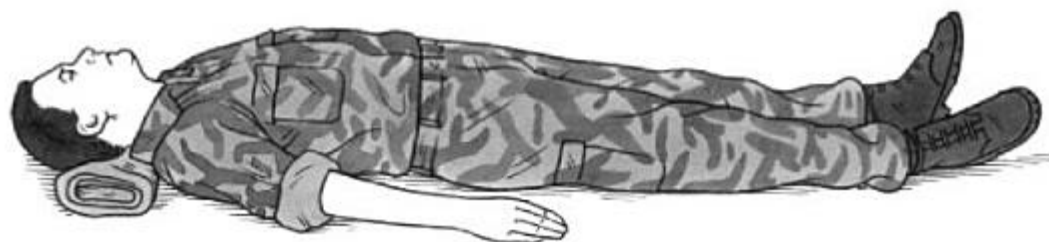
K provádění dechové meditace si najdete bezpečné, klidné místo, posaďte se a zavřete oči. Soustředte veškerou svou pozornost na hlasitost dýchání a vnímejte, jak dýcháte. Dýchejte pomalu a zhluboka, nadechněte se nosem a vydechněte ústy. Pokud se vaše pozornost odchýlí od dýchání, což se stane, prostě ji znovu zaměřte zpět. Už po pěti minutách tohoto cvičení byste měli získat pocit klidu a schopnost uvažovat o své situaci jasněji.

tože zúčastnění si zachovají nadhled a povědomí o potřebách ostatních.

Strach je pravděpodobně příčinou každého psychického zhroucení v krizových situacích. Pro ovládnutí strachu je třeba nejprve pochopit,

Pozice při hypnóze

Autohypnóza je cvičení, při kterém si vytváříme pozitivní vizualizace během stavu hluboké relaxace. Můžeme ji provádět vsedě nebo vleže. Toto relaxační cvičení má praktické využití v krizových situacích. Při jeho provádění se na deset minut odpoutáte od nebezpečí a ujasníte si myšlenky, což vám pomůže eliminovat špatná rozhodnutí.



JAK NEPROPADNOUT PANICE

Bezprostředně po letecké nebo automobilové havárii bude vaše mysl dezorientovaná a ve stavu paniky. Abyste se dokázali znovu soustředit, proveďte následující:

- Vzdalte se z bezprostřední blízkosti vaku v případě, že hrozí exploze nebo nebezpečí požáru. Nechodte však tak daleko, že byste ztratili kontakt s místem nehody, což se vám může snadno stát za špatného počasí nebo v silně zalesněném, nepřehledném místě. Nevrhujte se slepě do neznámého terénu, zejména v noci. Při takovém chování se snadno ztratíte a riskujete vážné zranění.
- Vzdalte se z blízkosti mrtvých těl (po prozkoumání, zda ještě někdo nepřežil). Mrtví by odváděli vaši pozornost a vytvářeli velmi negativní zaměření mysli.
- Jakmile se dostanete z bezprostředního nebezpečí, najděte si přístřeší nebo alespoň klidné místo. Věnujte několik minut vydýchání a uklidnění.
- Jakmile se trochu uklidníte, vytvořte si záchranný plán, ale snažte se, aby nebyl příliš podrobný. Zpočátku by se měl skládat ze dvou nebo tří snadno zapamatovatelných bodů. Příliš podrobný plán byste si pravděpodobně nezapamatovali.
- Po vytvoření dlouhodobého plánu stanovte, jednu po druhé, bezprostřední priority pro záchranu života. Neměli byste se dívat příliš daleko do budoucnosti, to představuje nadměrnou zátěž, místo toho se soustředte na přežití dnešního dne a na zachování zdraví, zatímco se budete pomalu snažit o splnění celkového záchranného plánu.

situace, kdy se rozhoduje o životě a smrti, pravděpodobně nebudete mít k dispozici žádné příslušné paměťové soubory. Výsledkem je psychická tíseň a ochromení, selhání, zhroucení. V takovém případě se uplatní přípravná simulace krizových situací.

První a nejdůležitější součástí simulace je trénink, který umožní, aby si mozek vytvořil záchranné soubory pro krizové situace. Napodobte tolik různých katastrof tak realisticky, jak to jen lze, aniž byste se vystavili skutečnému nebezpečí. Jste-li například potápěčem, nacvičujte ztrátu masky nebo dodávání kyslíku pod vodou. Jste-li průzkumníkem, naučte se postavit přístřeší nebo spolehlivě založit oheň pomocí křesání při teplotách pod bodem mrazu. Jestliže často procházíte nebezpečnými částmi města, naučte se sebeobraně pomocí fyzického tréninku, do kterého je zahrnuto zvládnutí skutečné tělesné bolesti. Vytvořením co nejrealističtějších podmínek v průběhu tréninku omezíte účinky šoku v případě, kdy se ocitnete ve skutečné krizové situaci.

Cvičení musí být prováděno se skutečným pocitem nebezpečí a opakováno tak dlouho, dokud se správná reakce nestane téměř druhou přirozeností. Častým opakováním se vnímání nebezpečí a mentální procesy během krize zapíší hluboko do



Demotivace

Síla vůle je pro přežití rozhodujícím faktorem. Pokud máte tendenci propadat depresi a demotivaci, neztrácejte příliš mnoho času uvažováním o nebezpečí, ve kterém se nacházíte.

Zabraňte únavě

Jakmile se ocitnete v krizové situaci, měli byste vyloučit veškeré zbytečné fyzické aktivity a šetřit energii a tělesné zdroje. Při běhu nebo chůzi nezvedejte nohy příliš vysoko, raději se pohybujte nízkými skákavými pohyby, které jsou z hlediska vynaložené energie mnohem efektivnější.



paměťových souborů. Ve skutečné krizové situaci, kdy jde o život, bude mozek méně traumatizován touto zkušeností oproti mozku někoho, kdo neprošel tréninkem. Kromě fyzických aspektů tréninku existuje metoda simulace nazývaná vizualizace. Vědecké výzkumy ukázaly, že pokud si mozek něco představuje v přesných a živých obrazech, pak se tyto představy stanou součástí osobní zkušenosti (paměťových souborů) a tyto soubory pak mohou řídit budoucí jednání.

Vizualizaci nacvičujeme tak, že sedíme na místě se zavřenýma očima a představujeme si krizovou situaci tak živě, jak to jen jde, a v myslí si vyvoláváme každý obraz, zvuk a pocit. Vizualizace je vhodná pro simulaci krizové situace, protože umožňuje každému jedinci, aby si vytvořil svoji vlastní simulaci bitvy („battleproofing“) tak, že si představuje sám sebe, jak se vypořádává se situacemi, kterých se bojí. Například jestliže se nejvíce bojíte, že budete pohřbeni pod lavinou, představujte si sami sebe hluboko pod sněhem ve tmě, avšak místo toho, abyste podlehl strachu, představte si, jak získáváte přehled o situaci, potlačíte paniku a odvážně se probijete na povrch.

Pokud skutečně dojde k nejhoršímu, mozek použije ke zvládnutí situace tyto pozitivně naladěné paměťové soubory. Ačkoliv tato technika nenahrazuje samotný fyzický trénink, pomůže zvládnout stresovou reakci v případě nebezpečí.

JAK PŘEŽÍT

Pozitivní myšlení vás samo o sobě nezachrání z žádné krize. Potřebujete také jasný záchranný plán. Takový plán má dva úzce související cíle:

1. dostat se co nejdříve z nebezpečí a zachovat si zdraví a
2. dostat se do bezpečí. Sestavení plánu začíná vyhodnocením situace.

Nejprve se snažte dostat se z bezprostředního ohrožení a vyhledejte místo, které je chráněné tak, abyste se mohli posadit a zamyslet se. Vyhodnoťte své okolí. Každé prostředí na světě má své výhody a nevýhody. Jestliže se například ocitnete v arktických podmínkách, je hlavním nebezpečím mimořádný chlad, ale výhodou je, že budete mít dostatek vody z rozpuštěného sněhu a ledu.

V tropech najdete dostatek potravy, ale budete čelit horku a vysoké vlhkosti. Objektivně zvažte veškeré výhody a nevýhody situace, ve které se nacházíte. Snažte se toto vyhodnocení provádět raději za denního světla než v noci, kdy je obtížné provést toto hodnocení přesně a objektivně. Nespěchejte. Jednání ve spěchu může vést k celkové dezorientaci, ke špatným rozhodnutím a ke ztrátě vybavení.



Deprese

Důsledkem deprese je chabý úsudek a nedostatek motivace. Krizová situace vyvolává depresi. Nejlepším protiopatřením je snaha zaměřit se a nasměrovat všechnu energii k záchraně.

Účinky dehydratace

Dehydratace má velké negativní účinky na fyzický stav, jelikož fungování mozku je závislé na tekutině. Odpovídající hydratace těla musí být prioritou číslo jedna.



Dále zhodnoťte svůj fyzický stav. Máte nějaká zranění, která vyžadují ošetření? Potřebujete nutně další oblečení, jídlo nebo vodu? Záchranný plán navrhnete realisticky podle svých sil a svého stavu. Vyhodnoťte stav, použitelnost a cenu vybavení, které máte k dispozici. Hlavními prioritami pro záchranu jsou přístřeší, oheň, voda a jídlo. Jestliže máte dostatek dřeva jako paliva pro oheň, budete také mít dostatek stavebního materiálu pro

STRESOVÁ REAKCE

Lidské tělo si vytvořilo stresovou reakci jako složitý systém pro zvýšení šancí na přežití. Jakmile se setkáme se situací, kdy může dojít k ohrožení života, část mozku známá jako hypotalamus, začne uvolňovat do krevního řečiště stresové hormony, jako je například adrenalin. Tyto hormony připraví tělo k záchranné akci, která znamená „boj“ nebo „útek“. Krev je odváděna z mozku a z kůže ke svalům (proto vyděšení lidé zblednou), aby se zvýšila fyzická energie. Současně se zvýší srdeční tep a dechová frekvence, aby byly svaly lépe zásobeny kyslíkem z krve a připraveny tak k namáhavé akci. Další stresovou reakcí zvyšující energetickou hladinu je uvolňování glukózy z jater do krve. Z psychologického hlediska se náš mozek adaptuje na tzv. tunelové vidění, vyloučí vnímání všeho, co bezprostředně nesouvisí se záchranou jedince. Všechny tyto reakce vedou k uvolnění ohromné energie a současně zvyšují schopnost odolávat bolesti.

stavbu přístřeší a pravděpodobně také rostlinnou stravu. V kombinaci s blízkostí vodního toku a známkami přítomnosti zvířat to znamená, že vaše současná lokalita uspokojuje veškeré hlavní podmínky pro přežití a v nejbližší době můžete zůstat tam, kde jste.

Nespěchejte s přesunem, pokud vám nehrozí bezprostřední nebezpečí. Jestliže například přežijete leteckou havárii, můžete získat cenný materiál pro záchranu z vraku letadla. Pěnová výplň sedadel se výborně hodí pro podpálení ohně (pokud nemá speciální úpravu zpomalující hoření) nebo z ní lze vytvarovat teplé bačkory pro zahřátí nohou. Baterie z letadla lze také použít pro zažehnutí ohně a hořící pneumatiky letadla vytvářejí hustý kouř, který je jako signální znamení viditelný na velkou vzdálenost. Vzdálíte-li se od vraku letadla okamžitě po katastrofě, připravíte se o všechny

Známky stresu

Agresivita je známkou mnoha různých fyzických a psychických stavů. Může signalizovat únavu, podchlazení nebo přehřátí, depresi, výškovou nemoc nebo jednoduše frustraci. Agresivního člověka uklidněte rozumnými, klidnými slovy.



tento užitečný materiál. Myslete také na to, že v případě letecké nebo námořní havárie byly údaje o vaší poloze vysílány příslušným záchranným jednotkám ještě před havárií. Záchranná služba bude tedy znát vaši přibližnou polohu a záchranné týmy jsou už pravděpodobně na cestě. Avšak nepřipusťte, aby vás tato představa odváděla od samostatného myšlení. Nemusíte jen sedět a čekat na záchranu. Neustále myslíte na nebezpečí, které by mohlo v budoucnosti nastat, a snažte se mu předem vyhnout. Abyste zůstali naživu, spoléhejte sami na sebe, ne na ostatní lidi.



Vhodný oděv

Vaše oblečení je nejdůležitější ochranou proti živlům. Odborníci na přežití často říkají větu: „Neexistuje špatné počasí, pouze špatné oblečení.“

SPRÁVNÝ VÝBĚR OBLEČENÍ je rozhodující pro každé dobrodružství v přírodě. Vhodné oblečení vám zajistí nejen teplo, ale ochrání vás také před větrem, deštěm, přehřátím a před slunečními paprsky. Uvědomte si však, že většina outdoorového oblečení navrženého pro každodenní nošení v mírném klimatickém pásmu neobstojí v arktických, tropických nebo pouštních klimatických podmínkách.

Při nákupu oblečení si poříďte to nejlepší, co si můžete dovolit. To se ale snadno řekne, ale hůře provede. Na trhu je nepřeberné množství outdoorového oblečení s velkým výběrem ceny a kvality. Jestliže nemáte dostatečné zkušenosti, zeptejte se školeného personálu ve specializovaných prodejnách a popište jim účel, pro který oblečení potřebujete, a pravděpodobné klimatické podmínky, kterým budete čelit. Měli by být schopni vám poskytnout přesné informace o tom, co potřebujete.

Z hlediska oblečení může nejhorší scénář nastat, když se ocitnete v krizové situaci neočekávaně. Například když budete oblečeni jen v lehkém městském oblečení, které poskytuje jen malou nebo vůbec žádnou ochranu v divočině nebo při neočekávané nebo mimořádné změně počasí. Zvykněte si před dlouhou cestou vždy uložit do auta pořádný kabát nebo bundu, dobré boty, pokrývku hlavy a ochranu proti dešti. Může to působit přehnaně svědomitě, ale tyto předměty vám mohou případně zachránit život.

PRINCIP VRSTVENÍ

Základním principem oblékání v krizových podmínkách je princip vrstvení. Podstata vrstvení spočívá v zachycení neproudícího vzduchu mezi několika vrstvami oblečení, a tím v omezení teplotního spádu mezi tělem a okolním prostředím.

Každá vrstva vzduchu se zahřívá tělesným teplem, a oblečení tak poskytuje několikanásobnou izolaci. Čím více vrstev obléknete, tím tepleji vám bude. Snadno můžete vrstvy přidávat nebo ubírat, a tím regulovat teplotu. Několik tenčích vrstev je účinnějších než jedna silná vrstva.

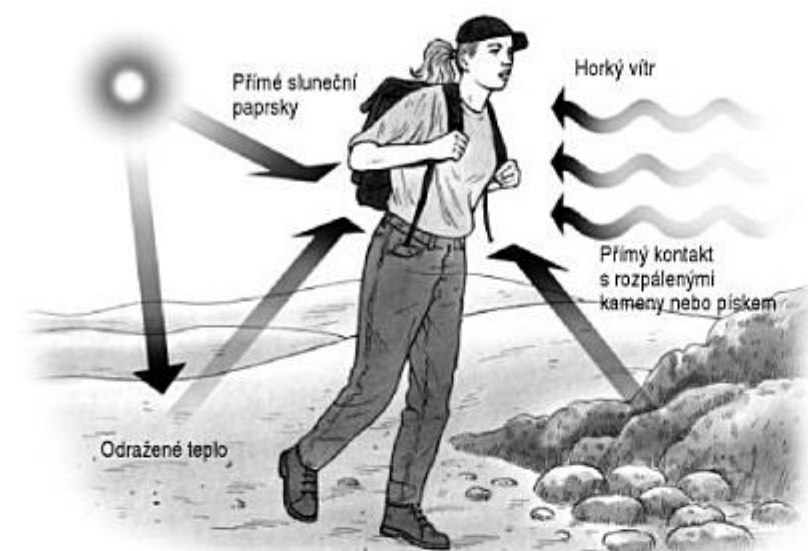
V extrémně chladných klimatických podmínkách byste měli mít na sobě následující vrstvy oblečení:

- Nejblíže k tělu noste spodní prádlo s dlouhými rukávy a nohavicemi, vyrobené z hustě tkaného tepelně regulačního materiálu.
- Druhou vrstvu by měla tvořit košile z vlny nebo z materiálu s příměsí vlny. Bavlněná

ÚDRŽBA OBUVI

Dodržováním následujících pokynů uchováte obuv v optimálním stavu:

- Natřete boty vhodným voskem nebo krémem, aby svrchní vrstva zůstala pružná a nepromokavá.
- Než si boty obujete, zkontrolujte jejich poškození, jako jsou např. hodně prošlapané nebo popraskané podrážky, popraskané švy nebo stehy, popraskaná kůže a ulomené sněhovačací háčky.
- Mokrý boty nejlépe vysušíte tak, že je vycpete novinovým papírem, pokud ho máte k dispozici, a uložte je na teplé, větrané místo. Pro urychlení sušení je můžete položit k ohni, ale ne příliš blízko. Při vysoké teplotě se kůže upeče a popraská.
- Vždy noste nejméně dvoje náhradní tkaničky. Pro ochranu tkaniček za velmi studeného počasí do nich můžete vetřít silikon nebo vosk, zabráníte tak jejich zmrznutí, pokud by zvlhly.



Zdroje tepla

V pouštních oblastech není slunce jediným zdrojem tepla. Skály, horký vítr, teplo odražené od zemského povrchu, to vše zvyšuje tepelnou zátěž. Tato žena by měla nosit klobouk nebo jinou pokrývku hlavy, která by jí zakrývala současně hlavu i zadní část krku. Krkem prochází mnoho hlavních cév, při jejich zahřívání sluncem může dojít k vyčerpání organismu vedrem.

kolem obličeje, zabrání se tak jednak tepelným ztrátám, jednak stržení kapuce z hlavy větrem.

Barvu si vyberte takovou, která zlepší vaši viditelnost v případě krizové situace. Zářivé barvy vyniknou a zvýší šanci, že vás záchranáři uvidí. Jedinou výjimkou z tohoto pravidla je případ, kdy jste na lovu, pak je vhodné oblečení s maskovacím vzorem. Nejlepším řešením v tomto případě je maskování lehkou nepromokavou svrchní vrstvou nataženou přes jasně barevnou bundu. Za sucha můžete nepromokavou vrstvu sundat.

Kalhoty

Pokud udržujete horní část těla v teple, postačí i v chladném počasí lehké kalhoty, nikoliv však v extrémně chladném klimatu. Kalhoty by měly být vždy vyrobeny z pevného, rychleschnoucího materiálu, nejlepší jsou směšové tkaniny umělé vlákno/bavlna typu gabardén s keprovou vazbou. Kalhoty musí umožňovat volný pohyb a nesmí být příliš těsné, jinak by se nohy více potily. Všechny kapsy by měly být velké a uzavíratelné na zip zakrytý klopou proti větru. Užitečná jsou také vyztužená kolena, zejména míříte-li do horských oblastí. Kromě běžných kalhot byste měli být vybaveni ještě i jedněmi nepromokavými a větruvzdornými kalhotami, které se nosí přes běžné kalhoty a po straně u kotníků mají zip, takže je lze přetáhnout

i přes obuté boty. Tyto svrchní kalhoty musí být vyrobeny z prodyšného materiálu.

Obuv

V krizové situaci je dobré obutí k nezaplacení. Do divočiny nenoste sportovní obuv, protože má lehkou konstrukci a neposkytuje dostatečnou ochranu proti skroucení nebo nárazu a neobstojí ani v chladu nebo při silném pocení. Obecně řečeno, vyplatí se investovat do páru velmi kvalitních trekkingových bot, pohorek s ohebnou podrážkou a hlubokým vzorkem. Ideální jsou boty z nepromokavé kůže a pro větší pohodlí opatřené podšívku z prodyšné tkaniny, jako je například Gore-Tex, Cordura nebo Cambrelle. Dodatečnou nepromokavost zajistí nylonové návleky nošené přes boty, které nedovolí, aby voda pronikla přes dírký tkaniček a otvor kolem kotníku.

Nejdůležitější je vybrat si boty vhodné pro zamýšlenou aktivitu. Například boty do hor mají být tvrdší než běžné boty na chození a mají umožňovat pevnou chůzi po rovině. Dříve než cokoliv koupíte, informujte se nebo si přečtěte hodnocení v odborných časopisech. Boty si kupte dlouho dopředu před plánovaným ostrým nasazením a noste je doma, abyste si je rozhodili a předešli tak tvorbě puchýřů. Při nákupu bot si natáhněte všechny vrstvy ponožek, které plánujete nosit,

OBLEČENÍ PRO HORKÉ KLIMA

Nejdůležitější zásadou pro oblečení do horkého klimatu je to, že kůže těla a hlava by měly být chráněny před přímým slunečním zářením a před horkem. Noste světlé kalhoty v délce ke kotníkům a košile s dlouhým rukávem a límcem, filtrujete tak sluneční UV záření. Ne všechny materiály filtrují UV záření dostatečně, proto se vyplatí pořídit si speciální oděv od dodavatelů outdoorové výbavy. Hlava a oči musí být chráněny kloboukem a slunečními brýlemi. Také krk je velmi náchylný ke spálení a je citlivý na vysoké teploty, takže klobouk nebo čepice by měly mít vzadu ještě roušku zakrývající krk, jak to můžeme vidět například u čepic nošených příslušníky Francouzské cizinecké legie. Sluneční brýle musí mít silný filtr proti parskům UVA a UVB, aby chránily proti dočasné sluneční slepotě. Jestliže v případě nouze nemáte k dispozici brýle, omotejte kolem očí kus látky se štěrbinou pro vidění. Oslnění můžete také snížit, když černými uhlíky (ze spáleného dřeva) namažete pod oči šmouhy. Nezapomeňte chránit končetiny a natřete je krémem s ochranným faktorem 25 a vyšším. Krém použijte na všechny části těla vystavené přímému slunečnímu záření, tedy i na nártý, uši, krk, ruce a nos. Nezapomeňte si přibalit i nějaké teplejší oblečení. V tropickém nebo pouštním klimatu mohou teploty v noci náhle klesnout, a to dokonce až pod bod mrazu.

boty vždy zkoušejte odpoledne, kdy jsou nohy zahřáté a naběhlé.

Pokrývka hlavy

Až polovina tělesného tepla uniká hlavou, takže investovat do několika dobrých čepic je životně důležité. Pokrývka hlavy je stejně důležitá i v horkém počasí, kdy chrání proti přehřátí.

Do chladného prostředí si zabalte nejméně dvě vlněné kukly nebo čepice, které zakrývají uši a zadní část krku. v mokru noste přes čepici ještě nepromokavou kapuci – vlněná čepice nasáklá vodou ještě urychluje ochlazování.

V horkém podnebí můžete nosit tradiční arabskou pokrývku hlavy, známou jako „kufija“ nebo „šmag“. Lze ji koupit v mnoha obchodech na Středním východě a v severní Africe, ale můžete

si ji také poměrně snadno vyrobit. Vezměte kus látky světlé barvy dobře odrážející sluneční parsky (jsou k dostání v obchodech s outdoorovou výbavou), nejlépe čtverec bílé barvy o velikosti kolem 100 cm, poskládejte jej kolem hlavy, krku a ramen. Pokrývku upevněte šňůrou uvázanou kolem čela. Hotová pokrývka by měla být dostatečně velká tak, aby umožnila i zakrytí obličej, je-li třeba (např. během písečné bouře).

Ponožky a rukavice

Jak ponožky, tak rukavice chrání zranitelné končetiny před ztrátou tepla a v drsnějších podmínkách i před omrznutím. Dobré ponožky, které jsou běžně k dostání v obchodech s outdoorovou výbavou, ochrání nohy i před nepříjemnými puchýři.

Jako materiál je vhodná vlna nebo směsový materiál s příměsí bavlny a s úseky kolem kotníku a uprostřed chodidla utkanými z Lyery, které brání klouzání ponožek. Ponožky se dělí na různé druhy, např. na ponožky pro chůzi a pro lezení. Nošení dvou párů ponožek současně pomůže ochránit nohy před vznikem puchýřů a zvyšuje pohodlí. Než se pustíte do plánované činnosti, vyzkoušejte různé kombinace tloušťky ponožek, abyste zjistili, které jsou nejvhodnější. Vyhněte se ponožkám, které jsou příliš těsné, jelikož takové ponožky mohou omezovat proudění krve a zvyšují nebezpečí omrznutí. Vezměte si s sebou dostatek náhradních ponožek, abyste si mohli převléknout



Zůstaňte aktivní

I v těch nejvíce omezujících nouzových podmínkách, jako například na tomto nafukovacím člunu, se snažte být co neaktivnější, perte prádlo, opravujte výbavu a snažte se opatřit si potravu a pitnou vodu.

suché, bude-li to třeba. Nošením vlhkých ponožek po delší dobu riskujete vznik plísně nohou z dlouhého stání v mokru (tzv. *zákopová noha* nazvaná podle úděsných podmínek v zákopech první světové války). Některé ponožky jsou impregnované antibakteriálními činidly, která zajišťují zdravotní nezávadnost oděvu. Pokud nejsou ponožky impregnované, perte je obvyklým způsobem.

Výběr správných rukavic je stejně důležitý jako výběr ponožek. Existuje mnoho vlněných a lyžařských rukavic, avšak ve skutečně chladném klimatu poskytují nejlepší ochranu palčáky. Jestliže pod palčáky nosíte ještě tenké termorukavice, můžete v případě potřeby používat prsty, avšak je dobré připevnit palčáky šňůrou k bundě, abyste je neztratili.

Výbava pro přežití

Nejdůležitější zásadou při balení výbavy je nebalit nic nadbytečného. Vezměte s sebou jen takové předměty, které nutně potřebujete pro přežití v divočině.

PŘI VÝBĚRU jednotlivých předmětů byste měli zvážit dva faktory: typ nebezpečí, které se pravděpodobně vyskytne, a typ podnebí, ve kterém se budete pohybovat. Posuďte vše z hlediska funkčnosti a položte si otázku, zda tyto předměty přímo přispívají k vaší fyzické pohodě. Pokud ne, nechte je doma.

Zvláště si dejte pozor na „drobný luxus“, o kterém se domníváte, že se bez něj nemůžete obejít. Omezte zejména počet knih, které ponese, jelikož tyto velmi rychle navýší hmotnost zavazadel. Avšak jeden nebo dva lehké paperbacky mohou pomoci překonat nudu při dlouhém čekání, které často doprovází krizové situace.

TIPY PRO PĚČI O STAN

- Stan nikdy nebalte vlhký, jelikož důsledkem vlhkosti se množí plísně a bakterie, které poškozují materiál. Jakoukoliv plíseň okamžitě očistěte horkou vodou a stan vyvěste, aby před zabalením vyschnul.
- Stan vždy vypínejte pod správným napětím. Příliš pevně utažení způsobí, že stan bude tuhý a nebude mít potřebnou pružnost, aby odolal silnému větru. Příliš slabě vypnutý stan bude plandat a může se snadno protrhnout.
- Pod stan položte podkladovou plachtu, abyste stan chránili před protržením kameny nebo větvi.
- Ráno stan důkladně vyvětrejte, abyste odstranili kondenzovanou vlhkost.
- Stan neperte v běžných pracích práscích, které mohou poškodit jeho impregnaci.
- Naimpregnujte všechny švy doporučeným přípravkem, přestože je stan deklarován jako sto-percentně vodotěsný.

Proberme nyní nejdůležitější pomůcky pro přežití jednu po druhé.

STANY

Na trhu jsou k dostání nejrůznější typy stanů, od velkých letních přístřešků navržených pro rodiny (ty většinou vozíme v autě) po ultra lehké horské a arktické modely. Při nákupu stanu se, jako vždy, poraďte s odborníkem a podrobně mu popište své potřeby.

Pro naši diskusi jsou relevantní dva typy stanů nošené na zádech, jeden pro mírné podnebí a jeden pro použití v zimě. Ať kupujete kterýkoliv z nich, požadujte následující:

- plnou vodotěsnost, švy přelepené páskou a s přeloženými spoji (to znamená, že švy jsou ušity tak, aby se vrstvy látek navzájem překrývaly);
- prodyšnou nylonovou vnitřní stěnu;
- tyčky spojené šňůrou, tzv. shock-cord, pro snadnou konstrukci;
- tyčky vyrobené z leteckého hliníku, které jsou odolnější a trvanlivější než tyčky vyrobené ze skleněného vlákna;
- předsíňku pro skladování vlhkého vybavení a pro vaření;
- síť proti komárům připnutou na zip kolem vchodu, zejména je důležitá v létě nebo tehdy, jestliže cestujete do tropických oblastí.

Kromě toho má každý typ stanu své specifické požadavky:

Stan nošený na zádech

- nízká hmotnost - ne více než 2,72 kg (6 lb) u stanu pro dva.

Stan pro zimní použití

- hmotnost od 3,63 do 4,54 kg (8–10 lb) – vyšší hmotnost stanu zajišťuje jeho větší pevnost v zimních podmínkách;
- větší objem pro manipulaci s objemnější zimní výbavou;
- někdy se nachází dostatek skladovacího prostoru mezi vnější plachtou a vnitřním stanem.

Z hlediska tvaru jsou nejlepší kupolovité stany. Nejen proto, že poskytují dostatek vnitřního prostoru, ale jejich tvar také ideálně odolává silnému větru.

Pro sólové kempování představují určitou alternativu ke stanům tzv. bivi-vaky. Jsou to přenosné přístřešky konstruované za použití háku, na který se zavěsí nízký, tunelovitý stan pro jednoho. Nejsou vhodné pro dodatečně činnosti, nemůžete v nich například vařit ani skladovat objemnější výbavu. Jsou ovšem neprofoukavé, vodotěsné a váží jen 540 g (1,19 lb), lze je tedy snadno přibalit jako záložní stan k hlavnímu stanu nebo použít na akcích trvajících jeden až dva dny v mírných podmínkách.

SPACÍ PYTLE

Dobrý spací pytel je velmi důležitý pro zajištění odpočinku a tepla během výpravy do divočiny. Z hlediska tvaru jsou nejlepší přiléhavé mumiové spacáky nebo spacáky se zkosenými rohy, které minimalizují množství vzduchu, které vás obklopuje a které musíte zahrát vlastním tělem.

Pro dobrou izolaci si vyberte spacák plněný prachovým peřím, jedním z nejlepších izolačních materiálů, nebo odpovídajícím syntetickým materiálem, jako je Thinsulate, Qualofill, Hollowfil nebo Polarguard. Ve vlhku je u spacáku plněného prachovým peřím důležitý nepromokavý povrch, jelikož navlhlé prachové peří ztrácí své izolační schopnosti.

Spací pytle rozlišujeme většinou podle nejnižší teploty, pro kterou jsou vhodné (např. 0 ° až 25 °C), takže vyberte ten správný spacák pro cíl vaší cesty. Případně se můžete rozhodnout pro univerzální spací systém skládající se ze spacího pytle, fleecové vložky a bivi-vaku.

Chystáte-li se nocovat v přírodě delší dobu, důležitou pomůckou jsou také karimatky. Některé

moderní typy jsou samonafukovací a samovyfukovací. Nelehejte si přímo na holou zem, kontaktem se studenou zemí se ztrácí více tepla než kontaktem se studeným vzduchem.

V tropických podmínkách, kde je stále teplo, není ochrana proti chladu problém, lepší volbou lůžka, než je spací pytel, je závěsná houpací síť, hamak, jelikož v ní není horko a po sbalení zabírá mnohem méně místa. Při uvazování hamaku mezi stromy potřete lana repelentem proti hmyzu, abyste odradili neinvazivní návštěvníky.

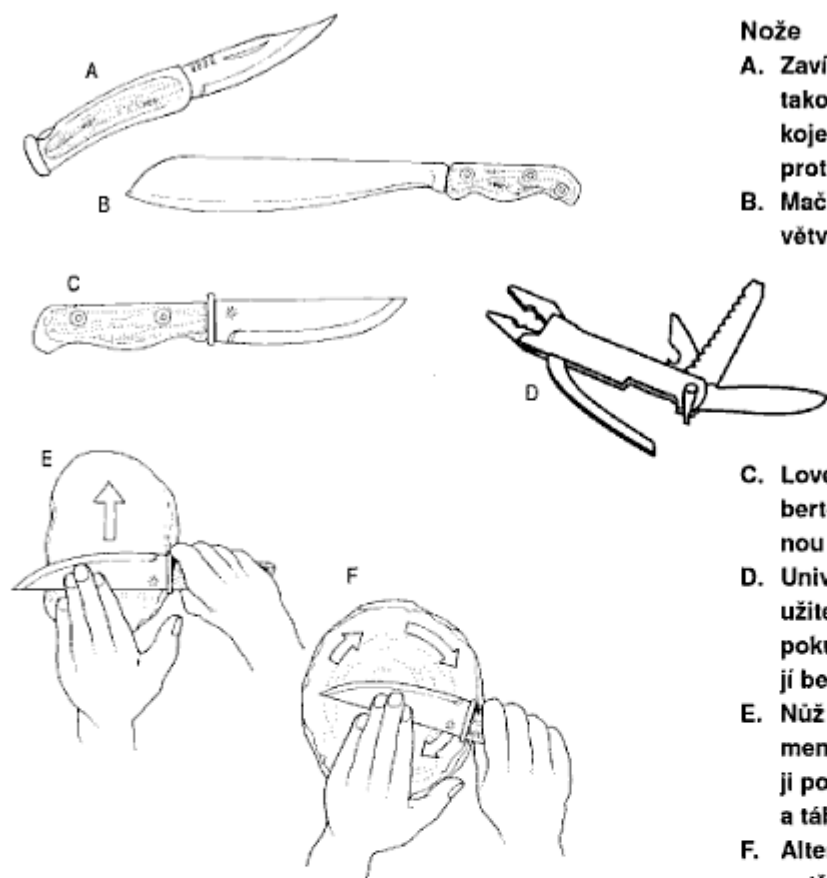
BATOHY

Nejdůležitějším kritériem při výběru batohu je jeho objem. Objem batohů se pohybuje od malých o objemu 20 l (1220 ci) až po velké o objemu 100 l (6100 ci). Vyberte si přesně takový batoh, jaký potřebujete pro své účely, příliš velký vás bude pokoušet, abyste si přibalili nadměrnou zátěž. Naplněný batoh by neměl vážit více než jednu třetinu hmotnosti jeho nosiče. Co se týče designu, vyberte si takový batoh, který poskytuje maximální pohodlí a pevnost. Moderní batohy mají často anatomicky tvarované ramenní popruhy, kyčelní pásy a bederní podložky, mají také hliníkové rámy, které snižují hmotnost batohu. Avšak batohy s tradičními rámy H mohou být lepší pro nošení těžkého nákladu po delší dobu.

Dobrý batoh by měl splňovat několik následujících kritérií:

- boční kapsy důležité pro nošení předmětů, ke kterým potřebujete rychlý přístup;
- oddělenou spodní část pro uložení vlhkého nebo málo používaného vybavení;
- shrnovací chlopně kolem kapes a hlavních otvorů, které umožňují změnit objem batohu;
- dvojité prošité švy zakryté páskou, klopy proti dešti přes zipy a dále vodící tunýlky pro výztužné tyče, které zvyšují pevnost a nepromokavost batohu.

Balení batohu je složitý proces. Všechny věci, které budete potřebovat často nebo rychle – jako třeba jídlo nebo suchý svetr – zabalte do postranních kapes nebo do horního oddílu, kde je k nim snadný přístup. Věci, které naopak nepotřebujete často – jako například spacák – přijdou naspoď batohu (pokud nejsou příliš objemné a nevyžadují



Nože

- A.** Zavírací nůž. Noste s sebou takový, který má dřevěnou rukojeť a bezpečnostní pojistku proti nechtěnému zaklapnutí.
- B.** Mačeta je ideální pro sekání větví stromů a keřů.
- C.** Lovecký nůž s pouzdrům. Vyberte si lovecký nůž s dřevěnou rukojetí.
- D.** Univerzální nástroj. Může být užitečný, ale buďte opatrní, pokud jednotlivé čepele nemají bezpečnostní pojistku.
- E.** Nůž naostříte na hladkém kameni. Čepel přitlačte a táhněte ji po kameni, pak ji otočte a táhněte na druhou stranu.
- F.** Alternativním způsobem je ostření čepele krouživými pohyby.

Nůž pečlivě ošetřujte, udržujte jej čistý a ostrý a vždy jej noste v ochranném pouzdrě, zejména při cestování (chráníte tak nejen ostří nože, ale také sami sebe). K broušení nože použijte brousek a kožený řemen. Při broušení držte čepel pod úhlem 30° od plochy brousku (který by měl být navlhčený vodou nebo řídkým olejem), táhněte čepel přes brousek asi šestkrát směrem od sebe a pak naostříte druhou stranu čepele dalšími šesti tahy tentokrát směrem k sobě. Po nabroušení přetáhněte čepel ještě několika tahy tam a zpět na koženém řemeni pro vyhlazení ostří.

Poslední pravidlo pro všechny nože: nikdy je nezabodávejte do kmenů stromů ani do měkké země, tvrdé dřevo a kameny v půdě by mohly zničit a ztupit čepel nože.

ZÁCHRANNÁ KRABÍČKA A ZÁCHRANNÝ BALÍČEK

Záchranná krabička je přenosné plechové pouzdro obsahující základní pomůcky pro přežití. Noste ji vždy u sebe, když se vydáváte do divočiny, nejlépe v kapse bundy, a ne v batohu, aby vám zůstala i tehdy, když batoh ztratíte nebo vám ho ukradnou. Záchranná krabička by měla obsahovat tyto základní praktické pomůcky:

- zápalky – hlavičky zápalek namočte do rozpuštěného vosku a nechte jej zaschnout, zápalky tak získají vodovzdorný povlak;
- svíčky – nejen jako zdroj světla a tepla, ale také jako potrava v případě nouze, protože lojový vosk je jedlý;
- křesací kamínek a podložku – základní pomůcky pro rozdělání ohně;

Příruční krabička „poslední záchrany“

A. kovová krabička, B. čajové a kávové sáčky, C. sáčky s mlékem a cukrem, D. rýžové chlebičky, E. čokoláda, F. čokoládové bonbóny, G. zkrácený zubní kartáček, H. zkrácená žiletka, I. malá tuba zubní pasty, J. malé balení holicí pěny, K. mýdlo a žínka, L. fluorescenční záchranný pytel, M. malá blikací baterka.



- tablety pro čištění vody – dostatečné množství tablet pro přípravu týdenní spotřeby pitné vody;
- malé příruční zrcátko – pro signalizaci odrazem slunečního světla;
- zavírací špendlíky – na opravu oděvu a jako improvizované rybářské háčky;
- pomůcky pro šití – na opravu poškozených oděvu nebo na výrobu oděvů ze zvířecích kůží;
- rybářské háčky, vlasce a olůvka – rybářské vlasce lze použít také pro lov ptáků (viz kapitola Lov);

DALEKOHLEDY

Dalekohled je vynikající pomůckou pro přežití, lze jej použít jak ke zkoumání terénu, tak ke zpozorování vzdáleného záchranného týmu. Zde je několik rad pro nákup dalekohledu:

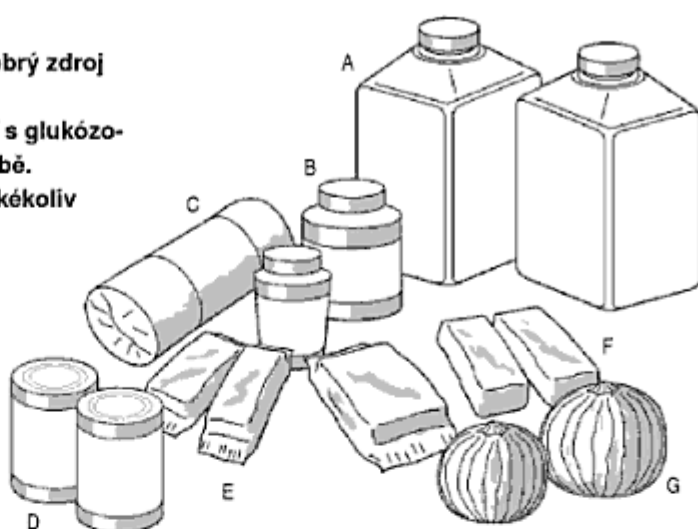
- Vyberte si dalekohled vhodných parametrů. Parametry dalekohledu se udávají pomocí vzorce: „zvětšení x průměr přední čočky v mm“, kde zvětšení znamená, kolikrát dalekohled přibližuje, resp. zvětšuje daný objekt. Praktický a skladný je dalekohled 8 x 30, ačkoliv dalekohledy s větším průměrem čoček lépe zesilují obraz za horších světelných podmínek. Dalekohled 8 x 42 nebo 10 x 50 je dobrou volbou, ale jen tehdy, pokud je kompaktní a lehký.
- Ujistěte se, že je dalekohled vhodný pro použití v těžkých terénních podmínkách, že je vodotěsný a nerozbitný. Dobré čočky budou mít povrchovou úpravu proti zamlžování, ideální pro použití ve vlhku.
- Vyberte si dalekohled s několikanásobnou anti-reflexní úpravou čoček (tzv. „fully multicoated“), takové čočky optimálně propouštějí a zesilují světlo.
- Pokud nosíte brýle, kupte si dalekohled s pogumovanými nastavitelnými okuláry, které umožní přitlačit oči blíže k čočkám a poskytnou tak plné zorné pole.

- číré plastové sáčky – ideální řešení pro skladování potravin nebo využitelné jako solární destilační přístroj;
- mosazná drátěná oka – jako pasti na zvířata;
- drátovou pilku – na řezání silnějších větví;
- malý knoflíkový kompas – jako záložní kompas k hlavnímu kompasu.

Poslední položka, malý knoflíkový kompas, je důležitou součástí záchranné krabičky/balíčku. Pravidelně kontrolujte tento kompas i hlavní kompas, zda nemají trhliny, kudy by unikala kapalina (jehla kompasu obvykle plave na hladině oleje), a dříve než se pustíte za dobrodružstvím do divočiny, naučte se základní metody navigace pomocí kompasu. Přibalte si také jehlu a magnet, z nichž můžete vyrobit improvizovaný kompas následují-

Železná zásoba potravin

- A. Plechovka kvasnic v prášku – dobrý zdroj vitamínů B.
- B. Tvrdé bonbóny – ovocná příchut' s glukózyvým cukrem v uzavíratelné nádobě.
- C. Zázvorové sušenky – zázvor v jakékoliv podobě působí proti zvracení.
- D. Ovocný kompot.
- E. Čokoládové tyčinky – rychle se kazí, musí se pravidelně vyměňovat.
- F. Müsli tyčinky nebo granulové tyčinky – rychle se kazí, musí se pravidelně vyměňovat.
- G. Cibule – zelenina, která obsahuje nejvíce vitamínů, ale rychle se kazí, musí se pravidelně vyměňovat.



ximální udržení tepla, dostatek příkrývek, aby stačily pro všechny účastníky, zvětšovací sklo (lupu) – vhodné pro rozdělení ohně za slunečního záření, 67 m (225 ft) nylonové šňůry, repelent proti hmyzu, píšťalku, pár pracovních rukavic, blikací světlo s náhradními bateriemi a žárovkami, náhradní svíčky, plynový zapalovač, gumový prak a municí (ideální jsou malá kuličková ložiska), ostříč nožů, pumpičku na čištění vody, multivitamíny, proteinové tablety, velkou tabulku čokolády, sušená vejce, sušené mléko, otvírák na konzervy, plastový hrnek (hrnky), sadu příborů a mýdlo.

Rovněž můžete vzít stejné předměty, které obsahuje záchranná krabička, ale znásobit jejich množství. Podobně jako u záchranné krabičky i u záchranného balíčku pravidelně kontrolujte dobu použitelnosti jednotlivých položek.

DALŠÍ UŽITEČNÉ PŘEDMĚTY

Nezapomeňte na předchozí varování o nadměrném nákladu, ale současně si uvědomte, že pro velké výpravy budete potřebovat ještě mnohé další vybavení, které zvýší vaše pohodlí, a co je ještě důležitější – vaše šance na přežití. Obyčejná píšťalka dobře poslouží k akustické signalizaci, avšak uvažujte také o použití moderních komunikačních a signalizačních přístrojů. Přerušované bleskové

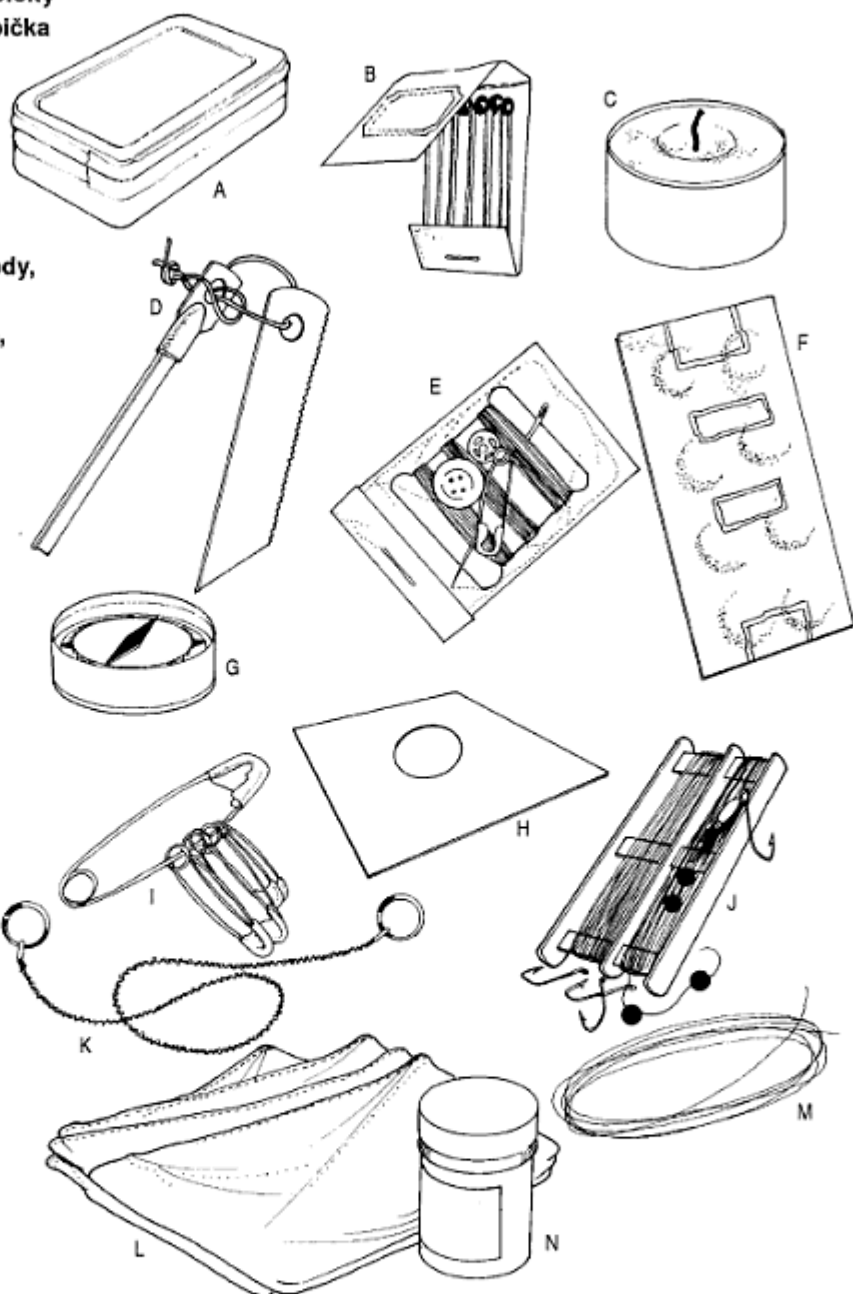
skop) a světlice jsou v noci viditelné na mile daleko, radiostanice VHF nebo satelitní telefon jsou vynikající pro vysílání nouzových signálů podobně jako trojčíslový mobilní telefon. Zajistěte, aby účet telefonu a technologie byly konfigurovány pro místo vašeho pobytu dříve, než tam dorazíte. Pokud nebudete mít v divočině příležitost pro dobíjení baterií, nezapomeňte s sebou vzít sadu náhradních baterií.

Luminiscenční lampy jsou užitečné zejména pro prohlížení map a kompasů ve tmě. Jsou k dostání v prodejnách pro horolezce a v prodejnách outdoorového vybavení. Vytvářejí světlo prostřednictvím chemické reakce, a nikoli pomocí elektrických baterií, takže tvoří trvalý zdroj světla. Mapu uložte do nepromokavého pouzdra, které je opatřeno šňůrou k zavěšení na krk.

Nejdokonalejší navigační pomůckou je přístroj GPS (Global Positioning Satellite). Určí vaši polohu v trigonometrické síti pomocí signálů vysílaných z vojenských satelitů a poskytne vám souřadnice s přesností na 10 m (33 ft) nebo vyšší. Sama o sobě vám navigace život nezachrání, ale je to vynikající pomůcka, jestliže se ztratíte. Moderní systémy GPS umožňují zaznamenávat stovky bodů na vaší cestě, pokud se ztratíte, je přístroj schopen vás navést zpět pomocí těchto bodů do vaší výchozí pozice.

Obsah záchranné krabičky**Typická záchranná krabička****(A) obsahuje:**

- B. zápalky,
- C. svíčku,
- D. škrtačí kamínek a podložku,
- E. šitíčko,
- F. tablety na čištění vody,
- G. kompas,
- H. signalizační zrcátko,
- I. zavírací špendlíky,
- J. rybářský vlasec,
- K. drátěnou pilku,
- L. plastové sáčky,
- M. drát na oka,
- N. manganistan draselný.



Roční období ovlivňuje nejen počasí. Ve vysokých jižních nebo severních zeměpisných šířkách se projevují také extrémní změny v době trvání denního světla. Od dlouhých denních hodin v létě (tzv. bílé noci) až po téměř nepřetržitou noc v zimě.

Těsně před plánovanou cestou pečlivě sledujte počasí ve vybrané destinaci. Mezinárodní předpovědi počasí jsou snadno dostupné na internetu a existuje i služba, která může zasílat předpovědi počasí přímo vám. Pokud máte k dispozici rádio, naladte si po příjezdu do dané oblasti předpověď počasí na místní rozhlasové stanici (v případě, že znáte místní jazyk). Kromě toho bývají předpovědi počasí pro národní parky a jiné populární rekreační oblasti každý den k dispozici v informačních kancelářích.

Speciální průzkum prostředí musíte provést před cestou na loď. Opatřete si důkladné informace. Zjistěte si vše o chování přílivu a odlivu, najdete polohu nejbližšího bezpečného přístavu, naučte se, jaké jsou převažující mořské proudy a podmínky na moři. Pokud nemáte žádné zkušenosti s plachtěním, zkoušejte to jen v chráněných zátokách nebo na jezerech a pouze za pěkného počasí a za mírného větru (síla větru maximálně stupeň 2 nebo 3 - viz kapitola Předpovídání počasí). Ani na kajaku se nevydávejte ven za větru, který přesahuje sílu větru 3, pokud nejste velmi silný a zkušený kajakář. Pouze zkušený kormidelník dokáže ovládat malou plachetnici, jakmile vítr dosáhne síly 6, takže se vystavujte jen takovým podmínkám, které opravdu dokážete zvládnout.

Kromě síly větru je také důležitý jeho směr. Na lehkém plavidle vás silný vítr vanoucí směrem od pobřeží může odfouknout daleko na moře. Naopak vítr vanoucí směrem ke břehu vás může zahnat mezi tříšticí se vlny a skaliska. Než se vydáte na cestu, buďte si jisti, že vy a vaše plavidlo dokážete čelit síle větru.

AKLIMATIZACE

Aklimatizace je důležitá při cestování do oblastí s extrémním klimatem, na které není vaše tělo zvyklé. V tropických podmínkách a ve velkých nadmořských výškách byste měli dva až čtyři dny podstupovat jen lehkou zátěž, aby se vaše tělo přizpůsobilo novým nárokům. Mimořádně důležité

je to v případě, kdy se snažíte podniknout vysoko-horské dobrodružství, akutní horská nemoc může ohrozit váš život. Akutní horská nemoc je způsobena poklesem atmosférického tlaku s rostoucí nadmořskou výškou. Účinek nadmořské výšky začneme pocívat ve výšce nad 2800 m (8000 ft) a ve výšce kolem 5500 m (18 000 ft). V této výšce je atmosférický tlak asi poloviční než na úrovni hladiny moře, to znamená, že příjem kyslíku při dýchání je podstatně menší. Při náhlém vystavení se účinku velké nadmořské výšky se mohou objevit tyto příznaky akutní horské nemoci:

- **stadium 1 (mírné)** - lapání po dechu, mírná bolest hlavy, pocit na zvracení, únava, mírná závrať;
- **stadium 2 (střední)** - únava, silná bolest hlavy, trvalý pocit na zvracení, zvracení;
- **stadium 3 (silné)** - chronická únava, těžké dýchací potíže, tekutina na plicích, cyanóza, otok mozku a plic, závrať, zmatenost, bezvědomí, smrt.

Akutní horské nemoci se lze vyhnout pomocí aklimatizace, která umožní, aby se tělo přizpůsobilo



Plánování před výpravou

Dříve než se vydáte na cestu, vždy si důkladně pročtěte všechny dostupné informace o cíli vaší cesty. Zjistěte co nejvíc o kultuře, zvycích, politické situaci i o rostlinstvu, živočišných a geografických podmínkách. Pro získávání informací využijte aktuální materiály.

DOKLADY A POHYB

Pokud nemáte správné cestovní doklady, může to mít velmi nepříjemné právní následky v některých zemích, zejména v těch, které mají vyostřenou bezpečnostní situaci. Následující tipy vám mohou pomoci, abyste měli všechny doklady, které potřebujete:

- Vždy mějte platný cestovní pas. Poznamenejte si jeho číslo a datum vydání (ještě lépe – pořiďte si fotokopie) pro případ, že byste jej ztratili. Zkontrolujte rovněž, kdy končí jeho platnost, některé státy požadují, aby pas platil ještě nejméně šest měsíců od vašeho vstupu do země bez ohledu na to, jak dlouho bude trvat váš pobyt.
- Uvědomte si, že některá razítka ve vašem pase mohou spustit alarm při pasové kontrole v jiných zemích. Například arabské státy na Středním východě a v severní Africe mohou odmítnout vstup izraelským občanům i člověku s izraelským razítkem v pase. Než se vydáte na cestu, zjistěte si na ministerstvu zahraničí všechna případná cestovní omezení.
- Před cestou si musíte také zjistit požadavky na víza, nedomnívejte se, že vízum získáte při hraniční kontrole. Vezměte si s sebou zásobu pasových fotografií pro případ, že budete nečekaně muset vyplňovat nějakou dokumentaci.

sníženému obsahu kyslíku dříve, než jej vystavíme vyčerpávající námaze. Pokud se necháte vysadit z vrtulníku nebo malého letadla ve velké nadmořské výšce (nedoporučuje se pro nezkušené cestovatele, jelikož přesun z malé do velké nadmořské výšky může být příliš náhlý), věnujte dva až tři dny aklimatizaci, během které se tělo přizpůsobí sníženému atmosférickému tlaku.

Nejlepším způsobem je stoupat do vysokohorských oblastí během několika dní, kdy dojde k pozvolnému přechodu. Aklimatizační doba dvou až tří dnů může pomoci při mírných příznacích, avšak při středních příznacích akutní horské nemoci je nutně sestoupit o 300 až 600 metrů (1000–2000 ft) a počkat, dokud příznaky nezmizí. Silné příznaky akutní horské nemoci vyžadují okamžitý sestup o nejméně 600 až 1200 m (2000–4000 ft), nejlépe vrtulníkem nebo jiným rychlým prostředkem.

PLÁNOVÁNÍ TRASY

Plánování trasy je základním stavebním kamenem vaší přípravy. Nikdy se nepouštějte do divočiny bez jasné představy, kam jdete, jak se tam dostanete a jak dlouho to bude trvat. Podle naplánované trasy se řídí typ záchranného vybavení a správné množství potravy a vody, které musíte vzít s sebou. Při plánování trasy nepřeceňujte svoji kondici ani kondici svých společníků – upřímnost



Zjištění tvaru terénu

Prozkoumejte směr průběhu hlavních horyšských masivů v místě, kam cestujete. Budete-li vědět, že se horyšský útvar táhne např. od severu k jihu, získáte snadnou navigační pomůcku.

ohledně vašich schopností vám zajistí mnohem příjemnější a bezpečnější průběh cesty.

Nepřetržitě stoupaní do prudkého kopce s plným batohem na zádech po dobu dvou nebo tří dnů je mnohem těžší než jeden den stoupaní s lehkou výstrojí. Pokud jsou ve vaší skupině lidé v problematické fyzické kondici, naplánujte trasu tak, aby pravidelně procházela v blízkosti obydlených oblastí a linek veřejné dopravy a poskytovala tak snadné „únikové“ cesty.

Plánování trasy založte na realistickém odhadu, jak rychle můžete postupovat. Pro osobu, která je v podstatě zdravá a nese těžký batoh v obtížném terénu po více než jeden den, je reálná rychlost 3 km/h (2 mph). Pokud připočteme stoupaní terénu, klesne tato rychlost na 2 km/h (1,3 mph). Uvědomte si, že tempo bude diktovat nejslabší člen týmu.

Na základě tohoto odhadu můžete pak naplánovat trasu z bodu do bodu a zapsat zvolenou cestu do plánu trasy. Plán trasy je karta, na kterou zapíšete vaši plánovanou cestu a která by měla obsahovat kompasový směr, mapové souřadnice a čas, ve kterém se podle předpokladu dostanete

Plánování trasy

Ve fázi plánování trasy nezapomeňte počítat se všemi faktory, které by případně mohly zpomalit váš postup, jako je například hustý les, překonávání řek nebo kopcovitý/horský terén.



do daných kontrolních bodů. Nachystejte plán trasy pro každý den zvlášť a jeho kopii zanechte u odpovědné osoby, nejlépe u strážce parku nebo u horské záchranné služby. Domluvte si kontaktní osobu, které zavoláte po dosažení každého kontrolního bodu a která by v domluvené době kontaktovala záchrannou službu, pokud byste se ji neozval. Rovněž porovnávejte váš postup s časem uvedeným v plánu trasy. Jestliže se oproti plánu opozdíte, výpravu zkraťte nebo informujte kontaktní osobu o posunutí času.

Kromě hlavní trasy si naplánujte jednu nebo dvě náhradní. Špatné počasí vás může přinutit, zejména při přechodu řek nebo hor, abyste změnil směr cesty. Rovněž si zjistěte možné únikové trasy. Měly by to být bezpečné a pohodlné trasy se snadnou orientací při navigaci, které vás přivedou do obydlené oblasti, k prostředkům veřejné dopravy nebo alespoň k místu, ze kterého můžete kontaktovat záchrannou službu. Plánování únikové trasy znamená, že si předem sepišete všechny potřebné souřadnice a vzdálenosti tak, aby byly nachystané k použití. Budou velmi užitečnou pomůckou při rozhodování, jestliže se octnete zmatení v krizové situaci. Zajistěte, aby vaše náhradní nebo únikové trasy znala i kontaktní osoba.

Zjistěte si ve všech zemích, které navštívíte, zda se tu nevyskytují nějaké zákony o zákazu vstupu do určitých oblastí nebo zón. Pečlivě se věnujte oblastem kolem vojenských zařízení (zejména kolem střelnic) a hraničním zónám mezi nepřátelými zeměmi (jako je např. Indie a Pákistán). Dejte pozor na používání fotoaparátů a dalekohledů v blízkosti takových území, mohli byste být obžalováni ze špionáže. Tyto přístroje nikdy neukazujte před příslušníky ozbrojených sil.

KULTURNÍ PRŮZKUM

Kulturní průzkum je stejně důležitý jako průzkum přírodních podmínek. Jestliže při cestování do cizích zemí dáte najevo pohrdání místními zvyky nebo je budete ignorovat, můžete se dostat do vážných potíží, v méně civilizovaných oblastech i do přímého ohrožení. Dbejte na to, abyste respektovali posvátná místa a artefakty, oblékejte se vhodně pro danou kulturu. Tento poslední bod se týká hlavně žen, jelikož v některých částech

Plán trasy

Před každou cestou do divočiny vyplňte kartu s plánem trasy a zanechte ji u zodpovědné osoby. Pokud je oblast, kterou se chystáte projet, obzvlášť odlehlá, poraďte se při plánování trasy s místními lesníky/horskými záchrannými, aby vás, dříve než se vydáte na cestu, upozornili na případné léčky a nebezpečí.

PLÁN TRASY										
Datum:			Čas:			Výchozí bod:				
Předpověď počasí:										
Členové výpravy:										
Popis:										
Kam (souřadnice)	Popis (cile)	Směr	Vzdálenost	Čas (pro vzdálenost)	Výška výstupu	Čas (pro výšku)	Celkový čas	Popis (trasy a terénu)	Případná náhradní trasa	Úniková trasa
Konečný bod:						Předpokládaný čas odvozu/odjedu:				
Popis:						Předpokládaný čas telefonátu:				

světa, hlavně v arabských a muslimských kulturách, může být západní styl oblékání příčinou přísných trestů podle zákona. (Příliš agresivní sexuální chování je v těchto částech světa také trestáno.) Například na jihu Alžírsko jsou ženy starší 12 let, které se nezahaly závojem nebo se nezakryjí, považovány téměř za prostitutky a mohou se kvůli tomu dostat do vězení nebo být znásilněny. Způsob oblékání se však týká i mužů.

V Malawi ženy nesmí nosit kalhoty nebo sukně, které nezakrývají kolena, ale ani muži nebudou vpuštěni do země, jestliže mají dlouhé vlasy nebo kraťasy bez dlouhých ponožek. Zjistěte si co nejvíce informací o společenských zvyklostech a o etiketě a rovněž o kriminalitě nebo o politické situaci, která by mohla vaše cestování ovlivnit. Naučte se několik základních frází v daném jazyce, včetně způsobu, jak vyjádřit omluvu, pokud se dopustíte přestupku. Ať se vám to zdá, jak chce vzrušující, nikdy necestujte do zemí, které se zmitají ve válečném konfliktu. Když se v takové zemi dostanete do problémů, někdo další bude muset nutně riskovat život, aby vás odtud dostal.

Dále se dočtete některé všeobecné rady pro cestování na určitém kontinentu a v určitých oblastech. Některé body platí po celém světě, avšak před cestou proveďte svůj vlastní průzkum, protože politické a společenské podmínky se často mění.

AFRIKA

Afrika je oblíbeným cílem pro dobrodružné turisty. Bohužel mnoho afrických zemí je zamořeno chudobou, kriminalitou, občanskou válkou i naprostou anarchií, tudíž jsou pro cestování nevhodné. Všeobecně lze v současnosti poradit, abyste se vyhnuli následujícím zemím: Alžírsko, Angola, Burundi, Čad, Libérie, Mozambik, Sierra Leone, Somálsko, Súdán, Uganda a Zimbabwe. Jihoafrická republika je velmi oblíbeným turistickým cílem, ale zůstaňte raději v jasně vymezených turistických oblastech. Ve zchudlých městských čtvrtích je podíl vražd jeden z nejvyšších na světě (vojenští lékaři jsou často vysíláni do nemocnic v Johannesburgu, aby viděli množství obětí, které se blíží válečnému stavu). V téměř všech afrických městech je velké množství krádeží a násilí spojeného s těmito krádežemi. Dávejte si proto v těchto oblastech velmi dobrý pozor na to, kam jdete.

Pro cestování v Africe existuje mnoho dalších všeobecných doporučení. Stopování je přípustné, ale uvědomte si, že zvednutý palec je v některých afrických zemích obscénním gestem. Peníze rozdělte do více kapes. Nejenže je tak ochráníte před kapsáři přítomnými v mnoha afrických městech, ale také vám to umožní platit „poplatky“ státním a vojenským policistům (námitky proti tomuto de facto vydírání mohou velmi nepříjemně život), aniž byste předváděli naditou peněženku nebo tlustý svazek bankovek. Ve většině afrických zemí

se nedoporučuje volné nošení drahých předmětů, například fotoaparátů, kvůli problémům s násilnou kriminalitou, hrozí také jejich přímé zabavení policií nebo pohraničníky. V Súdánu je dle islámského práva zakázán alkohol a tresty za jeho vlastnění sahají od pokuty po bičování.

Nezahrávejte si s africkými vojenskými silami, zejména ne v zemích jako je Botswana, Burkina Faso, Kongo a Namibie. Například v poslední jmenované zemi jsou kolem letního prezidentského paláce ve Swakopmundu a kolem uzavřené diamantové oblasti Sperrgebiet rozmístěny vojenské jednotky střílející na všechno, co se hýbe, při sebemenším podnětu. Jakákoliv oblast v Africe bohatá na diamanty bude pravděpodobně zuřivě střežena a bude to politicky citlivá oblast. Turisté cestující přes diamantová hornická města Mbujimayi a Tshikapa v Zaire budou pravděpodobně

Banánovníky

Banánovníky obsahují pitnou vodu. Z pahýlu banánovníkového kmene můžete vyrobit studnu tím, že vyříznete a odstraníte vnitřní část kmene. Jakmile se miska naplní vodou, zakryjte ji banánovníkovým listem, aby nedošlo ke kontaminaci hmyzem.



považováni za pašeráky diamantů a bude s nimi tak zacházeno.

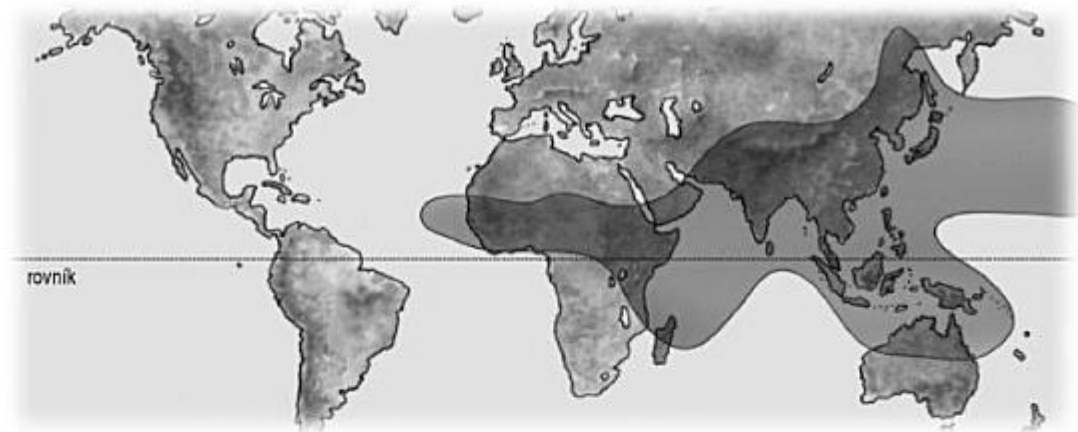
Při zátarasech na silnicích a na kontrolních stanovištích se chovejte vstřícně. Nikdy nepomáhejte místním lidem, když je tluče policie – policisté by vás mohli zastřelit nebo uvěznit.

K lidem se chovejte přátelsky, ale dávejte si pozor, s kým mluvíte. V Kongu zaměstnává vláda policisty v civilu, aby monitorovali politickou podvatnou činnost, takže raději nemluvte o politice. Fotoaparáty jsou pro cizince věčnou příčinou potíží. Nikoho nefoťte, aniž byste požádali o svolení, a nebuďte překvapeni, pokud za to bude chtít drobný poplatek. Mnoho afrických vlád určuje, co nesmí být fotografováno. Obecně lze říct, abyste se vyvarovali fotografování vojenských zařízení, osob nebo vozidel, mostů, rozhlasových nebo televizních stanic, nádraží, pošt, vězení a přístavních zařízení. Některé země vyžadují, abyste si opatřili povolení, než začnete v zemi fotografovat, např. Angola, Benin, Burkina Faso, Kamerun, Čad, Rovnická Guinea a Somálsko.

Zde doporučovaná všeobecná opatrnost při fotografování se týká velké části světa, zejména Středního východu, střední Asie, Dálného východu a Jižní Ameriky.

STŘEDNÍ VÝCHOD

Návštěvníci na Středním východě by se měli při fotografování řídit stejnými pravidly jako návštěvníci Afriky, avšak navíc kvůli akutnímu politickému a vojenskému napětí by měli být maximálně opatrní při fotografování kolem vojenských zařízení. Rovněž by neměli fotografovat ženy. Ženy cestovatelky by měly být zvláště opatrné zejména při pohybu v převážně muslimském prostředí. Některé islámské zákony omezují cestování a možnosti žen a to, že jste cizinka, neznamená automaticky výjimku. Než se vydáte na cestu, zjistěte si vše o příslušných zákonech. Například v Saúdské Arábii nesmí ženy řídit auto ani používat prostředky veřejné dopravy samy bez doprovodu manžela nebo mužského příbuzného. Žena by zde neměla cestovat sama a měla by být oblečená konzervativně, to znamená se zakrytými pažemi, nohama a zahalenou hlavou, oblečení také nesmí být příliš těsné. (Při návštěvě mešity by měli i muži



Monzunové oblasti světa

Pokud vás monzunový déšť zasáhne nečekaně, může se cesta rájem proměnit v cestu do pekla. Do oblastí v divočině cestujte zásadně mimo období monzunových dešťů – zjistěte si u cestovní kanceláře, ve kterých měsících a jak dlouho trvá monzunové období.

válečnými konflikty, extrémní chudobou, absencí práva a masivní produkcí narkotik.

Tyto jevy zamořily mnoho velkolepých a nádherných míst. Snažte se, abyste neupoutali pozornost svým oblečením, šperky nebo jinými drahými předměty. Necestujte v noci nebo sami a vždy u sebe mějte pas a jiné příslušné doklady pro případ vojenské nebo policejní kontroly. Při kontrolách se chovejte stejně jako v Africe – uctivě a vstřícně. Způsob oblékání je v Jižní Americe poměrně liberální, raději se však vyhněte vojenskému stylu oblečení, protože mnoho obyvatel si oškliví vojáky kvůli jejich roli v represivních režimech a při státních převratech.

Terorismus zdomácněl v celé Střední a Latinské Americe, teroristické frakce se soustředí v určitých územních baštách. Například cestovatelé do Peru by se měli vyhnout horní části údolí řeky Huallaga a také oblasti jižně od města Cajamarca až po oblast Abancay na jihu, kde vládnou marxistické partyzánské skupiny, guerilly. Dalším problémem jsou území ovládaná místními samozvanými drogovými vládci. V Bolívii a Kolumbii jsou celé regiony ovládaný narkobarony a jacikoliv vetřelci, ačkoliv nevinni,

budou pravděpodobně zabiti nebo zajati jako rukojmí.

Pěstování drog se v Bolívii koncentruje v oblasti Chapare: nesjíždějte z dálnice mezi Cochabamba a Santa Cruz. Podobně v Kolumbii se vyhněte oblastí kolem dálnice mezi hranicí s Venezuelou a Riohacha. Naučte se, jak vypadají



Cestování o samotě

Nikdy necestujte sami, pokud neznáte mimořádně dobře dané území a místní obyvatele. Západní cestovatelé jsou jasným cílem zločinců a batoh na zádech obvykle slibuje bohatou kořist.



maková pole, na kterých se pěstuje opium, a vyhněte se jim. Také zůstaňte v uctivé vzdálenosti od jakékoliv továrny, kolem které jsou rozestaveny ozbrojené stráže.

EVROPA

Obecně platí, že západní Evropa je pro cestovatele bezpečná, až na několik málo výjimek. Po kruté občanské válce se země dřívější Jugoslávie snaží obnovit svůj cestovní ruch a mnohá místa v Chorvatsku jsou pro návštěvníky příjemná. Avšak buďte opatrní, když se odvážíte do některých odlehlých míst Srbska nebo Bosny. Tyto země jsou dosud zaplaveny zbraněmi a zášť vůči některým cizím národům může snadno vzplout. V cizím městě se zeptejte policisty, zda tam jsou některé čtvrti, kterým byste se měli vyhnout (požádejte jej, aby je vyznačil kvůli zapamatování do vaší mapy).

Další země, kterým je lépe se vyhnout, jsou některé jižní země bývalého Sovětského svazu, zejména Čečensko, které bylo téměř zničeno v krvavé válce s Ruskem. Turisté, zahraniční pracovníci

Cestování ve skupině

Jestliže cestujete s dětmi, přizpůsobte trasu podle nich. Malé děti mohou krátkodobě překypovat energií, ale po několika hodinách námahy snadno podlehnou vyčerpání. Stanovte si reálné cíle, a to na základě schopností nejslabšího člena skupiny, nikoliv nejsilnějšího.

a reportéři zde byli unášeni, mučeni a vražděni, raději se držte dál.

Dalšími zeměmi v tomto regionu, které se potýkají s etnickými problémy a terorismem, jsou Arménie, Ázerbajdžán a Gruzie.

PŘÍPRAVA SKUPINY

Až dokončíte vlastní individuální přípravu, předsvědčte se, že je stejně připravena i celá skupina. Zvolte si uznávaného vůdce, nejlépe osobu, která má největší zkušenosti z divočiny a rozhodně vůdčí vystupování. Neměl by být autokratem, ale radit se se skupinou a zjišťovat názory ostatních, když musí být provedeno rozhodnutí. Avšak roz-

hodnutí vůdce nebo vůdkyně by mělo být přijato jako poslední slovo.

Při pohybu skupiny zaujme vůdce místo v čele skupiny a další zkušený člen na jejím konci. Každý z ostatních členů skupiny by měl mít přidělenou nějakou funkci. Zdatnější a spolehlivější členové mohou působit jako průzkumníci. Jejich úkolem bude najít schůdné trasy v obtížném terénu. Rozhodněte předem, kdo bude mít na starosti zdravotnickou výbavu a kdo bude pečovat o hlavní komunikační zařízení, a určete také, jakou bude mít kdo roli v případě krizové situace.

Když cestujete ve velké skupině, je užitečný vojenský tzv. „buddy systém“, poskytující dobrou sociální síť. Každý člen skupiny je zodpovědný za dalšího člena, svého „buddyho“ (kamaráda).



Luk a šípy – komerční model

Luk a šípy mohou být vhodnou loveckou zbraní, kterou si můžete vzít do zahraničí, pokud byl převoz střelných zbraní příliš komplikovaný. Než začnete balit jakékoliv zbraně, zjistěte si celní informace.

Stará se o jeho pohodu od morálky až po zranění a na oplátku obdrží stejnou péči. Vzájemná odpovědnost jednoho za druhého je podstatnou podmínkou přežití v krizové situaci, takže jakákoliv nenávisť nebo nepřátelství ve skupině musí být vymýceny, dříve než se vydáte do divočiny (i kdyby to znamenalo někoho vyloučit).

POUŽITÍ AMBASÁDY

Pokud se ocitnete v nesnázích v cizí zemi, kontaktujte nejbližší ambasádu nebo konzulát. Ambasády různých zemí mají sice různé postupy a pravomoci, je však dobré předem rozumět jejich možnostem a omezením. Zaměstnanci ambasády mohou:

- vystavit cestovní pasy a jiné doklady a poradit vám, jak převést peníze;
- zprostředkovat lékařské ošetření po dohodě s vaší pojišťovnou;
- poskytnout informace o místních lékařích, právnících a tlumočnících;
- poradit v otázkách místních kulturních a bezpečnostních záležitostí;
- informovat vašeho nejbližšího příbuzného, jestliže jste se dostali do problémů, a informovat je o postupech;
- navštívit vás, jestliže jste byli zatčeni nebo uvězněni;
- zorganizovat záchranné pokusy, budete-li v ohrožení života.

Ambasády však obvykle nemohou:

- dostat vás z vězení, intervenovat v místním soudním řízení nebo poskytovat právní rady;
- vyšetřovat zločiny;
- platit za vás jakékoliv náklady, včetně nákladů za právní služby, léčebné nebo cestovní výdaje;
- zjišťovat vám cestovní údaje;
- vystavit vám pracovní povolení nebo víza pro danou zemi;
- najít vám práci.

Zásadní je, že se musíte podřídit zákonům země, ve které se nacházíte. Zaměstnanci vaší ambasády nemohou ovlivnit soudní proces.



Fyzická příprava pro přežití

Boj o přežití v divočině je jednou z nejtvrdějších zkoušek pro lidské tělo. Nejlepším opatřením proti zranění a únavě je posilování a fyzická příprava.

BÝT V DOBRÉ KONDICI a v dobrém zdravotním stavu může být rozhodující výhodou pro někoho, kdo se dostal do krizové situace, kdy jde o přežití. Za prvé pružné a pevné svaly jednak snižují pravděpodobnost vzniku zranění svalů, kloubů a kostí, jednak zajišťují větší svalovou odolnost. Za druhé vysoká dechová zdatnost brání únavě a chrání srdce a plíce před případným smrtelným přetížením během fyzické aktivity. A konečně zdatné tělo je v drsných podmínkách schopno lépe přizpůsobit svoji termoregulaci a proces trávení.

ZDATNOST A ŽIVOTNÍ STYL

Vytvoření programu pro fyzickou přípravu začíná poctivým vyhodnocením vaší současné zdatnosti. Dobrým vodítkem pro odhad, jak na tom jste, je váš životní styl. Pokud konzumujete tučná jídla v kombinaci se sedavým zaměstnáním a k tomu ještě kouříte, pak pravděpodobně nebudete v dobré kondici pro jakoukoliv vyčerpávající činnost ve volné přírodě.

Největším problémem je obezita nejen proto, že může způsobit srdeční infarkt, rakovinu, cukrovku nebo mrtvici v pozdějším věku, ale také proto, že nadměrné množství tuku kolem pasu a kyčlí omezuje pohyblivost a výdrž. Srdce a plíce obézního člověka se musí vyrovnat se zvýšenou námahou při nošení přebytké tělesné hmotnosti. V kombinaci s nečekaným fyzickým vypětím v život ohrožující krizové situaci to může vést k náhlé srdeční příhodě. Stejným, avšak méně častým, problémem je podváha. Během činnosti kladoucí velké nároky na vytrvalost se rychle spotřebovávají tělesné tukové zásoby zejména tehdy, nejsou-li doplňovány potřebnou výživou. Člověk s trvalou podváhou nebude mít dostatečné těles-

né rezervy, aby se vyrovnal s náhlým výpadkem v příjmu potravy.

Změna životního stylu je základním stavebním kamenem každého kondičního programu pro přežití. Přestaňte kouřit. Kouření výrazně snižuje výkonnost plic (kterou budete v krizové situaci skutečně potřebovat) a rovněž s sebou přináší opravdu ošklivé dlouhodobé zdravotní problémy. Můžete například začít navštěvovat místní odvykací skupinu, která vám pomůže přestat. Dejte si pozor na spotřebu alkoholu. Alkohol má velmi vysoký obsah kalorií a představuje snadnou cestu k nadváze. Nejhorší však je, že alkohol narušuje myšlenkové pochody – nesnažte se trénovat nebo vyrazit do divočiny, jste-li ještě pod vlivem alkoholu. Po noci strávené silným popíjením potřebuje vaše tělo nejméně 24 hodin k odbourání alkoholu.

Při změně životního stylu v obecné rovině, ke zvýšení celkové zdatnosti, zkuste následující typy:

- Vždy používejte schodiště (místo výtahu).
- Více chodte. Snažte se nepoužívat auto na cesty kratší než jedna míle (cca 1,5 km). Pokud jedete autem, zaparkujte dál od domu, abyste museli jít kus pěšky.
- Chodte nakupovat. Při cestě po supermarketu také spálíte dost kalorií. Nenakupujte všechno po internetu.
- Buďte aktivní doma. Starejte se sami o svou zahradu. Hrajte s dětmi aktivní hry, podnikajte s nimi a se psem dlouhé procházky.
- Omezte dobu, po kterou každý den sledujete televizi. Při sledování televize vždy během reklam vstaňte a projděte se.

Ke zvýšení výkonnosti pro krizové situace však nestačí jen všeobecná změna životního stylu. K dosažení vysoké úrovně zdatnosti musíte investovat

Zkracovačky

Jsou ideální k posílení přímých břišních svalů.

Lehněte si na záda s rukama za hlavou.

- Zvedejte společně obě kolena a hlavu tak, aby se setkaly nad trupem. Držte kolena zvednutá a v klidu tak dlouho, jak to půjde.
- Nakonec položte hlavu a kolena zpět na zem.



Zkracovačky s vytáčením
Posilují šikmé břišní svaly.

- Lehněte si na záda s rukama za hlavou.
- Nyní, když zvedáte nohy a horní část těla, natočte trup tak, abyste se pravým loktem dotkli levého kolena.
- Opakujte a střídavě se dotýkejte levým a pravým loktem pravého a levého kolena. Měli byste cítit napětí v pase.



se nosem a zatlačte vzduch hluboko do břicha, pak vydechněte ústy a vytlačte všechny vzduch z plic. Při posilování vydechnete v „silové fázi“, tedy v okamžiku, kdy působíte silou na závaží, a nadechnete se ve „zpětné fázi“. Každá fáze by měla trvat kolem tří vteřin. Dech nikdy nezadržujte, v extrémním případě by nedostatek kyslíku spojený s námahou při zvedání mohl způsobit mrtvici nebo aneurysma (prasknutí cévní výduť). Silová fáze a zpětná fáze by měly každá trvat přibližně plně tři vteřiny, aby byly úplné.

Při posilování postupujte systematicky. Vyzorujte účinný rozsah cviků pro každou svalovou skupinu a provádějte je pečlivě. Rozdělte tréninkovou hodinu rovnoměrně na procvičení čtyř částí těla: horní část trupu (ramena a hrud'), paže a záda, břišní svaly a nohy.

Budete-li věnovat náležitou pozornost každé jednotlivé části těla, vyhnete se nerovnováze ve stavbě svalů. Střídejte velkou zátěž a malý počet opakování s nízkou zátěží a velkým počtem opakování cviků, svaly tak získají nejen sílu, ale také rychlost a pružnost.

PRUŽNOST

Trénink pružnosti a ohebnosti je pro outdoorové aktivity překvapivě důležitý. Maximalizuje se rozsah pohybů těla tím, že dochází ke značnému prodloužení svalů a vazů a omezuje se tendence svalů napínat se a stahovat při protahování, tím je zajištěno, že svalový pohyb je účinnější a méně namáhavý. Kromě toho, je-li některá část těla náhle vystavena nezvyklému pohybu například při podvrtnutí kotníku, ohebným svalům a vazům se spíše vyhne zranění. Trénovaný člověk má rovněž výhodu sníženého rizika vzniku výronů a jeho svaly, bolavé a ztuhlé po velké námaze, se rychleji zotavují.

Existuje mnoho různých metod protahování (strečinku), avšak doporučit lze jenom dva způsoby: strečink s odporem a statický strečink.

Strečink s odporem funguje pomocí systematického stahování a následného uvolňování a protahování svalů, tato technika se odborně nazývá „postizometrická relaxace“ (PIR/Contrat-Relax). Používá se například při protahování podkoleních vazů. Posadte se na podlahu a nohy natáh-

Protahování podkolenních vazů

- Posadte se na podlahu a nohy natáhněte rovně před sebe.
- Předkloňte se dopředu a rukama se chyťte za kotníky, jemně se rukama přitahujte dopředu a protahujte podkolenní vazy. Vydržte v této poloze, než napočítáte do čtyř, opakujte tento cvik desetkrát.



něte rovně před sebe. Ohněte se v pase a ruce posunujte dolů po nohách tak daleko, kam až to jde, záda mějte rovná po celou dobu. Nyní zatněte svaly na nohách a držte je zatnuté po dobu asi pěti vteřin. Uvolněte stah svalů a pokuste se jemně o ještě větší protažení. Opakujte třikrát až čtyřikrát až do maximálního protažení s mírným hmitem, během protahování nezadržujte dech, volně dýchejte. Ještě lepších výsledků při této technice lze dosáhnout za pomoci partnera, který vás jemně zatlačí do protažení v okamžiku uvolnění svalů.

Statický strečink je typickým strečinkem prováděným samostatně podle stanoveného postupu. Končetina nebo svalová skupina se protahuje až do bodu, ve kterém je cítit napětí. V této pozici se vydrží až 10 vteřin a následně se svaly uvolní. Pak se protažení ještě trochu zvětší pomocí uvolněných svalů, které se nebrání ještě většímu protažení.

Nakonec se celý postup opakuje až do maximálního protažení, kdy se protahovaná končetina ještě jemně přitáhne.

Některé speciální příklady statického strečinku jsou vysvětleny v textu u obrázků a na ilustracích k této kapitole. Tajemství úspěšného



Protahování čtyřhlavého stehenního svalu (kvadriceps)

- Postavte se a rukou se opřete o stěnu (nebo se přidržte opěradla židle).
- Uchopte levou nohu za nárt a přitáhnete patu směrem k hýždím.
- Vydržte v této poloze 30 vteřin.
- Nohu pomalu pusťte a opakujte cvik s pravou nohou.

Protahování vnitřní strany stehů

- Zůstaňte v sedu a přitáhněte nohy směrem k sobě tak, aby se chodidla navzájem dotýkala.
- Položte ruce na kolena a jemně tlačte kolena směrem dolů.
- Provádějte tento cvik, než napočítáte do čtyř, opakujte desetkrát.



strečinku spočívá v trpělivosti – získat slušnou ohebnost může trvat dost dlouho. Pokud máte nějaké zranění svalů, kloubů nebo kostí, konzultujte možnosti bezpečného strečinku s lékařem. Protahování vždy okamžitě ukončete, jestliže pocítíte nevolnost, mdlobu nebo vám bude nějak jinak zle, případně když ucítíte bolest nebo pálení ve sva-lech, šlachách nebo vazech. Před protahováním se vždy zahřejte (viz níže), během protažení dýchejte zhluboka, aby svaly byly zásobeny dostatečným množstvím kyslíku.

Posilování s činkami vsedě**Propnutím paží se posiluje triceps.**

- Posadte se na konec lavičky s činkou v každé ruce.
- Držte činky ve výši ramen s dlaněmi otočenými dopředu.
- Lokty tlačte do stran směrem ven, obě ruce propněte nahoru až do úplného natažení.
- Zůstaňte krátce ve výdrž, pak ruce vraťte do výchozí polohy.
- Proveďte 10 opakování se zátěží 5 až 7 kg (10–15 lb).



Pro účely přežití je užitečné vypracovat si ohebnost a pružnost celého těla. Soustřeďte se zejména na kyčle, nohy a břicho, svaly v těchto partiích jsou silně namáhány především při dlouhých pochodech. Budete-li také ležt po skalách, přidejte dostatek cviků na protažení ramen a krku.

TRÉNINK VYTRVALOSTI

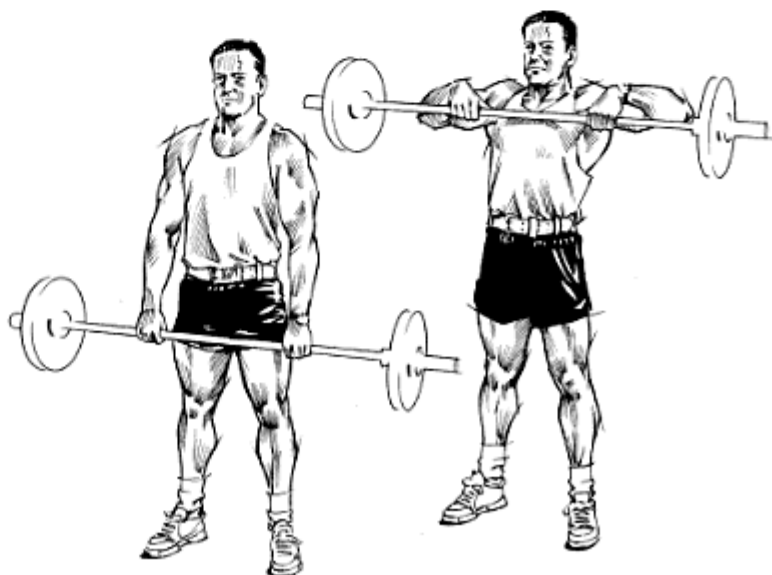
Trénink vytrvalosti spočívá v rozvinutí kardiovaskulární vytrvalosti. Fyzická odolnost a výdrž je naprosto základní podmínkou pro přežití, přinejmenším proto, že budete muset na dlouhé vzdálenosti nosit těžký batoh, který může vážit až polovinu vaší hmotnosti. Nedostatečná výdrž může způsobit, že vás skupina nechá za sebou nebo že budete naopak všechny zdržovat, obojí je nežádoucí.

Pro nácvik vytrvalosti je pravděpodobně nejlepším cvičením běh. Běháním trénujeme rychlost i vytrvalost, a to jak srdce, tak plic. Podobně jako u strečinku i plán běžeckého tréninku musí být postupný, týden co týden prodlužujte vzdálenosti a zvyšujte rychlost.

Avšak trénink pro krizové situace se musí lišit od sportovního tréninku pro lehkou atletiku. Nezáleží pouze na rychlosti a vzdálenosti, jako součást programu tréninku zařaďte také stoupání do prudkého kopce a nošení zátěže. Tím své tělo lépe připravíte pro výdrž ve volné přírodě.

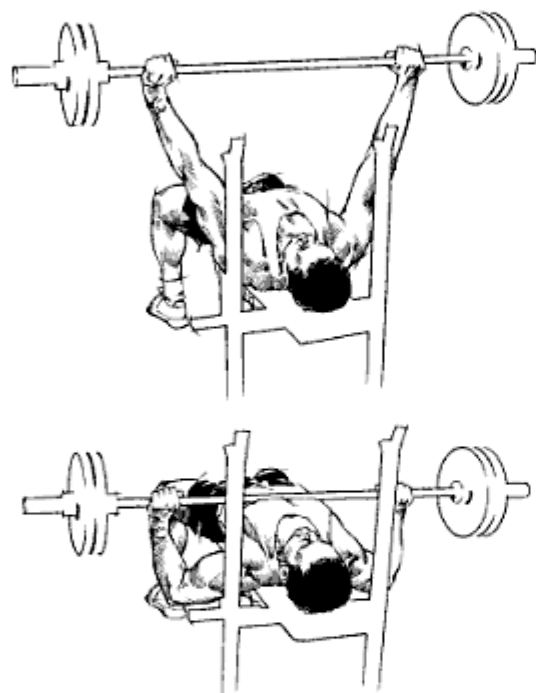
„Svislé veslování“**Posiluje prsní svaly a biceps.**

- Postavte se s nohama rozkročenými na šířku ramen, činku držte před tělem spuštěnou na délku paží.
- Tyč držte co nejbližší k tělu a zvedejte plynule nahoru až těsně pod bradu s lokty vystrčenými do stran.
- Proveďte 10 opakování se zátěží 7 až 9 kg (15–20 lb).



Pro trénink vytrvalosti v krizových situacích kombinujte podle systematického programu různé druhy běhu a snažte se běhat každý druhý den. Nacvičujte tři základní druhy běhu: běh na rychlost, běh na vzdálenost a běh na výdrž.

Běh na rychlost je určen pro zvýšení rychlosti na krátké vzdálenosti. Začněte na kratší rovinaté trase dlouhé asi 5 km (3 mile), uběhněte ji co nejrychleji a poznamenejte si dosažený čas. Postupně se snažte tento čas překonat nebo za stejný čas



Posilování vleže na zádech

Posilují se prsní svaly a triceps.

- Položte se na lavičku a uchopte tyč v šířce trochu větší, než je šířka ramen.
- Zvedněte činku z držáku a držte ji rovně nad hlavou s úplně propnutými lokty.
- Nyní činku pomalu spouštějte, až se tyč téměř dotkne brady.
- Zvedněte ji zpět do výchozí polohy.
- Během tohoto cvičení neprohýbejte záda, ramena držte pevně přitisknutá k lavičce.
- Je rozumné provádět toto cvičení vždy s partnerem, když vám totiž začne docházet síla, partner pomůže vrátit tyč na držák.
- Proveďte tři sady cvičení po 10 opakováních se zátěží 36 až 54 kg (80 až 120 lb).

uběhnout delší vzdálenost (to má tu výhodu, že se nezkrátí doba vašeho tréninku, jakmile dosáhnete větší zdatnosti). Pokud nejste zvyklí běhat, začínejte s během na rychlost opatrně a pomalu zvyšujte tempo. Když vaše tělo zesílí, můžete prodlužovat vzdálenost, použít lehký pás (závaží), později si naložit větší zátěž a běhat do kopce.

Běh na vzdálenost, jak už název napovídá, je určen pro dosažení vytrvalosti na značných vzdálenostech. Dobrým cílem, kterého můžete dosáhnout je vzdálenost 16 km (10 mil), avšak měli byste se k němu dopracovat postupně od vzdálenosti 5 km (3 mile) přidáváním 1,6 km (1 mile) každý týden. Praktickým způsobem, jak si takový trénink naplánovat, je běhat po určité pevně stanovenou dobu.

Tah klasickým stylem

Posilují se stehna (quadriceps), vzpřimovače páteře.

- Postavte se s nohama rozkročenými na šířku ramen, pak si dřepněte a uchopte činku před vámi. Jednou rukou uchopte tyč nadhmatem, druhou rukou podhmatem. Toto uchopení vám pomůže udržet rovnováhu.
- Záda mějte narovnaná a zvedněte činku pomocí propnutí nohou.
- Zatlačte ramena dozadu, zvedněte bradu a záda držte vyklenutá.
- Při vracení činky na zem si pomáhejte ovládat závaží co nejvíce nohama.
- Proveďte tři sady cvičení po 10 opakováních se zátěží 36 až 45 kg (80 až 100 lb).



V několika prvních týdnech začněte s během po dobu asi 60 minut, až se zlepší vaše kondice, postupně prodlužujte čas (a tím také uběhnutou vzdálenost). Pokud vám při běhu docházejí síly, přejděte do rychlé chůze, až si odpočínáte a opět nabere sílu, přejděte znovu do běhu. Postupně si můžete přibrat lehké závaží, měnit trasu v různých úhlech stoupání, přidávat si další úkoly. V různých úsecích trasy střídejte tempo, příležitostně zařaďte sprint na vzdálenost 100 m (100 yd).

Běh na výdrž slouží k simulování podmínek krizové situace a měli byste se o něj pokoušet tepr-

ve tehdy, až budete dobře ovládat běh na rychlost a běh na vzdálenost. Pro nácvik běhu na výdrž je rozhodující konfigurace terénu. Vyberte si trasu, která vede po nebezpečném povrchu, kopcovitým terénem a po různém typu podkladu (např. po trávě, písku nebo štěrku). Zpočátku běhejte jen s lehkým batůžkem, ale postupně zvyšujte zátěž, až dosáhnete hmotnosti nákladu, který skutečně ponese v polních podmínkách. S vytrvalostním během si dejte na čas, střídejte běh a rychlou chůzi, abyste se nevyčerпали a abyste se dobře vypořádali s různým typem terénu.

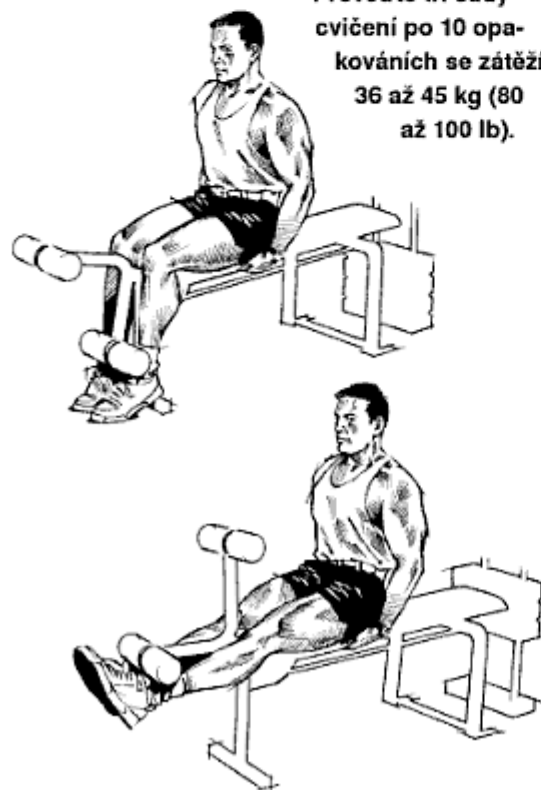
Vlastní technika běhání závisí na typu běhu, avšak pro zajištění bezpečnosti a efektivnosti běhu existuje několik všeobecných pravidel. Používejte přirozený styl běhu, střídejte ruce a nohy plynule a koordinovaně. Paže a ramena musejí být uvolněná; nezatahujte pěsti, protože to brání normálnímu pohybu paží. Dýchejte pravidelně, neměli byste nepravidelně popadat dech – nohama kmitajte nízko nad zemí, snižíte tak nárazy, které působí na klouby, kolena a kyčle.

Cvik na nohy (stehna: quadriceps, záda: káповý s./trapesius)

Na toto cvičení budete potřebovat lavičku vybavenou přístrojem na posilování nohou.

- Posadte se pohodlně na lavičku s nohama pod po tyčí opatřenou změkčovacím polštářkem.
- Chyťte se rukama za okraj lavičky a pomalu zvedejte nohy až do úplného pronutí.
- Nohy pomalu pokládejte do výchozí polohy.

• Proveďte tři sady cvičení po 10 opakováních se zátěží 36 až 45 kg (80 až 100 lb).



Posilování zad (káповý s./trapesius), paží (biceps)

- Posadte se a uchopte tyč za držadla.
- Stáhněte tyč dolů za krk a pak ji pomalu pouštějte nahoru. Záda držte rovně.



Jak si opatřit pitnou vodu

Získání pitné vody patří mezi nejvyšší priority v boji o přežití v divočině. Bez čerstvé, čisté pitné vody nelze přežít déle než několik dní.

ASI TŘI ČTVRTINY obsahu našeho těla tvoří voda, tuto vzácnou tekutinu však stále spotřebováváme. Ztráta vody jenom močením představuje 1,5 litru (0,33 galonu) za den. Vyměšováním se odvádí 0,2 litru (7 uncí) a pocením/odpařováním kůže 0,5 litru (17 uncí). Obecně platí, že průměrně vzrostlá dospělá osoba žijící v mírném klimatickém pásmu a provozující běžnou aktivitu ztratí 2 až 3 litry (3,5–5,3 pint) tělesných tekutin denně. I kdyby zůstala ležet v posteli celých 24 hodin, stejně ztratí kolem 1 litru (34 uncí) tekutin. Tato čísla výrazně vzrostou v případě vysoké okolní teploty, nemoci (zejména při zvracení nebo průjmu), zranění (zejména při popáleninách, kdy tělo spotřebuje velké množství vody na obnovu tkání) nebo při fyzickém vyčerpání. V tropickém horku může člověk ztratit za den jenom pocením až 4 litry (1 galon) vody za den a osoba tvrdě pracující v pouštních podmínkách během dne může vyžadovat až 25 litrů (6,6 galonů) pitné vody na den.

Ztrátu tekutiny nahrazujeme jejím příjmem při pití. Příjem musí být stejný nebo vyšší než výdej. Avšak v krizových podmínkách mohou být zdroje pitné vody omezeny, dochází ke ztrátě vody v těle a hrozí dehydratace. K dehydrataci dochází už při úbytku 1 až 5 procent tělesné tekutiny, objevují se příznaky, jako je žízeň, zmatenost, pocit na zvracení, únava a jiné potíže.

Vážné zdravotní problémy nastanou při nárůstu dehydratace, která ovlivní krevní tlak, funkci ledvin, trávení, činnost mozku a odvádění škodlivých látek z těla. Ztráta jedné desetiny z celového objemu tělesných tekutin znamená vážné zdravotní komplikace doprovázené bolestí hlavy, závratí, třásek končetin, rozostřeným viděním a dýchacími potížemi. Pokud bude ztráta těles-

ných tekutin větší než jedna desetina, člověk utrpí oběhový šok (viz kapitola 13) a zemře, nebude-li rovnováha tekutin okamžitě obnovena.

ZDROJE VODY

Nejlepším způsobem, jak předejít dehydrataci, je mít dostatečnou zásobu pitné vody s sebou. Pokud jedete dopravním prostředkem, přibalte nejméně 3 litry (5,3 pinty) vody na každý den, v tropických podmínkách pak dvojnásobné množství. Vodu převážejte v bezpečných, dobře uzavíratelných nádobách, aby nedošlo k jejímu odpaření nebo úniku. Při pití se řiďte pravidlem „málo ale často“, jestliže se však náhle vyskytne krizová situace, šetřete vodou tak, aby vám vystačila na co nejvíce dní, a omezte pití na nutné minimum. Denní dávky nezvyšujte, pokud nestoupne výrazně teplota vzduchu nebo nemusíte vynakládat velkou fyzickou námahu.

V případě, že nemůžete transportovat velké množství vody, vezměte s sebou nádoby na vodu, např. polní láhve, na uskladnění vody, kterou naberete. Velké skládací vaky na vodu lze opatřit v obchodech, které prodávají vybavu pro dobrodružství v přírodě. Vejde se do nich 15 až 20 litrů (4–5 galonů), prázdné je můžete složit na takovou velikost, aby se vešly do zavazadel. Když vám zásoby vody dojdou nebo je nemáte, musíte najít pitnou vodu v přírodě. Hlavní přírodní zdroje vody jsou otevřené zdroje (jezera, řeky, potoky, sníh, led), srážková voda (déšť, sníh, kroupy), spodní voda, kondenzační voda a voda z rostlin.

JAK ROZEZNAT ZNÁMKY PŘÍTOMNOSTI VODY V KRAJINĚ

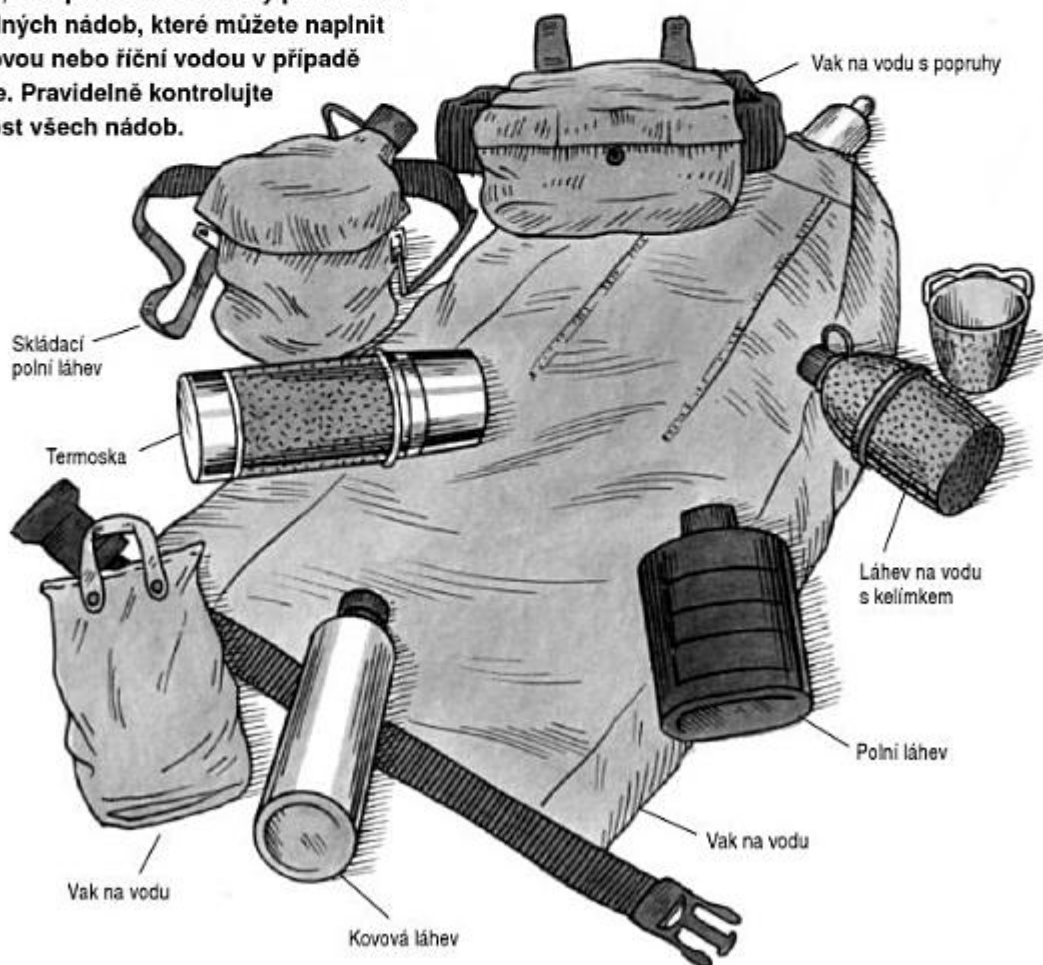
Krajina kolem vás je nejlepším vodítkem při hledání vody. Zřejmě nejlepším zdrojem vody jsou

otevřené zdroje za předpokladu, že dodržíte všechna pravidla ohledně filtrování a čištění vody.

V ploché zemědělské krajině nemusí být zdroje vody viditelné na první pohled. Hledejte zavlažovací kanály mezi poli, odvodňovací stružky a propusti. Nepodceňujte rosu jako otevřený zdroj vody. Travnatá plocha nebo pole s rostlinami – kromě těch nejsušších oblastí – jsou brzy ráno pokryty doslova galony rosy (dokonce i některá velká pasoucí se zvířata pijí jen rosu). Rosu naberte tak, že na trávu rozložíte kus látky, až nasákne rosou, vyždímáte ho do nádoby. Musí to udělat hned při rozbřesku, dříve než slunce ranní rosu vysuší.

Profesionální nádoby na vodu

Veďte s sebou tolik vody, kolik můžete unést, a doplňte zásobu vody přibalením prázdných nádob, které můžete naplnit dešťovou nebo říční vodou v případě nouze. Pravidelně kontrolujte těsnost všech nádob.

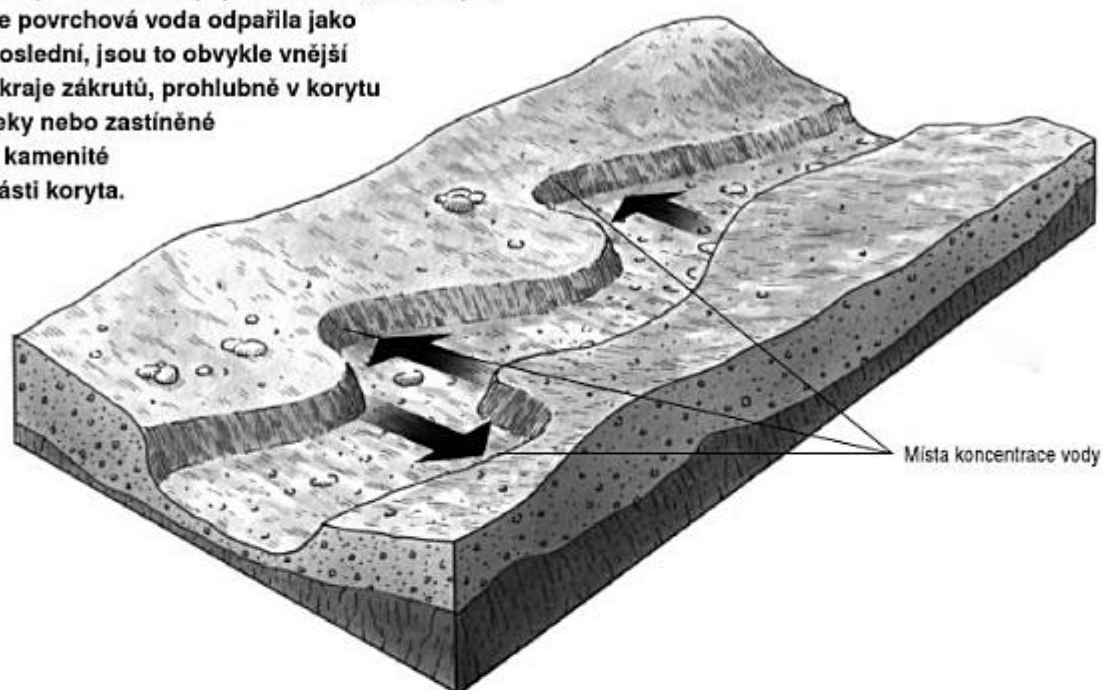


Podle základního pravidla, že voda teče seshoro dolů, je nejlepším místem pro hledání vody dno údolí. Svahy vysokých hor nebo pohoří, obrácené směrem k moři, bývají také bohaté na vodu. Vlhký vzduch od moře stoupá podél svahů obrácených směrem k moři, vytváří se zde mraky doprovázené srážkami (na odvrácenou stranu pohoří spadá až překvapivě málo srážek).

Dešťová voda (nebo voda z tajícího sněhu) pak stéká dolů po svazích hor přirozenými koryty. Pohoří se zasněženými vrcholky obvykle poskytují více vody na své teplejší jižní straně (na severní polokouli), kde sníh více taje. Hledejte skalní trhliny, kterými stéká voda. Všimněte si hlavně

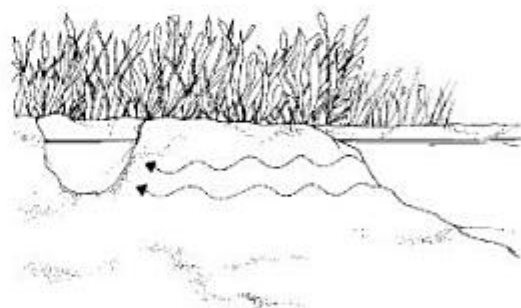
Kde najít vodu

I ve vyschlých korytech řek se obvykle nachází zásoba vody pod povrchem. Kopejte v místech, ze kterých se povrchová voda odpařila jako poslední, jsou to obvykle vnější okraje zákrutů, prohlubně v korytu řeky nebo zastíněné a kamenité části koryta.



trhlin, které se směrem dolů rozšiřují (toto rozšíření bývá způsobeno vodní erozí) a které mají kolem svých okrajů nánosy šterku nebo bahna. Ptačí trus kolem trhliny může signalizovat skrytý zdroj vody, kterou lze získat pomocí brčka. Všimněte si také skalních prohlubní, ve kterých se může držet voda, nacházejí se na hřebenech hor. V kamenitém terénu i v rovině v úrovni moře hledejte prameny a průsaky probublávající mezi skalami. Vápencové a lávové skály pod sebou obvykle skrývají zdroje podzemní vody a mohou z nich vystupovat vydatné prameny.

Získat přístup k podzemní vodě sice představuje velkou námahu, ale spodní voda je rozhodujícím zdrojem v poušti, kolem pobřeží nebo v suchých oblastech. Spodní vodu hledejte v místech, kde se voda vyskytovala i na povrchu, avšak vyschla – vyschlá koryta řek, dno údolí, vyschlé kanály nebo příkopy. Jinými slovy, hledejte v nejnižším bodě mezi dvěma vysokými body, kudy voda protékala nebo kam stékala. Struktura povrchu prozrazující dřívější přítomnost bláta nebo ostrůvky svěží zelené vegetace jsou dobrými známkami



Jímka v sedimentech

Voda vsakuje do prohlubně vykopané v promáčené zemině a postupně ji zaplní. Vodu budete muset přefiltrovat a odstranit tak zbytky sedimentů.

přítomnosti vody blízko povrchu. Ve vyschlých korytech řek kopejte při vnějším okraji zákrutu nebo v části koryta silně zastíněné stromy – to jsou obvykle poslední místa, odkud se vypařila povrchová voda.

V písčném terénu se zaměřte na průchod mezi dvěma písčnými dunami. Na pláži kopejte

nad hranici přílivu. Písek odfiltruje solný roztok a výkop se bude stále plnit čerstvou vodou. Při hledání vody kopejte kolmo dolů bez ohledu na typ terénu, dokud nenarazíte na vlhkou zeminu a do výkopu nezačne prosakovat voda. Ze začátku bude voda kalná, plná bahna, ale později se pročistí. Naberte ji, přefiltrujte a sterilizujte pro pití.

PŘIROZENÉ ZNÁMKY VÝSKYTU VODY

Užitečnými ukazateli výskytu vody mohou být zvířata a rostliny. Některé rostliny předpovídají blížící se déšť, toto upozornění můžete využít k přípravě nádob na zachycení dešťové vody. Před příchodem deště všechny rostliny také rozevirají svoje póry a vydávají silnější vůni, může být zemitá, zatuchlá nebo příjemně voňavá. Borové šišky se otvírají při zvýšené vlhkosti vzduchu signalizující blížící se déšť, v suchém počasí se zavírají.

Jak už bylo uvedeno výše, svěží zelená vegetace vždy znamená výskyt vody, ať už otevřeného povrchového zdroje, nebo spodní vody. Pokud se v blízkosti nevyskytuje povrchová voda a rostliny nedosahují větší výšky než 1,5 až 1,8 m (5–6 ft) (vyšší rostliny znamenají, že hladina spodní vody je pravděpodobně příliš hluboko), můžete narazit na vodu přímo v blízkosti kořenového systému rostlin. Kopejte kolmo dolů ke kořenům a pak podle směru růstu kořenů (pokud vás to nestojí příliš mnoho cenné energie), dokud nenarazíte na vodu.



Otevřený zdroj vody

Nikdy nepijte vodu přímo z neupraveného zdroje. Vodu vždy přefiltrujete a vyčistíte; voda bude pro pití bezpečná jednoduchým převařením po dobu 10 minut.

Voda nevhodná pro pití

Hojný výskyt orobince a sítiny a nepřítomnost proudící vody signalizuje, že taková stojatá voda nemusí být pro pití vhodná.



Přežití většiny živočichů, stejně jako člověka, zcela závisí na vodě. Jejich smysly jsou lépe vybaveny pro hledání vody než naše, budete-li je sledovat, mohou vás přivést k vodě. Pasoucí se zvířata obvykle míří k napajedlům za svítání nebo za soumraku; pokud nespáříte samotná zvířata, hledejte jejich stezky sbíhající se do jednoho bodu. (Nesnažte se sledovat masožravce, jelikož ti získávají většinu tekutin ze své kořisti, a ne z otevřených zdrojů vody.)

Dívká zvířata mohou také signalizovat příchod deště díky své citlivosti na změny tlaku vzduchu. Jestliže se blíží špatné počasí, stádová zvířata se přesouvají na níže položená místa a shromažďují se zde, uvědomte si však, že tak mohou činit už dva dny před začátkem deště.

Celkem bezpečným ukazatelem výskytu vody je hmyz. Například mouchy a komáři se vyskytují do vzdálenosti 100 m (328 ft) od vodního zdroje, počet těchto tvorů roste s tím, jak se přibližujete k vodnímu zdroji. Mravenci pochodují k vodě v zástupech, stoupají po kmenech stromů, aby se dostali k zásobárnám vody na nich.

VODA ZE VZDUCHU

Ze vzduchu přicházejí dva zdroje vody – jednak déšť (sněhové srážky jsou popsány v kapitole 18), jednak voda kondenzující ze vzdušné vlhkosti. Jakmile začne pršet, postavte ven co nejvíce nádob pro sběr vody. Můžete do nich vodu svádět

pomocí žlabů vytvořených z nepropustné tkaniny, velkých listů nebo kusů kůry. Jestliže vývoj počasí nebo chování živočichů či rostlin zřetelně signalizují, že se blíží dešť, vykopete do země hlubokou jámu, vystelte ji jedním kusem nepromokavé tkaniny, jako je například stanová celta, kterou bezpečně ukotvíte kolem dokola kameny. Můžete také vytvořit přírodní nepropustnou vrstvu tak, že stěny výkopu potřete jilem, který necháte zaschnout. Vykopete jámu až k podkladové hornině, aby měla zachycená voda větší oporu. Bez následného správného uskladnění můžete velké množství vody zachycené během bouřky ztratit. Jestliže s vodou správně zacházíte, můžete ji skladovat v profesionálních nádobách, o kterých jsme se už zmínili, nebo ve výše popsané sběrné jámě. Voda musí být neustále zakrytá a skladovaná pokud možno ve tmě, protože sluneční paprsky podporují růst zelených řas. (Můžete si to ověřit

tak, že necháte sklenici vody stát několik dní na osluněném parapetu.) Přestože dešťová voda je hned po zachycení čistá a můžete ji okamžitě pít, dešťovou vodu, kterou skladujete déle než dva dny (i kratší dobu, pokud očividně došlo k její kontaminaci), přefiltrujte a sterilizujte, abyste odstranili mechanické nečistoty, parazity a choroboplodné zárodky.

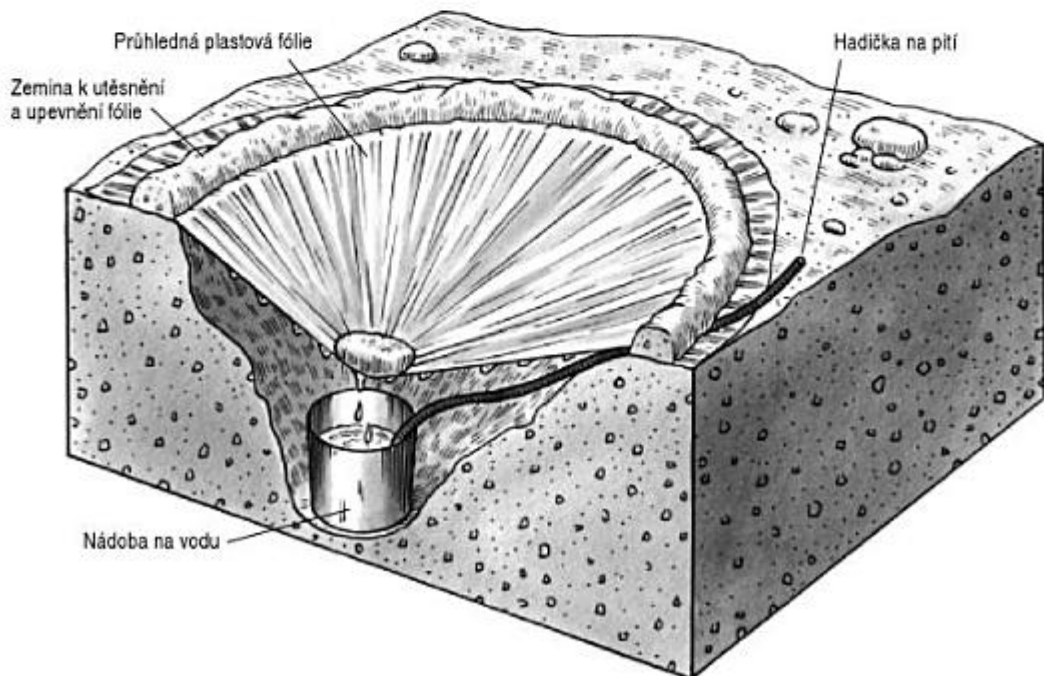
V podmínkách mimořádné krizové situace můžete získat malé, ale cenné množství vody prostřednictvím její kondenzace ze vzduchu, rostlin nebo z půdy za pomoci tzv. „transpirace“ (odpařování). Dvě zařízení, která byste se měli naučit postavit, jsou solární destilační zařízení a odpařovací vak.

Ke stavbě solárního destilačního zařízení budete potřebovat plastovou fólii (pokud možno čistou), o velikosti 1 x 1 metr, ale použijte, co máte k dispozici. Vykopete v zemi jámu o průměru o něco menším, než je průměr vaší fólie, a na dno jámy umístíte nádobu na zachycení vody.

Přes jámu natáhněte fólii a po obvodu ji zajistěte množstvím těžkých kamenů a štěrku tak, aby nezůstala žádná mezera. Doprostřed fólie položte kámen, který ji zatíží, takže se fólie prověsí přesně nad nádobou. Nechte toto solární

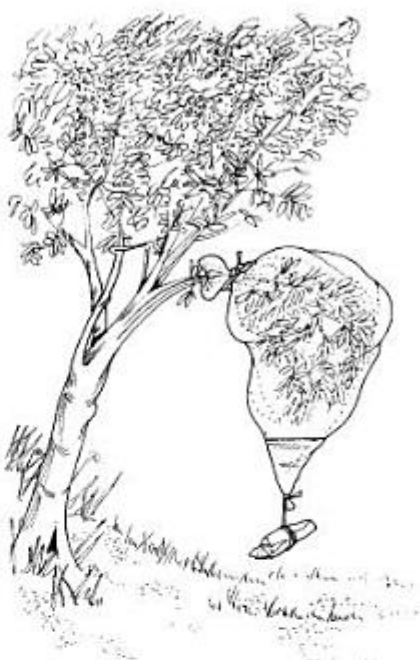
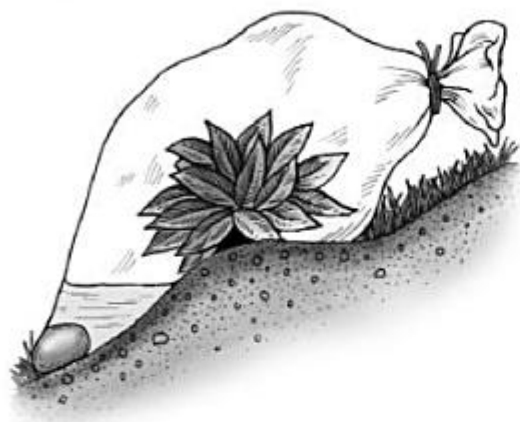
Solární destilační přístroj

Tajemstvím solárního destilačního přístroje je dokonalé utěsnění fólie k podkladu po jejím obvodu tak, aby se zachycená vodní pára nemohla vypařit do vnějšího prostoru.



Odpařovací vaky

Při použití odpařovacího vaku dbejte na to, aby rostliny nebyly přitlačeny ke stěnám plastového pytle, jelikož listy a větve by takto absorbovaly vodu stékající dolů po stěně.



dostatečně čistou vodu, kterou stačí už jen sterilizovat. Ještě lepší jsou velké filtrační vaky, které lze zakoupit a které odfiltrují i ty nejmenější částičky a dokonce i některé bakterie.

Nejelementárnějším, ale stále nejúčinnějším způsobem sterilizace vody, je její převaření.

Vaření vody po dobu nejméně 10 minut zničí všechny bakterie a ostatní choroboplodné zárodky, ale neodstraní nebezpečí chemického znečištění. Kromě vaření existuje několik profesionálních možností dezinfekce vody, jestliže máte s sebou potřebné pomůcky. K dezinfekci vody se používají tři hlavní chemické látky: jód, manganistan draselný (hypermangan) a chlór. Jód se dodává v tekuté formě a manganistan draselný v granulích. Obě látky propůjčují vodě narůžovělé zbarvení (přidejte přesně podle návodu) a chemickou příchut, avšak takto upravená voda je pitná. Chlór bývá většinou ve formě tablet a přidává se obvykle jedna tableta na půl litru (17 uncí) vody, aby byla bezpečná na pití. Rovněž chlór zanechává výraznou chemickou pachut. Tuto chemickou příchut lze odstranit pomocí dřevěného uhlí. Avšak vodu můžete takto ošetřit až tehdy, když dezinfekční látky přestanou účinkovat.

Vhodnou metodou, jak okamžitě a pohodlně získat čistou vodu, je také použití čističky pumpy/

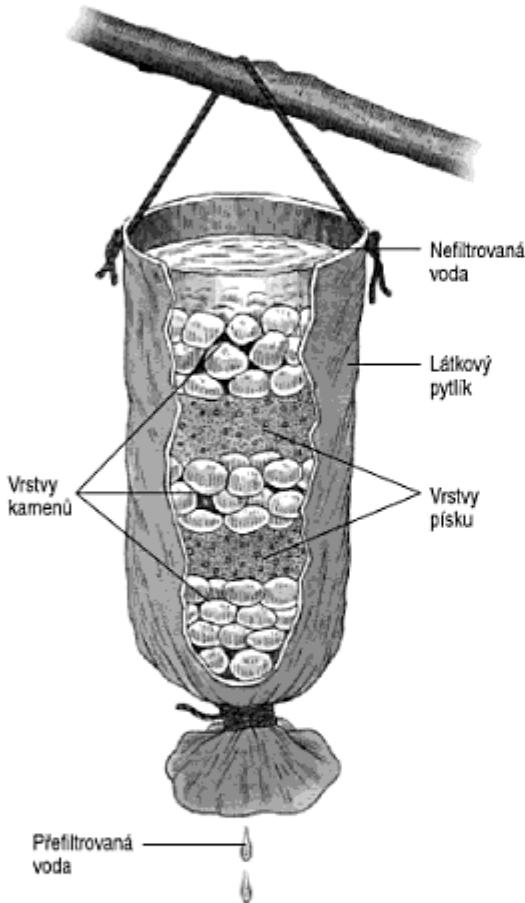
Destilace slané vody

Slanou vodu přeměníte ve vodu vhodnou k pití tak, že ji vaříte v nádobě přikryté hadrem. Osolená pára nasákne do tkaniny, kterou potom vyždímáte do nádoby. Látka bude pořádně horká, dejte pozor na popálení.



Filtrace vody

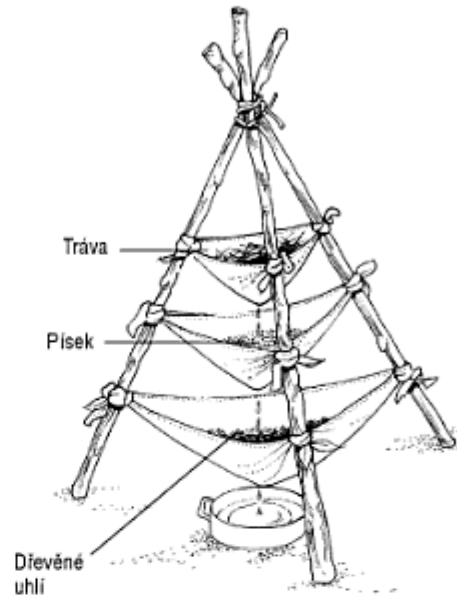
Filtr na vodu by se měl v ideálním případě skládat z několika filtračních vrstev tak, aby se odstranila celá škála velikostí částic rozptýlených ve vodě. Nejhrubším filtračním materiálem jsou kameny, nejjemnějším je písek a člověkem vyrobená tkanina. Mezi vrstvy je tvořena trávou.



čerpadla na vodu. Tento přístroj má válec naplněný dezinfekční chemikálií (obvykle jódem). Voda se nasává do válce, dezinfikuje se při průchodu válcem a vychází výtokovou trubicí do připravené nádoby. Dobře zásobené obchody se zbožím pro aktivity v přírodě nabízejí takové čističí pumpy.

MINIMALIZACE ZTRÁT VODY V TĚLE

Kromě znalostí, jak najít zdroje vody v přírodě, by měl člověk vědět, jak v nouzi udržet co nejvíce vody v těle.



Ztrátám vody z těla nelze zabránit, avšak lze zpomalit její ubývání, a to změnou způsobu pohybu, přijímání potravy a vykonávání běžných úkonů. Velký objem vody vydáváme i při dýchání, jelikož vdechovaný vzduch se v plicích zvlhčuje a nasycen vodní párou je vydechován ven (je to vidět, když vydechujeme v chladném počasí). Dýchejte pokud možno co nejvíce nosem, omezte tak vypařování slin ústy. Z tohoto důvodu také moc nemlujte a omezte konverzaci jen na základní záležitosti nutné pro přežití.

Ztráta tekutin dýcháním se také zvyšuje při větší frekvenci dýchání v důsledku tělesné námahy, nižších teplot a velké nadmořské výšky. Pro minimalizaci ztrát tekutin se zbytečně nenamáhejte, neprovádějte žádné nedůležité úkoly a pravidelně odpočívajte. Všechny pohyby vykonávejte kvůli spotřebě energie pomalu a efektivně. Při běhu nebo při chůzi pohybujte nohama plynule a nízko nad zemí, ruce mějte volně spuštěné podél těla. Nejnamáhavější povinnosti vykonávejte za ranního chladku nebo večer, případně v noci, jestliže viditelnost postačuje.

V horkém podnebí mají opatření k zamezení ztrát tekutin zásadní význam pro přežití. Nevystavujte se přímým slunečním paprskům, držte se ve stínu, nelehejte si na rozpálenou zem nebo

na jiné horké povrchy (položte na zem nějaký izolační materiál, například listí). Noste světlé oblečení, které odráží sluneční paprsky, a snažte se co nejméně se zahřát. Avšak propocené oblečení nesvlékejte, potem nasáklá látka ochlazuje vzduch zachycený mezi ní a pokožkou a snižuje další vylučování potu potními žlázami.

Ve všech typech klimatu si musíte dát pozor na způsob přijímání potravy, protože při procesu trávení se také spotřebovává hodně vody. Jestliže

máte denní příděl vody jen asi půl litru (17 uncí), pak vůbec nejezte. Při nedostatku vody nejezte hlavně tučná jídla. Tuky nejsou ve vodě rozpustné a na jejich štěpení se spotřebuje velké množství tělesných tekutin. Vyhněte se také potravinám s vysokým obsahem bílkovin. Je nutné vyloučit pití čaje, kávy a alkoholu jakožto močopudných nápojů. A konečně ke ztrátám tekutin během dýchání přispívá i kouření.

Rostlinná potrava a výživa v krizové situaci

Rostliny bývají jako potrava v krizové situaci první po ruce. Lov zvířat vyžaduje energii a znalosti, sběr rostlin vyžaduje pouze rozpoznání jedlých druhů.

VÝŽIVA V KRIZOVÝCH PODMÍNKÁCH znamená především příjem všech základních součástí stravy důležitých pro udržení zdraví a příjem kalorií odpovídající tělesné aktivitě. Základní součásti výživy jsou bílkoviny, uhlovodíky, tuky, vitaminy a minerální látky. Bílkoviny zajišťují růst a obnovu tělesných tkání a udržení svalové síly; vysoký obsah bílkovin je v masě (včetně ryb), mléce, sýrech a obilných zrnech. Uhlovodíky, které se nacházejí v ovoci, zelenině, čokoládě, mléce, rýži, těstovinách a jiných potravinách z obilovin, jsou pro lidské tělo hlavním zdrojem energie a měly by tvořit asi polovinu denního příjmu potravy v případné krizové situaci. Dalším zdrojem energie jsou tuky. Tělo začne více čerpat energii z tuků, jakmile spotřebuje všechny uhlovodíky. Tuky jsou obsaženy v sýrech, másle a margarínech, olejích, živočišných tucích, ořešcích a vejcích.

Vitaminy a minerální látky regulují množství tělesných funkcí od kvality kůže až po zdraví ústní sliznice. Seznam vitaminů a minerálních látek a jejich působení je široký, avšak pokud je strava vyvážená – různé druhy masa (jestliže jíte maso), zeleniny, ovoce, ořechů, rýže a těstovin – pak je přísun všech základních výživných látek zajištěn. V krizových situacích však bývá nedostatek potravy, výživa není vyvážená a jí se spíše takové jídlo, které je lépe dostupné, než aby se vynakládalo úsilí na hledání něčeho jiného. Důsledkem jsou nemoci a únava, která se přidává k již tak velké fyzické a psychické zátěži. Měli byste si proto sestavit jídelníček z co nejvíce dostupných zdrojů potravy. K pokrytí celodenních nutričních požadavků by mělo stačit např. pár malých rybek,

vařené oddenky, pár vařených listů a navíc hrst ořechů a bobulí.

Další důležitou věcí, nad kterou by se měl člověk v krizové situaci zamyslet, je příjem kalorií. Kalorie vyjadřují energetickou hodnotu potravy a v běžném domácím provozu potřebují muži asi 3000 kalorií na den a ženy asi 2000 kalorií. V krizové situaci, zejména v takové, která vyžaduje velký výdej energie, by měl být kalorický příjem u obou pohlaví asi 4000–6000 kalorií na den, při nízkých teplotách spotřeba energie roste. Jako vodítka mohou posloužit tyto hodnoty: 100 g (33/4 oz) másla obsahuje 770 kalorií, stejné množství hovězího 300, lososa 200, banánů 77 a para ořechů 644 kalorií. V situaci, kdy jde skutečně o život, to znamená, že velká část každého dne bude vyplněna sháněním a přípravou potravy.

JEDLÉ A ZDRAVOTNĚ NEZÁVADNÉ ROSTLINY

Některé rostliny nejsou vhodné k jídlu. Mohou vyvolat onemocnění a určitá skupina rostlin dokonce usmrtit během několika hodin po požití. Proto je důležité se vyznat v určování rostlin. Než se vydáte do určité lokality, zjistěte, jaké se v této oblasti vyskytují jedlé a jedovaté rostliny. Ke studiu použijte kvalitní botanickou literaturu s jednoznačnými fotografiemi nebo ilustracemi a navštivte botanické zahrady, abyste viděli, jak rostliny vypadají ve skutečnosti. Nesnažte se napoprvé naučit příliš mnoho rostlin vyskytujících se v dané oblasti, stačí základní výběr asi deseti jedlých rostlin běžných v místě vašeho pobytu. Avšak naučte se o nich všechno (např. stavba těla,

vůně, sezónní změny atd.), abyste je dokázali bezpečně určit.

Brzy se podíváme na některé jedlé rostliny, které se běžně nacházejí v mírném klimatickém pásmu (o jedlých rostlinách v jiných klimatických pásmech pojednávají kapitoly 18 až 22), avšak existují některá všeobecná pravidla o požitelnosti rostlin, užitečná v případě, kdy rostlinu nedokážete

UNIVERZÁLNÍ ZKOUŠKA POŽITELNOSTI

Jestliže rostlinu nedokážete bezpečně určit, proveďte zkoušku její požitelnosti. Rostlinu nejzte, jestliže dojde k negativní tělesné reakci kdykoliv během zkoušky. Tuto zkoušku nelze použít u hub.

- Aby byla zaručena přesnost výsledků, osm hodin před zkouškou pokud možno nejzte a během zkoušky pijte jenom vodu a jezte jen vzorky testované rostliny. (Pokud by však hladovění mohlo bezprostředně ohrozit vaše zdraví, nemusíte dodržet tento pokyn.)
- Rostlinu rozdělte na její základní části – listy, stonek, kořeny atd. – a otestujte pouze jednu část na jeden pokus.
- Čichem zjistíte, zda rostlina nemá příliš silný kyselý nebo nahořklý (mandlový) zápach. Některé rostliny musíte rozdrtit, aby se uvolnil případný skrytý pach. Pokud zjistíte nepříjemný zápach, rostlinu nejzte.
- Vzorek rostliny přiložte do ohbí loktu nebo na zápěstí. Počkejte 15 minut, zda se neobjeví nějaká nepříjemná reakce, například puchýřky nebo podráždění.
- Pokud nedošlo ke kožní reakci, položte malou část rostliny na vnější povrch rtu a všimněte si pálení nebo svědění. Testujte tři minuty.
- Položte tuto část rostliny na jazyk a ponechte ji v ústech 15 minut bez žvýkání.
- Rostlinu pokousejte, ale nepolykejte, rozžvýkanou rostlinu držte v ústech dalších 15 minut.
- Polkněte a čekejte osm hodin. Jestliže vám začne být špatně, vyvolejte zvracení a vypijte velké množství vody. Pokud se neobjeví žádné známky nemoci, je rostlina požitelná při stejné úpravě, jaká byla použita během zkoušky.

určit. Uvědomte si, že se jedná pouze o vodítka, pro definitivní rozhodnutí musíte provést Univerzální zkoušku požitelnosti (viz tabulka níže).

Nejte tyto rostliny

- jakékoliv cibule;
- bílé a žluté bobule, asi polovina červených bobulí je požitelná, ale jezte je, jen když je dokážete spolehlivě určit;
- červené rostliny;
- přezrálé ovoce;
- ovoce napadené padlím nebo plísní;
- rostliny s nahořklou, mandlovou vůní, která ukazuje na přítomnost sloučeniny kyanidu (rozdrťte několik listů, aby se vůně uvolnila);
- rostliny s bílou, mléčnou šťávou, pokud si nejste jisti, že je rostlina požitelná (např. smetanka lékařská, lidově „pampeliška“);
- ovoce složené z pěti segmentů/dílků;
- rostliny s trojlístými strukturami;
- nevařeně luštěniny (fazole, hrách) – vstřebávají minerální látky z půdy a způsobují trávicí problémy;
- rostliny s malými pichlavými chloupky na stonku a na listech, chloupky mohou být obaleny dráždivou chemickou látkou;
- rostliny, které dráždí pokožku při doteku;
- mrtvé nebo nemocné rostliny;
- rostliny s okoličnatým květenstvím, kromě mrkve, celeru a petržele, které sice patří do této skupiny, ale jsou jedlé;
- zrna, která mají na hlavičce růžovou, nafialovělou nebo černou ostruhu.

Poznámka: Nemyslete si, že rostlina je bezpečně požitelná, protože jste viděli zvíře, jak jí jí. Hodně zvířat má trávicí systém odolný proti jedovatým látkám, které mohou vážně poškodit lidský organismus.

Známky požitelnosti

- černé a modré bobule jsou obvykle bezpečně požitelné (avšak existují výjimky, jako např. mírně jedovatý samorostlík klasnatý, *Actaea spicata*, nebo smrtelně jedovatý rulík zlomocný, *Atropa bella-donna*);
- jednotlivé plody ovoce visící na stopce nebo ovoce rostoucí v hroznech.

Pastinák

Pastinák dorůstá do výšky kolem 1 m (3 ft), vyskytuje se v travnatých plochách, je charakteristický silným pachem a okoličnatými žlutými květy. Jedlé jsou kořeny, a to buď syrové, nebo vařené. (Pozor na záměnu s jedovatým bolehlavem!)

Šípky

Plody růže šípkové, která je rozšířená po celé severní polokouli, jsou vynikajícím zdrojem vitamínu C. Trnité šípkové keře kvetou růžovobílými i nažloutlými květy. Šípky zbavte chlupatých semen a jezte syrové nebo vařené.

**JEDOVATÉ DRUHY ROSTLIN**

Jedovaté rostliny se vyskytují v přírodě ve velkém množství a některé jsou opravdu silně jedovaté. Například jedno sousto rozpuku jizlivého dokáže během několika hodin zabít dospělého člověka. Bohužel, mnohé jedovaté rostliny lze snadno zaměnit za běžné jedlé druhy. Například smrtelně jedovatá kamasie (ladonik) může být zaměněna za divokou cibuli, kostival lékařský si můžeme splést s jedovatým náprstníkem. Dále je uveden seznam nejběžnějších jedovatých rostlin. Spíše než abychom uváděli jejich stručný popis, věnujte čas studiu kvalitní botanické literatury a naučte se určovat tyto rostliny naprosto spolehlivě – může na tom záviset váš život.

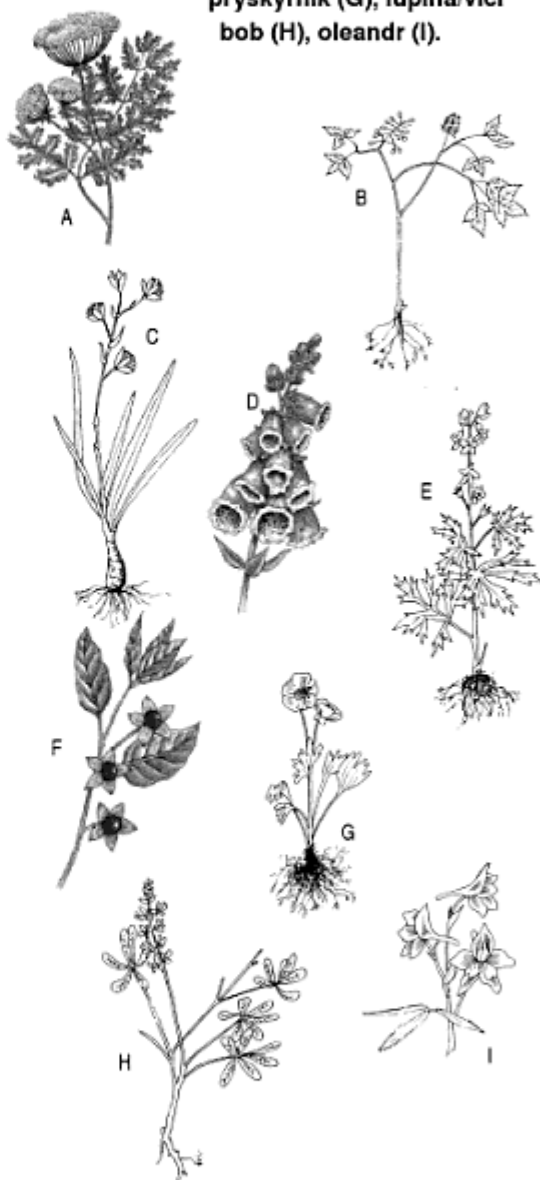
HOUBY

Nejdůležitější pravidlo pro konzumaci hub zní: nejezte nic, co nedokážete bezpečně určit. Houby obsahují množství vitamínů, minerálních látek a proteinů, dokonce obsahují i tuky, takže představují prvotřídní potravu v případě nouze. Avšak existuje velké množství nejedlých druhů hub, některé z nich smrtelně jedovaté (například muchomůrka zelená při požití způsobí smrtelnou otravu v devíti případech z deseti, smrt nastane selháním jater).

Jed nelze z hub odstranit vařením ani u nich nelze provést univerzální zkoušku požitelnosti (nebezpečí je příliš vysoké, některé jedy z hub účinkují po velmi dlouhou dobu). Vedle nezbytné podrobné znalosti druhů hub můžeme jen jako vo-

Běžné jedovaté rostliny

Rozpuk jizlivý (A), bolehlav, jedovatec kořenující (USA, Kanada, *poison ivy*), samorostlík klasnatý (B), škumpa fermežová, kamasie (C), náprstník (D), oměj (E), rulík zlomocný (F), pryskyřník (G), lupina/vlčí bob (H), oleandr (I).



ditko uvést některá všeobecná pravidla, která vám pomohou určit jedlé druhy hub. Nejezte houby, které mají bílé lupeny. Vyhněte se houbám, které mají kalich (miskovitý útvar na spodní straně nohy) nebo prstenec kolem nohy, a rovněž nejezte staré nebo rozkládající se houby.

Jedlé houby lze připravit na mnoho způsobů. Mohou se jednoduše konzumovat syrové, vařit v polévce nebo dusit (tvrdé houby před vařením namočte do vody, aby změkly). Houby usušené na vzduchu lze skladovat dlouhodobě. Oddělené hlavy a nohy sušte na slunci rozložené na kameni, dokud úplně nevyschnou, pak je uložte do vzduchotěsné nádoby. Sušené houby před konzumací opět namočte do vody, aby znovu nasákly.

JEDLÉ HOUBY

Dále jsou uvedeny běžné druhy jedlých hub. Existují dvě velké skupiny hub: houby živící se odumřelými organickými zbytky a vyrůstající ze země (tzv. saprofytické) a houby parazitující na živých organismech, např. na stromech nebo dokonce na jiných houbách (tzv. parazitické).

Pstřev dubový

Roste na starých živých dubech a dubových kmenech, klobouk má půlkruhový nebo ledvinovitý, oranžově červený, později krvavě až purpurově červený, pokrytý slizem. Nemá příliš dobrou chuť, ale je jedlý.



Kotrč kadeřavý

Roste na živých kmenech, obvykle u kořenů borovic. Kulovitým tvarem připomíná mozek nebo mořský korál. Je jedlý a chutný.

Liška obecná

Letní houba vyrůstající ze země, roste v lesích, má oranžový nebo žlutý klobouk s nepravidelnými okraji. Je velmi chutná a vyhledávaná.

Žampion polní

Je to běžná letní houba, a jak její jméno napovídá, lze ji najít na otevřených travnatých plochách. Po očištění jsou jedlé všechny části žampionu.



Pýchavka obrovská

Od pozdního léta do podzimu se vyskytuje na travnatých nebo lesnatých plochách. Vypadá jako bílý fotbalový míč, široký 30 cm (1 ft). Jedlá pýchavka musí mít v celém těle bílou barvu, jakoliv zbarvenou pýchavku nejezte.



Hlíva ústříčná

Vyskytuje se na tlejících kmenech stromů od poloviny léta do pozdního podzimu. Mladé klobouky jsou olivově zbarvené, starší klobouky blednou.

Sírovec žlutooranžový

Roste na odumřelých, ale i na živých kmenech listnatých stromů. Plodnice jsou různě nepravidelně seskupené (připomínají pliseň dřeva), mladé jsou okrově žluté až sirově žluté, později žlutooranžové. Dužina je bílá až krémově žlutá, za mlada šfavatá a měkká, starší je tuhá a drolivá. Má příjemnou houbovou vůni a nakyslou chuť, mladé plodnice se dají jíst.

JEDOVATÉ HOUBY

S jedovatými druhy hub se seznamte důkladněji než s jinými druhy jedovatých rostlin. Popis, který zde uvádíme, je pouze vodítkem k zahájení vašeho podrobného studia, jako jediný způsob rozpoznání jedovatých hub je nedostatečný.

Čeď muchomůrky

Smrt otravou jedovatými houbami z čeledi muchomůrek nastane za dva až tři dny po požití. Dejte pozor na zářivě žluté nebo oranžovožluté šupinaté klobouky, žlutou dužinu a bílé nebo bleděžluté lupeny. Noha vyrůstá z kalichu a je bílá a šupinatá. Muchomůrky rostou většinou v lesích a na okrajích cest od časného léta do pozdního podzimu.

Muchomůrka zelená

Muchomůrka zelená způsobuje smrt poškozením jater. Vyrůstá v lesích od léta do podzimu. Klobouk má zelenavě olivovou bar-



vu, noha je světlá, lupeny a dužina bílé, kalich je výrazný.

Muchomůrka bílá

Vyskytuje se v podobných lokalitách jako muchomůrka zelená a má podobné smrtící účinky. Je celá bílá, má šupinatou nohu, velký kalich a nasládlou vůni.



Hlíva olivová

Smrtelně jedovatá houba s hnědožlutým kloboukem a zlatožlutými lupeny, roste obvykle v trsech na odumřelých kmenech listnatých stromů.

Muchomůrka červená

Muchomůrka červená je zářivě rumělková až oranžová, obvykle skvrnitá bílými šupinami. Jejím stanovištěm jsou podzimní borové a březové lesy.



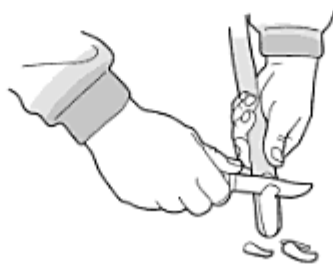
Muchomůrka tygrovaná

Tato smrtelně jedovatá muchomůrka má ráda lesy, zejména lesy s koncentrací bukových stromů. Její klobouk je hnědý s bílými šupinami, bílé jsou také lupeny a noha, jejíž spodní část oba-

luje přirostlý kalich a někdy 1 až 3 prstencovité pásy.

Vykopání kořenů

Vynikajícím zdrojem potravy bývají kořeny rostlin. Abyste je mohli vykopat bez použití rýče, nachystejte si tyč, kterou na konci zašpičatíte do tvaru „šroubováku“. Odkopejte s ní hlínu po straně rostliny, jámu podle potřeby rozšířte a rostlinu pomocí tyče vyzvedněte.



KÚRA STROMŮ

Lýko, spodní část kůry, je u mnohých stromů jedlé a lze ho požívat v průběhu celého roku, ačkoliv v letních měsících obsahuje více výživné mízy. Abyste se dostali k lýku, musíte nejprve oloupat část vnější kůry nížko u země a odříznout odhalené lýko. Míza nebo pryskyřice dává lýku sladkou chuť a je dobrým zdrojem energie, zvlášť chutný je sirup z břízy nebo javoru. Lýko můžete jíst syrové, ale je lepší jej uvařit kvůli lepší požitelnosti a stravitelnosti. Stromy s jedlým lýkem jsou: javor, vrba, osika, topol, borovice, bříza, jilm a jedlovec (lat. Tsuga). Poznámka: Nepožívejte žádnou část následujících stromů: cedr, jírovec maďal, tis, štědřenec (lat. Laburnum), ořešovec (hikory, lat. Carya), trnovník akát a rododendron.

Závojenka olovová

Je to bělavá houba se žltorůžovými lupeny a konvexně prohnutým kloboukem. Pronikavě páchne po ředkvičkách nebo mandlich. Nachází se hlavně v létě a na podzim mezi pobřežními dřevinami nebo v dubových lesích.

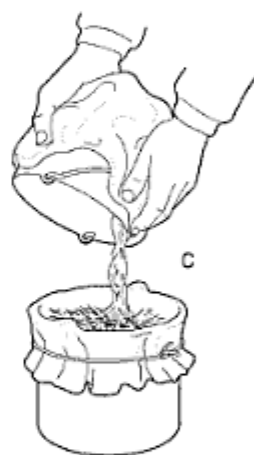
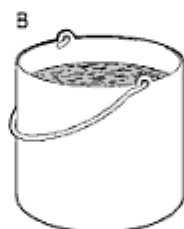
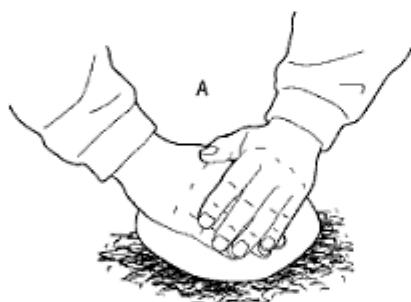
POŽÍVÁNÍ A VAŘENÍ ROSTLIN

I když budete rostlinu vařit, nejprve ji důkladně omyjte a odstraňte všechny zbytky špiny a nečistot. Veškeré zkažené části odkrojte. Vaření ve vodě je nejlepším způsobem přípravy většiny částí rostlin. Pro změknutí je důležité rostlinu vařit nejméně 10 minut, aby byla snadněji stravitelná. Vařením se také může odstranit hořká chuť (u některých rostlin budete muset k odstranění hořké chuti několikrát vyměnit vodu, ve které se vaří)

a zničí se většina škodlivých bakterií. Avšak příliš dlouhým vařením se také zničí vitamíny obsažené v rostlinách, nevařte je zbytečně dlouho. Obecně platí, že rostlinu vaříme tak dlouho, aby její dužina zůstala ještě trochu pevná. Šetrnější alternativou k vaření, zejména pro jemnější části rostlin, jako jsou například listy, je dušení v páře. Voda, ve které se rostliny vařily, také obsahuje živiny, nevylévejte ji, ale vypijte.

Čaj z borového jehličí

Čaj z borového jehličí je výživným nápojem v případě nouze. Jehličí rozdrťte, aby se uvolnilo jejich aroma (A), vyluhujte jehličí v horké vodě po dobu asi 10 minut (B). Přecedte čaj přes kousek látky, aby se odstranilo jehličí (C), a můžete se napít. Použijte dvě čajové lžičky jehličí na šálek čaje.



Kořeny před jídlem vždy uvařte. Slupku neodstraňujte (jestliže není příliš špinavá), protože obsahuje mnoho rostlinných živin. Kořeny můžete vařit, pražit nebo smažit. Obzvláště chutné jídlo připravíte z kořenů předvařených ve vodě a pak opražených doměkka na horkých kamenech.

Lov, chytání do pastí a rybolov

Na více než dvou třetinách rozlohy přírodního prostředí na Zemi bude muset trosečník jíst živočišnou stravu, jestliže chce přežít.

MASO JE BEZPOCHYBY vynikající stravou pro přežití, poskytuje bílkoviny na stavbu tkání a tuky jako zdroj energie, obsahuje základní vitamíny a minerály. Nevýhodou konzumace masa je to, že nejprve je třeba chytit a zabít zvíře, což obojí je obtížným a nepříjemným úkolem pro někoho, kdo na to není zvyklý. Jestliže máte etické zábrany vůči lovu, chytání do pastí nebo rybolovu, uvědomte si, že v krizové situaci, kdy jde o život, musíte žít podle přírodních zákonů, ne podle vašich vlastních.

Získání živočišné potravy, tedy lovení zvířat, rybaření nebo konstrukce pastí stojí mnoho energie. Základním pravidlem tedy je nevydávat více energie na získání potravy, než získáte její konzumací. Jestliže na tom nejste příliš dobře, máte malou zásobu energie, rozhodněte se spíše pro rybaření a chytání do pastí než pro lovení zvířete v terénu, jelikož tak vynaložíte mnohem méně fyzické námahy. Také se snažte každé zvíře, které ulovíte, využít co nejlépe. Například savci poskytují kosti, kůži a kožešiny, ze kterých můžete vyrobit různé pomůcky pro přežití, například ošacení nebo nástroje. Zvláštní pozornost věnujte ošetření kůži a kožešin, vyperte je a vyčistěte, jestliže jsou napadeny parazity, musíte je vyvařit, pak je vysušte u ohně nebo na vzduchu a použijte pro výrobu ošacení a přístřeší.

VÝROBA ZÁKLADNÍCH ZBRANÍ

Pokud nemáte k dispozici průmyslově vyráběné zbraně, budete si muset obstarat zbraně vlastní výroby pro lovení a pro zabíjení zvířat zraněných nebo chycených do pastí.

Kyj

Pevný dřevěný kyj je užitečným nástrojem na zabíjení a můžete si jej snadno vyrobit. Pomocí kyje o správné hmotnosti a velikosti můžete zabít i větší savce, jako jsou například ovce či kozy. Vyroberte si kyj z větve, která má průměr 5–6 cm (2–2,5 in) a délku 75 cm (2 ft a 6 in) a která se směrem dopředu rozšiřuje.

Oštěp

Oštěpy se vyrábějí buď na vrhání, nebo na bodání, může to být úplně jednoduchý dřevěný kůl nebo větev na konci zaostřená. Vrhací oštěp by měl být asi 90 cm (3ft) dlouhý. Oštěp na bodání může být až 180 cm (6 ft) dlouhý. Zaostřený hrot podržte chvíli nad ohněm, aby se vytvrdil. Trvanlivější hrot můžete vyrobit tak, že rozštipnete konec rukojeti oštěpu a do štěrbin vložíte kousek ostrého kovu nebo kosti a spolehlivě ho upevníte.

Při vrhání oštěpu vložte do vrhu váhu celého svého těla tak, aby sledovala pohyb vrhající paže, zrak upřete na cíl. Při bodání oštěpem na oštěp nalehněte celým tělem tak, abyste dodali váhu a sílu svému pohybu, ale nenahýbejte se tak moc dopředu, že byste spadli, kdyby se oštěp zlomil.



Dřevěný hrot



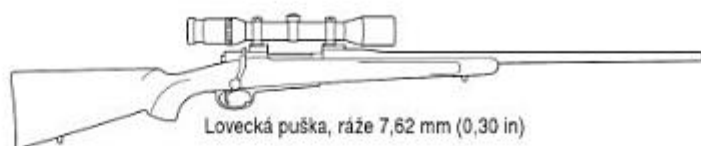
Hrot ze zvířecí kosti



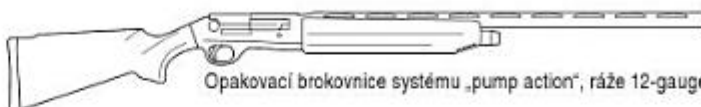
Trojzubec

Lovecké zbraně

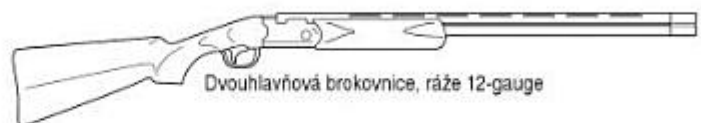
Lovecké zbraně jsou přizpůsobeny různým druhům zvěře. Puška ráže 7,62 mm (0,30 in) je vhodná na velkou zvěř, jako jsou jeleni nebo ovce, kdežto brokovnice jsou vhodnější pro lov ptáků a malých savců. Při použití nevhodné zbraně nebo munice dojde buď ke zranění zvířete, nebo k roztrhání masa.



Lovecká puška, ráže 7,62 mm (0,30 in)



Opakovací brokovnice systému „pump action“, ráže 12-gauge



Dvouhlavňová brokovnice, ráže 12-gauge

Plížení ke kořisti

Když se plížíte ke zvěři, nedělejte prudké pohyby a snižte se co nejvíce k zemi. Udržujte rovnováhu, abyste mohli v každém okamžiku „zkamenět“, kdyby vás zvíře spatřilo.



Plížení



Lezení

Přikrčení



Maskování

Základním principem maskování je rozptýlení siluety těla a vyvarování se tvarů a barev, které kontrastují s pozadím. Pro rozptýlení siluety je ideální listí, zejména pokud máte oblečený maskovací oděv.



Z luku se střílí tak, že ho pevně držíte uprostřed v jedné ruce a druhou rukou natahujete tětívu. Tětívu přidržujete vedle tváře, ale dejte pozor, aby se vám nezachytila za uchem. Šípem namířte na cíl a uvolněte tětívu tak, že přirozeně napnete prsty.

LOV

Lov je pravděpodobně nejsložitější ze všech dovedností nutných pro přežití a vyžaduje značnou praxi. Při lovu musíte napínat všechny smysly, abyste zjistili známky výskytu zvířat nebo záblesk pohybu ve vegetaci. Čas k lovu využijte chytře. Zvířata vyvíjejí vyšší aktivitu během svítání a při soumraku, zejména v okolí napajedel a pastvišť.

Prvním krokem při lovu je obvykle vystopování zvířete a získání vizuálního kontaktu, různá znamení signalizující přítomnost kořisti jsou známa jako pobytové znaky zvířete a zahrnují otisky stop, trus, zbytky potravy (zvířecí kosti, vylopané skořápky ořechů a podobně), přemístěnou zeminu, srst nebo peří, doupata a hnízda, zlomené nebo ohnuté větvičky, okousanou kůru nebo kořeny, poškrábané stromy. Pomocí kombinace několika znaků můžete zjistit směr pohybu zvířete, rozsah jeho teritoria, jeho potravní zvyklosti a dokonce určit jeho druh (jestliže zanechá zřetelný otisk stopy). Když sledujete stopy, všimněte si také trusu, zlomených větviček a jiných znaků, které vám doplní další informace. Tři související znaky vám pomohou určit směr pohybu a pravděpodobně také trasu pravidelně využívanou zvířetem.

Uvědomte si, že znaky se mohou v průběhu času měnit, například otisk stopy, tlapy nebo kopyta budou mít časem odrolené hrany a budou

se plnit smetím a listím. Čerstvé výkaly jsou teplé a páchnou, postupem doby vysychají a přestávají zapáchat. Sešlapaná tráva se vrací do vertikální polohy po třech až čtyřech hodinách po zaslapaní. Jestliže je vstup do doupěte nebo nory zarostlý, znamená to, že doupě nebude pravděpodobně obydlené.

PLÍŽENÍ KE KOŘISTI

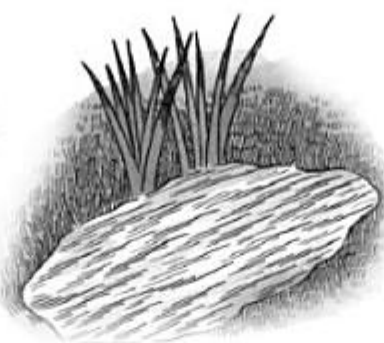
Jakmile získáte vizuální kontakt se zvířetem, musíte se k němu přiblížit na dosah vaší zbraně. Postupujte proti větru, pokud byste se přibližovali po větru, zvíře vás pravděpodobně ucítí. Pohybujte se co nejtíšeji. Našlapujte na paty a chodidlo pokládejte pomalu směrem k prstům tak, abyste cítili včas všechny klaciky nebo jiné předměty, které by mohly zapraskat a prozradit tak vaši polohu. Využijte všechny dostupné kryty a připravte se na plížení, abyste se mohli co nejvíce přiblížit. Pokud se zvíře dívá vašim směrem, ztuhněte a pokračujte v pohybu teprve tehdy, až se zvíře vrátí ke své původní činnosti.

Jakmile nastane okamžik útoku, proveďte ho rozhodně s veškerou smrtící silou. Při střelbě na větší zvířata z luku nebo z pušky mířte na místo těsně za přední lopatkou. Pokud zvíře jenom zraníte, usmrťte ho co nejrychleji ranou z milosti.

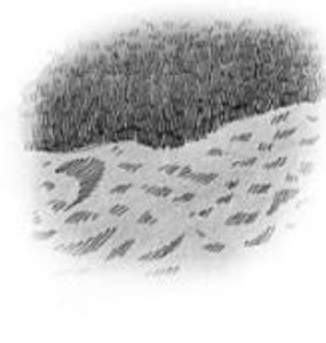
Je-li zvíře nebezpečné, zabilte ho střelnou zbraní z větší vzdálenosti. Jestliže je úplně znehybněno, prořízněte mu hrdlo ostrým nožem tak, abyste rozřízli z některé strany průdušnici. Ptákům nebo malým savcům zakruťte hlavou prudkým pohybem, až jim zlomíte krk. Jestliže zraněné zvíře uteče do křoví, počkejte pět minut, než ho začnete pronásledovat podle krvavé stopy



Mokré stopy na kamenech



Bláto na rostlinách



Písek na trávě

(když začnete zvíře pronásledovat okamžitě, bude pokračovat v útěku).

PASTI

Past musíte nejprve zkonstruovat a nastavit její mechanismus tak, aby zvíře zabíla nebo ho zadržela, když zvíře spustí systém západky. Nejběžnější typy pastí jsou oka, tlučky (smrtící padací pastí) a bodcové pastí.

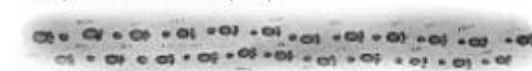
Než se podíváme na každý jednotlivý typ pastí, uveďme nejprve všeobecná pravidla, která

Stopová dráha zvířete

Níže jsou ukázány čtyři hlavní typy stopové dráhy zvířat. Jestliže zvíře zanechává stopy rozmazané nebo neuspořádané oproti obvyklému uspořádání stop, můžete to znamenat, že je nemocné, zraněné nebo že vleče úlovek.



Úhlopříčně kladené otisky stop



Klidná chůze



Skoky



Úprk

Známky pohybu

Jestliže se kořist pohybuje z jednoho typu povrchu na jiný, zanechává po sobě známky tohoto pohybu, jako jsou například mokré stopy na kamenech, stopy bláta na rostlinách a zbytky písku na trávě.

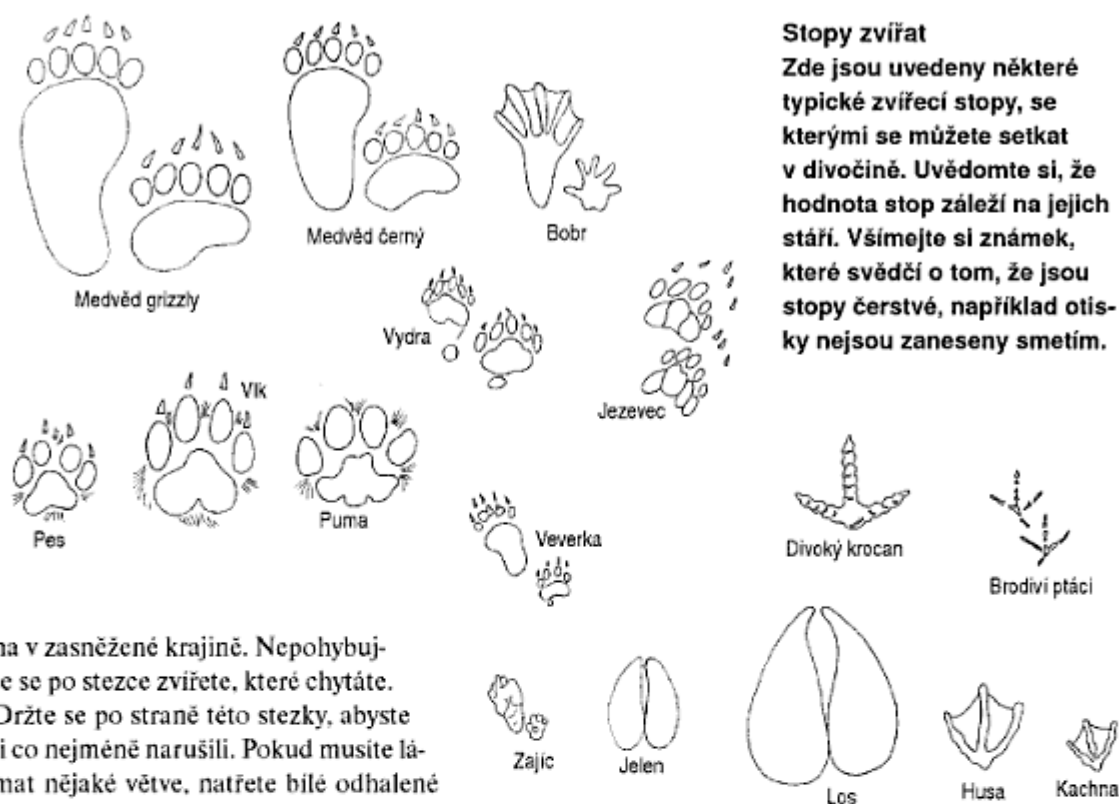
byste si měli zapamatovat. Pastí se dotýkejte co nejméně, protože jinak na ní zanecháte svůj pach. Ze stejného důvodu se snažte držet past co nejdál od táborového ohně a od potravin. Abyste zamaskovali svůj pach, který by na pastí ulpěl během její konstrukce, potřete si ruce blátem. Je-li past již kontaminovaná pachem, zahrabejte ji na několik dní do hlíny, aby se impregnovala přirozenými pachy.

Směr vedoucí k místu položení pastí si označte dlouhými větvemi nebo značkami na stromech, abyste toto zařízení neztratili, to je důležité zejmé-

TRUS

Sledováním výkalů během lovu získáte důležité informace o druhu zvířete a jeho zvycích:

- masožravci a všežravci vytvářejí obvykle podlouhlé na konci zúžené válečky;
- býložravci vytvářejí kulaté bobky obsahující zbytky rozžvýkaných rostlin;
- ptáci, kteří se živí semeny, ovocem a rostlinami mívají tekutý trus;
- masožraví ptáci, kteří se živí větší kořistí, vytvářejí suché vývržky.



Stopy zvířat

Zde jsou uvedeny některé typické zvířecí stopy, se kterými se můžete setkat v divočině. Uvědomte si, že hodnota stop záleží na jejich stáří. Všimněte si známek, které svědčí o tom, že jsou stopy čerstvé, například otisky nejsou zaneseny smetím.

na v zasněžené krajině. Nepohybujte se po stezce zvířete, které chytáte. Držte se po straně této stezky, abyste jí co nejméně narušili. Pokud musíte lámat nějaké větve, natřete bílé odhalené dřevo blátem, abyste svoji činnost zamaskovali.

OKA

Oko je smyčka vyrobená nejčastěji z drátu, která se utáhne kolem těla zvířete, jestliže zvíře omylem prostrčí okem hlavu nebo končetinu. Zvíře v utazeném oku se buď udusí uškrcením, nebo zůstane chyceno, dokud nepřijdete past zkontrolovat. Profesionální samosvorná oka jsou dobrým doplňkem k výbavě pro přežití, avšak oka si můžete také snadno sami vyrobit z kusu drátu.

Při používání ok je rozhodující jejich správné umístění. Využijte svých pozorovacích schopností a najděte pěšiny, po kterých se zvířata pravidelně pohybují, avšak neměly by to být pěšiny vedoucí k napajedlům, protože zvířata bývají v těchto místech ostražitější. Na místo, kam hodláte umístit past, položte nějakou návnadu, jestliže zmizí, je toto místo vhodné pro položení pasti. Oko umístěte několik palců nad zemí tak, aby kolem nebyly žádné rostliny, které by mohly zabránit snadnému zatažení smyčky, a konec drátu tvořící oko pevně přivažte ke kolíku zaraženému do země nebo k větvi tak, aby ho zvíře nemohlo po chycení vy-

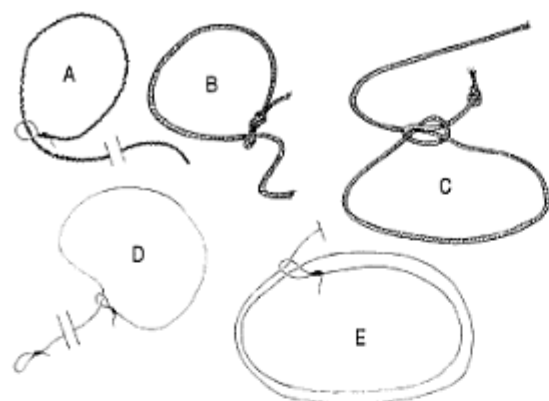
trhnout. Pomocí klacků vytvořte „tunel“, o něco širší, než je tělo zvířete, vedoucí směrem k oku tak, aby bylo zvíře navedeno do oka a strčilo do něj hlavu. Oka kontrolujte pravidelně, jinak by zvíře mohlo utéct nebo by si nějaký predátor mohl pochutnat na bezbranném úlovku.

Existuje několik variant běžných ok, jednou z nejlepších je takzvané „zvedací oko“. Konec drátu připevníte k větvi, kterou ohnete směrem dolů buď pod tlakem, nebo pomocí protizávaží.

Jiný kus drátu probíhá od větve k zahnutému kolíku, který je zachycen do jiného kolíku se zářezem, který je zaražený do země (viz obrázek). Jakmile se zvíře chytne do drátěného oka, kolíky se od sebe oddělí, větve se vyšvihne nahoru a vy-zdvihne zvíře nahoru. U tohoto typu oka je nižší riziko, že zvíře uteče nebo že ho odnese dravec.

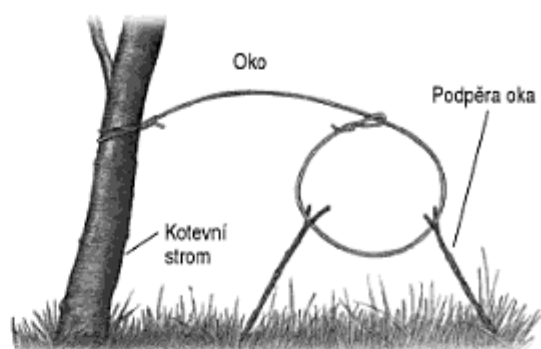
TLUČKY

Tlučky zabijejí pomocí padajícího závaží, obvykle těžkého polena nebo kamene, které je uvedeno do pohybu buď nástražným drátem, nebo návnadou. Tyto pasti se nejlépe hodí na chytání středně vel-



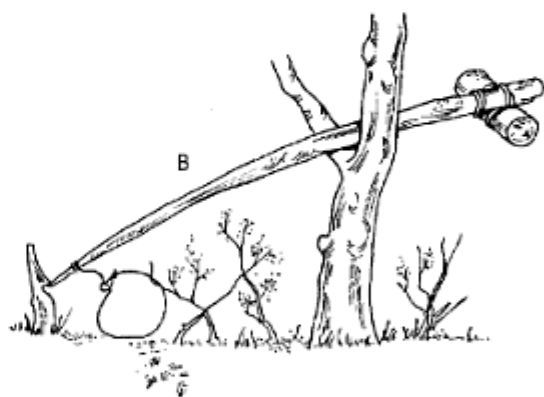
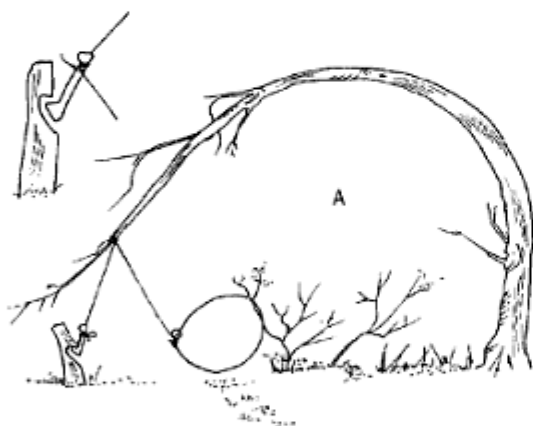
Oka

Zde jsou uvedeny ukázky různých ok vyrobených z drátů (A, D, E) a z provazu (B a C). Oka musí být volně pohyblivé, průmyslově vyráběná oka mívají tzv. samosvorný mechanismus.



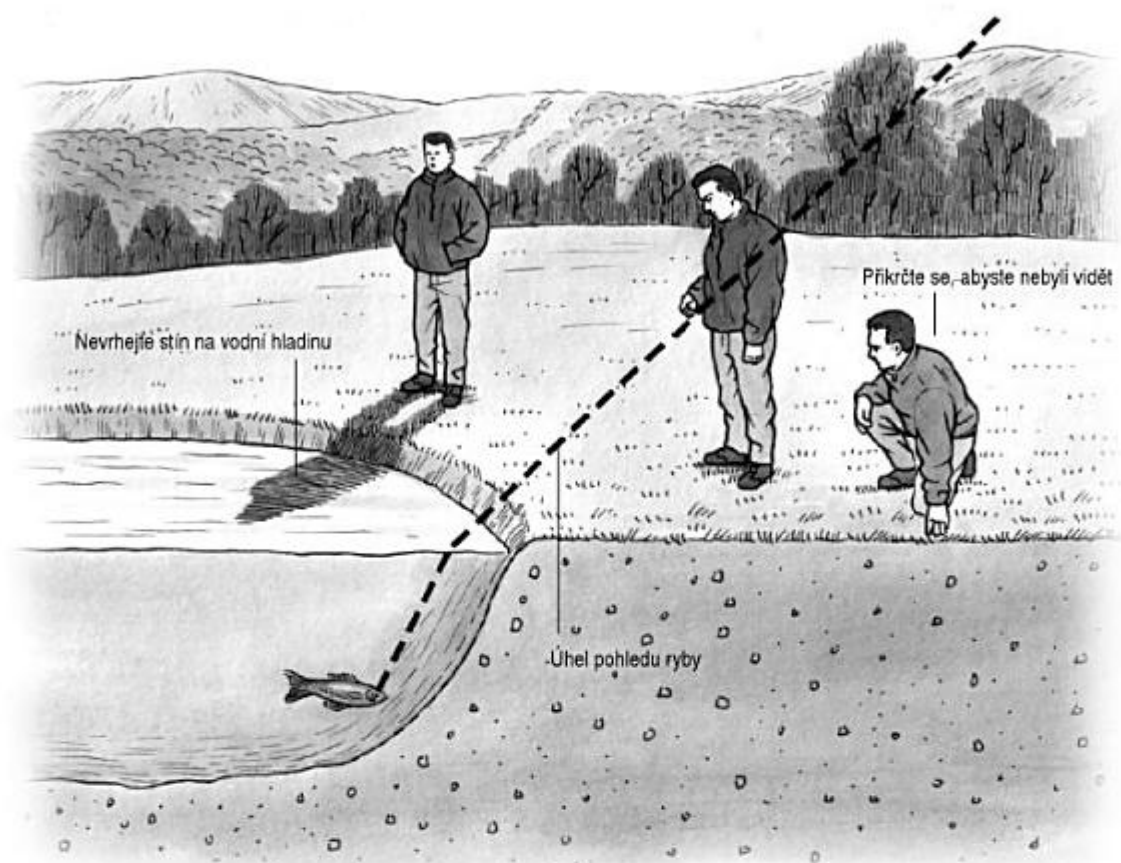
Jednoduché oko

Toto oko je připevněno ke stromu a vyzdvíženo na dvou kratších větvičkách tak, aby bylo umístěno ve výšce hlavy zvířete. Oka bývá kvůli maskování obvykle zakryta listím.



Použití ok

Oko A využívá napětí pružiny, oko B protizávaží tak, aby bylo zvíře vyzdvíženo do výšky ze země, jakmile se chytí do oka. Příklady C a D ukazují, jak správně umístit oko a navést zvíře pomocí vegetace přímo do oka.



kteřou obvykle používají ptáci, ptáci se za něj mohou zachytit a spadnout na zem, kde je posbíráte.

TYPY ÚLOVKU

Každý typ lovených zvířat má jiné charakteristické vlastnosti, které mají vliv na to, jakým způsobem se loví nebo chytá do pastí. Stručně se podíváme na některé problémy kolem nejběžnějších typů lovených zvířat. Ať už se jedná o jakýkoliv zvířecí druh, nikdy nejezte nemocné zvíře. Znamenkou nemoci jsou například problémy při pohybu, narušené chování, špatná kvalita kůže, zkroucená hlava nebo změna barvy na hlavě, izolování se od smečky nebo od stáda a zvětšené uzliny na tvářích (týká se pouze větších zvířat, jako je například vysoká zvěř). Jestliže jste nuceni jíst maso takových zvířat, důkladně ho provaňte a při zpracování masa zakryjte všechny řezné rány nebo jiná zranění na vaší pokožce.

Nestůjte v úhlu pohledu ryby

Paprsky světla se ve vodě lámou a to umožňuje rybě, aby viděla v ostřejším úhlu, co se děje na břehu řeky. Musíte se přikrčit a na hladinu vody nesmí dopadat váš stín, aby vás ryba neviděla.

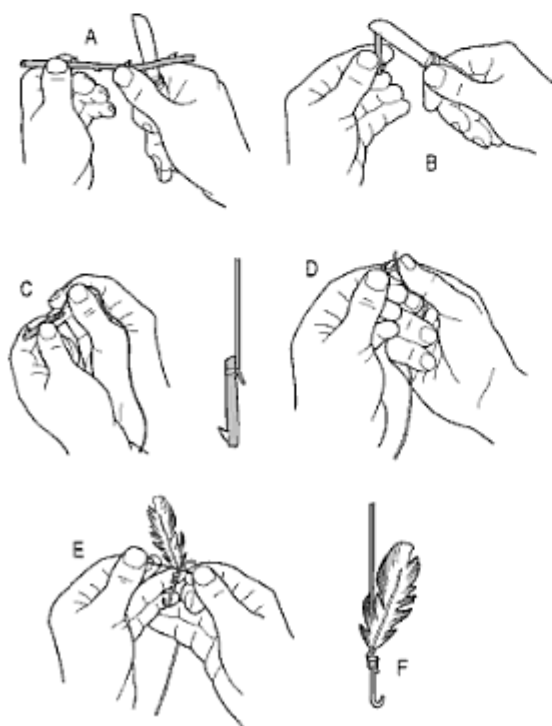
BĚŽNÉ TYPY ÚLOVKU

Králičí: Králíci jsou nejpobulárnějším úlovkem, když bojujeme o přežití. Můžete je chytat do ok, která umístíte v ústí králíčích nor, nebo zabíjet běžící králíky pomocí vrhací tyče nebo vrhací zbraně. Z hlediska výživy je důležitá poznámka, že při konzumaci králíčího masa spotřebujete více vitaminů a minerálů při jeho trávení, než kolik z masa získáte. Jestliže konzumujete výhradně králíčí maso, můžete si přivodit tzv. „králíčí podvýživu“, doslova se ujete k smrti. Abyste tomu předešli, musíte jíst králíčí maso spolu s jinými druhy potravin.

Ovce/kozy: Divoké ovce a kozy jsou hbitá, odolná zvířata, která nelze snadno ulovit. Můžete je lovit pomocí luku a šípu nebo oštěpu, nebo je jednoduše uštvat, pevně chytout, posadit se jim na záda, zaklonit hlavu a podříznout jim hrdlo. Jestliže se k ovčím nebo kozám nemůžete přiblížit, musíte se je pokusit chytit do ok. Nesnažte se pronásledovat horské ovce nebo kozy, pokud si nejste dostatečně jisti úlovkem; pohybují se bezpečně i v obtížném terénu, kdežto vy budete jen plýtvat energií a riskovat zranění.

Výroba rybářských háčků

Při výrobě rybářského háčku odřízněte část větévky trnitého keře v délce asi 2,5 cm (1 in) tak, aby byl jeden velký trn na konci tohoto špalíčku (A). Kolem jeho obvodu na opačném konci špalíčku vyřízněte drážku (B). Rybářský vlasec přivažte do tohoto zářezu (C a F). U těchto dřevěných rybářských háčků je nejdůležitější vědět, že postupem času ve vodě změknou, zejména v místě, kde je přivázán do zářezu rybářský vlasec. Háčky pravidelně kontrolujte a mějte připravené náhradní, abyste změkklé háčky mohli vyměnit.



Divoké kočky: Menší kočky můžete chytat do „zvedacího oka“, avšak nepouštějte se do lovu větších koček, jako jsou levharti a lvi, pokud nemáte stříelnou zbraň.

Divoci psi: Je obtížné je ulovit, protože mají mimořádně vyvinuté smysly. Můžete je chytit do nastražených ok na masitou návnadu. Než budete vařit maso z kýty, odstraňte nejprve anální žlázy tak, že je opatrně vyříznete, nesmíte proříznout blánu.

Jezevci: Jezevci jsou velmi silná a nebezpečná zvířata, používejte pouze silné pasti tlučky a „zvedací“ pasti nebo oka. Když vyzvedáváte zvíře z pasti, šfouchněte do něho klackem, abyste se přesvědčili, zda zdánlivě mrtvé zvíře není náhodou ještě naživu.

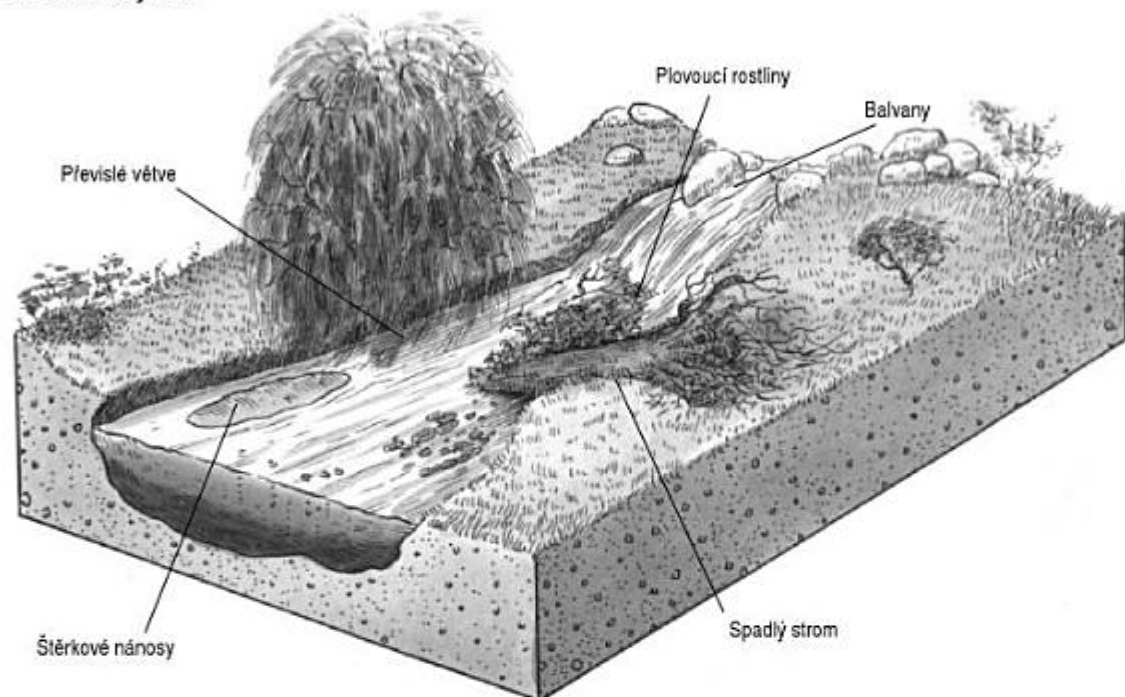
Vysoká zvěř: Vysokou zvěř lze nejlépe ulovit pomocí dalekonosné stříelné zbraně, bodcové pasti nebo oka. Jejich citlivé smysly vám obvykle neumožní, abyste se k nim více přiblížili. Přítomnost vysoké zvěře zjistíte podle rozžvýkané nebo oloupané kůry, hlubokých škrábanců na kůře, případně okousaných větviček nebo pupenů. Parohy nebo zadní nohy zvířat představují nebezpečné zbraně. Buďte velmi opatrní zejména u agresivních nebo zraněných zvířat.

Veverky: Všimněte si odhozených slupek ze šišek blízkého kmene stromu nebo oloupané kůry, které vám prozradí přítomnost veverčího hnízda nebo místa, kde se veverka krmila. Chytit ji můžete pomocí ok umístěných na větvích, po kterých veverka obvykle běhá, nebo ji můžete ulovit na zemi pomocí vrhacího oštěpu, kamene nebo nástroje bola.

Divoká prasata: Buďte opatrní, divoká prasata jsou velká, silná zvířata, která mohou zaútočit ve skupině. Jsou schopná zabít dospělého člověka. Poskytují však vynikající výživné maso s vysokým obsahem tuku. Přítomnost prasat prozrazují fleky rozryté půdy a kaliště v blátivých prohloubeních. Jsou-li stříkance kolem takového kaliště čerstvé, byla zde prasata celkem nedávno. Prasata se snažte ulovit v době, kdy jsou pasivní, ospalá, obvykle kolem poledne, kdy můžete slyšet chrápání ozývající se z hustého podrostu. Prudce bodněte silným oštěpem, může se vám také podařit chytit prase do „zvedacího“ oka, pomocí tlučky nebo bodcové pasti.

Kde najít ryby

Ryby rády plavou v místech, kde se cítí chráněny a kde najdou úlevu od silného proudu. Na obrázku jsou označena místa, kde se může zdařit dobrý lov.



Ježci: Ježky sbírejte přímo ze země, dávejte si však pozor na ostré bodliny.

Ježky musíte důkladně uvařit, abyste je zbavili parazitů, nebo je můžete upéct v obalu z hlíny, jílu. Po upečení jílovou krustu odloupnete a tím odstraníte také bodliny.

Ještěrky: Ještěrky najdete nejčastěji, jak se vyhřívají na slunci, kamenech nebo větvích. Přiblížte se k nim velmi opatrně zezadu a zabijte je ranou dlouhým klackem. Raději se vyhněte velkým a nebezpečným plazům, jako jsou aligátoři, krokodýli a jedovaté ještěrky korovec jedovatý a korovec mexický.

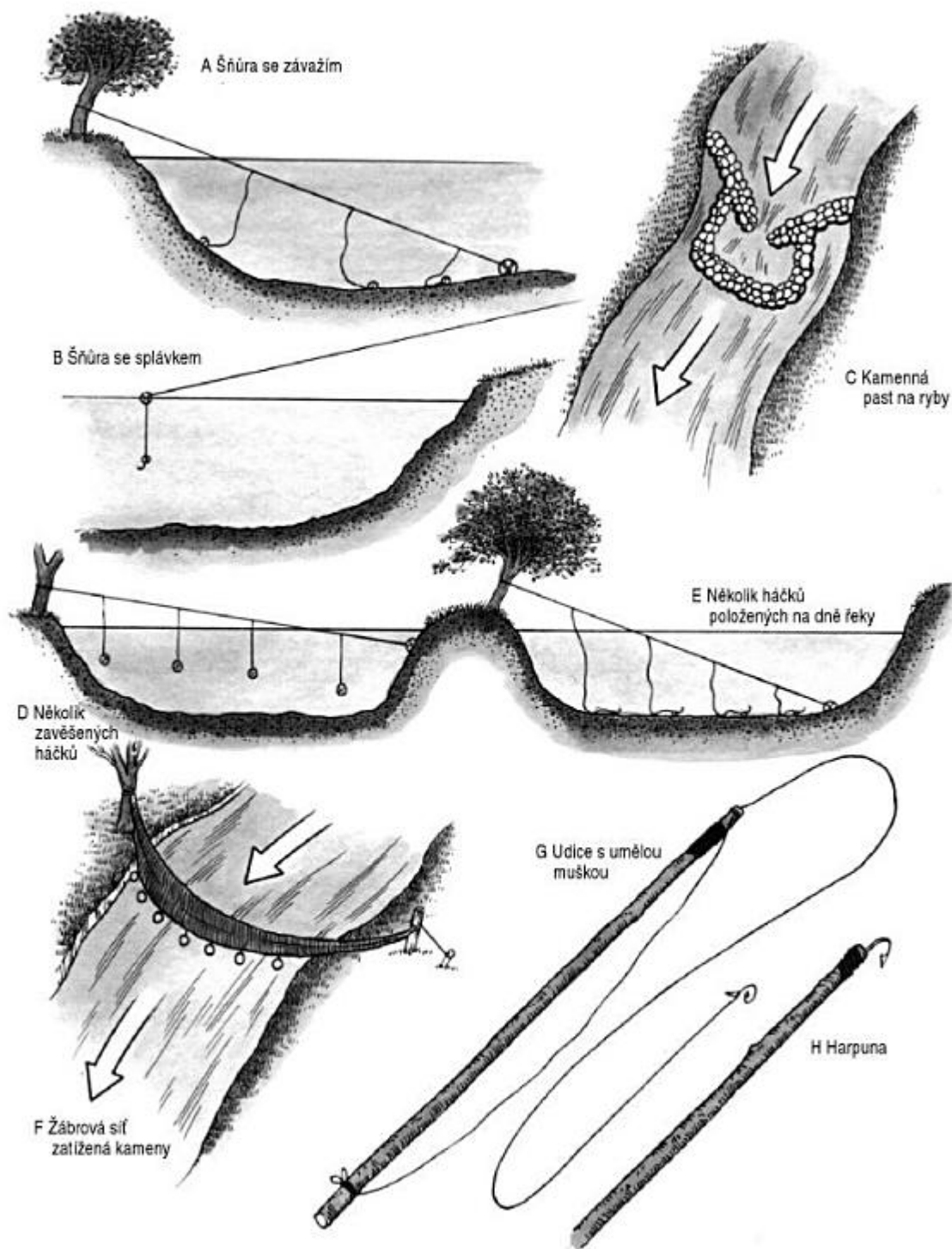
Hadi: Snažte se lovit pouze takové hady, které bezpečně určíte jako neškodné druhy; i u nich si však musíte dávat pozor, jelikož i had, který není jedovatý, vám může uštvědit ošklivé infikované kousnutí. Rozvětveným klackem přitlačte hada k zemi hned za hlavou a usmrťte ho ranou silným klackem nebo mu usekněte hlavu mačetou. Dejte

si pozor na hady, kteří se tváří jako mrtví – napadnou vás, jakmile se je pokusíte zvednout.

Žáby: Žáby najdete na březích řek, rybníků a potoků zejména v noci, kdy kvákání prozradí, kde jsou. Oslňte je jasným světlem a zabijte klackem. Nejezte ropuchy, které vylučují jedovaté kožní výměšky. V tropech se vždy vyhýbejte pestře zbarveným žábám, některé z nich jsou smrtelně jedovaté.

RYBOLOV

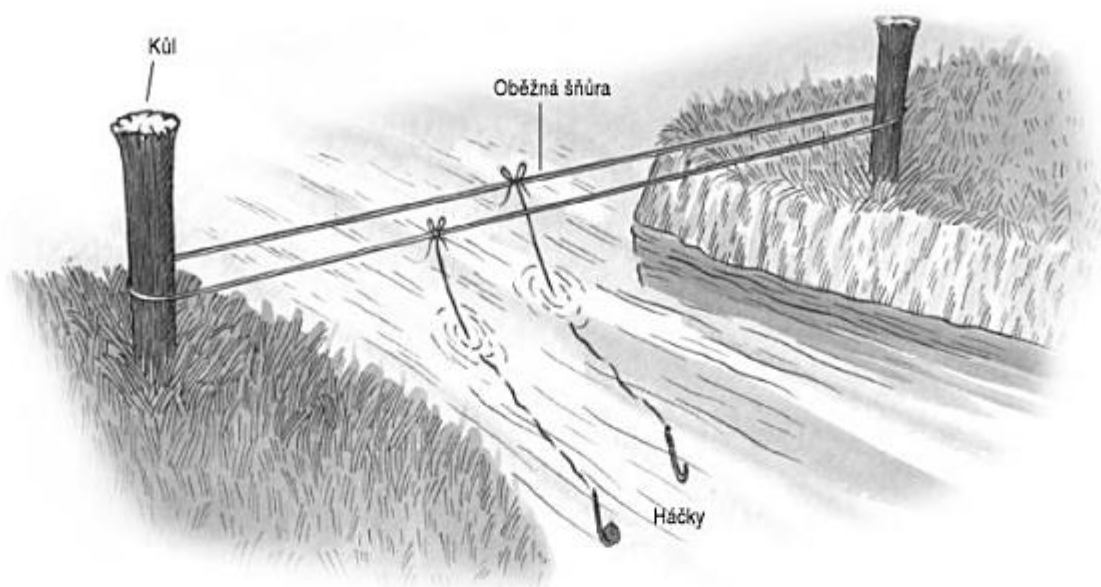
Rybaření je pravděpodobně nejlepším způsobem, jak získat masitou potravu v krizové situaci, jelikož vyžaduje poměrně nízký výdej energie na případný vynikající výnos. Základní znalosti o chování ryb vám pomohou zvýšit úlovek. Všimněte si bublin a čerení vodní hladiny, které znamenají, že se ryby krmí těsně pod hladinou. Ve sladkovodních tocích se ryby zdržují na zastíněných místech, avšak v chladnějších vodách se mohou shromažďovat na prosluněných mělčinách.



Techniky rybolovu

Důvtipné využití rybářské šňůry a konfigurace terénu zvýší vaše šance na dobrý rybí úlovek. Háčky mohou být umístěny tak, že leží na dně řeky (A a E), nebo jsou zavěšeny ve vodě v různých

výškách (B a D). Obzvláště velkých úlovků lze dosáhnout pomocí kamenné rybí pasti (C) a žábrové sítě (F). Improvizovaná harpuna (H) je užitečná pro přitáhnutí velké ryby na břeh řeky.



Vyhledávají chráněná místa hned za velkými předměty, jako jsou velké balvany nebo nánosy štěrku, nebo na vnitřní straně zátočin, kde je pomalejší proud, spíše než na vnějším obvodu zátočiny.

V záchranném balíčku byste měli mít jako základní pomůcky přibaleny rybářské háčky, vlasce a olůvka (závaží). Existuje však mnoho jiných způsobů, jak chytat ryby v případě nouze.

RYBÁŘSKÁ ŠŇŮRA

Chytání na rybářskou šňůru nevyžaduje nic víc než rybářskou šňůru, vlasce, háček a nástrahu. Jestliže vám něco z toho chybí, budete si to muset vyrobit. Například na rybářskou šňůru můžete použít stébla trav svázaná do potřebné délky. Improvizované rybářské háčky můžete vyrobit z trnů, ohnutých hřebíků nebo špendlíků, případně kousku ostrého dřívka přivázaného pod správným úhlem k rybářskému vlasci. Nezapomeňte, že dřevěné rybářské háčky po několika hodinách ve vodě změknou a budete je muset vyměnit. Nástrahu se snažte přizpůsobit tomu, čím se ryby obvykle živí. Nejdostupnější nástrahou jsou červi, hmyz, malé rybky, například střevele potoční, bobule, larvy nebo zbytky jídla (včetně masa, sýrů a zeleniny). Živá nástraha má tu výhodu, že se ve vodě pohybuje a přitahuje pozornost ryb, avšak ryby mohou být zvědavé také na peříčka nebo lesklé předměty, jako je například kousek hliníkové fólie nebo kovu.

Oběžná šňůra

Rybaření s oběžnou šňůrou je způsob, kdy můžete rybařit a současně se zabývat jinými úkoly. Můžete na ni připevnit tolik háčků a vlasců, kolik potřebujete, ale nepřehánějte to. Pravidelně kontrolujte, zda se něco nechytlo.

Při rybaření s udicí jednoduše navlékněte nástrahu na háček a hodte ji na místo, kde se pravděpodobně vyskytují nějaké ryby, pokud možno se držte co nejdál od kraje břehu a přikrčte se. Pohyb na břehu ryby vyplaší a kvůli tomu, že se světelný paprsek ve vodě láme, ryby dokážou vidět na břeh pod ostřejším úhlem, než byste předpokládali. Snažte se také nevrhat stín vaší postavy na vodní hladinu.

Pro rybaření v noci sestavte rybářskou šňůru tak, že na dlouhý provaz po celé jeho délce umístíte v pravidelných rozstupech rybářské vlasce s háčkem. Jeden konec šňůry přivažte k pevnému předmětu na břehu a druhý konec k nějakému závaží. Hodte závaží do vody tak daleko, jak vám to délka šňůry dovolí, a nechte ho ponořit na dno. S takto umístěnou šňůrou budete rybařit v různých hloubkách vody a získáte tak několikanásobnou možnost úlovku. Nechte ji ponořenou po celou noc a vytáhněte ji a zkontrolujte úlovek za svítání. Návnadu pravidelně vyměňujte a nenechávejte šňůru ve vodě po rozednění, dravci by se mohli postarat o váš úlovek.

Jedna speciální technika spočívá v tom, že postupujete pomalu řekou nebo potokem a nohama víříte obláčky bahna ze dna. Ryby plavou k hladině, protože bahno snižuje koncentraci kyslíku ve vodě. Na hladině je pak můžete nabrat podběrákem.

Na lov úhořů použijte jako návnadu vnitřnosti z ryb (vnitřnosti ryb, tj. střeva, oči atd., vždy uschovejte pro další lov ryb) nebo zvířecí trus smíchaný se slámou, které vložíte na dno koše. Ponořte koš do vody přes noc. Úhoři vplavou dovnitř za návnadou a zavrtají se do slámy, kde se budou krmit. Ráno je tam můžete pořád ještě najít a pochytat.

LOVENÍ RYB HARPUNOU

Lovení ryb harpunou může být překvapivě účinné, jestliže použijete správný nástroj a techniku. Vyrobtě si harpunu ze silného prutu na konci zašpičatělého nebo použijte dlouhou tyč a přivažte na její konec nůž. Účinnější harpunu s více hroty si vyrobíte tak, že ke konci tyče připevníte několik ostrých trnů. Trny by měly být namířeny do více směrů, aby se zvýšila pravděpodobnost zásahu.

Při lovu ryb harpunou si najdete místo, kde se shromažďují velké ryby, a vstupte do vody poma-

Lovení ryb harpunou

Při lovení ryb harpunou se vždy postavte do stabilní pozice tak, abyste nespadli do vody, když harpunou bodnete. Špičku harpuny držte ponořenou ve vodě, aby její náraz na hladinu ryby nevypláčil.



lu, abyste měli stín za sebou (nebo si stoupněte na břeh nebo okraj vodní plochy). Konec harpuny ponořte do vody. Pokud se nacházíte přímo nad rybou, rychle bodněte harpunou dolů, abyste ji napichli. Zvedněte rybu z vody a přidržujte ji nabodnutou na harpuně druhou volnou rukou, když ji přenášíte na břeh.

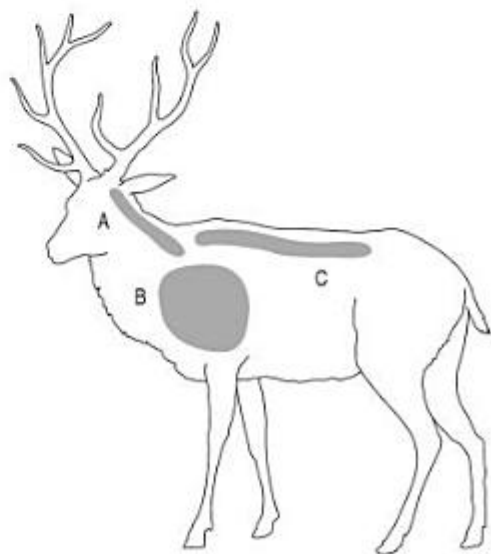
HMYZ JAKO POTRAVA

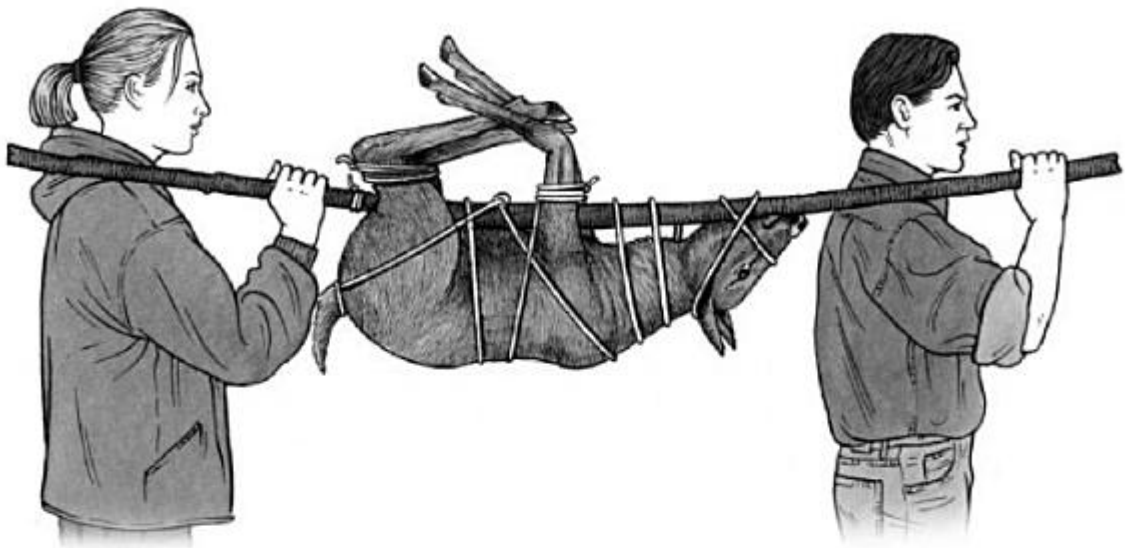
Hmyz představuje sice nevábnou, ale neocenitelnou potravu v případě nouze, jelikož obsahuje velké množství bílkovin. Slimáci a hlemýždi se nejlépe sbírají za rosy. Před konzumací nechte tyto tvory dvacet čtyři hodin hladovět, aby vyloučili své vnitřní jedy, pak je živé hodte do vařící vody a vařte deset minut, než je budete jíst. Slimáci jsou dobří také smažení, nejezte hlemýžďe s pestrobarevnými ulitami, protože by mohli být jedovatí. Vyhněte se také tropickým mořským hlemýžďům, někteří z nich mají smrtelně jedovaté ostny.

Včely a vosy si můžete nasbírat k jídlu stejně jako kukly, larvy a med. Je však třeba být opatrný kvůli žihadlům a kvůli případné alergické reakci.

Místa zásahu u vysoké zvěře

Šedé plochy na obrázku představují místa, na která byste měli mířit při stříbě na vysokou zvěř. Při stříbě na oblast B zasáhnete životně důležité orgány. V oblastí A a C zasáhnete páteř.





Dříve než se pokusíte vniknout do včelího nebo vosího hnízda, rozdělte oheň a přikládejte mokrou trávu. Hustý dým, který se tvoří blízko hnízda, zabije včely. Provádějte to pouze v noci, když jsou včely uvnitř úlu. Jakmile jsou všechny včely mrtvé, vyberte med z úlu (schovejte si medové plástve, které vám poskytnou vodovzdorný vosk), včely připravte k vaření odstraněním žihadla a jedového vaku, křídel a nohou.

Můžete je vařit nebo smažit. Nikdy se nepouštějte do sršního hnízda, protože sršní jsou mimořádně agresivní a mají mnohem silnější žihadla než včely nebo vosy.

Další běžně se vyskytující jedlé druhy hmyzu jsou mravenci, cvrčci a kobyly. Pro získání výživy potřebujete velké množství mravenců. Musíte je vařit přibližně šest minut, abyste neutralizovali jejich jed. Cvrčci a kobyly představují mnohem lepší zdroj potravy, zabijte je úderem olštěné větve, odtrhněte křídla, tykadla a nohy, pak je můžete smažit nebo vařit.

Při hledání hmyzu buďte opatrní, místa, na kterých se hmyz vyskytuje – pod kameny, uvnitř dutých stromů, pod trouchnivějícím dřevem – mohou být také vyhledávána štíry, pavouky a hady, kteří mají rádi podobné podmínky. Vyhněte se veškerému pestrobarevnému hmyzu, který může být jedovatý. Totéž platí o larvách, které najdete na spodní straně listů. Veškerý hmyz raději uvařte, abyste zahubili choroboplodné zárodky. Hmyzu, který se krmitrusem, se úplně vyhněte.

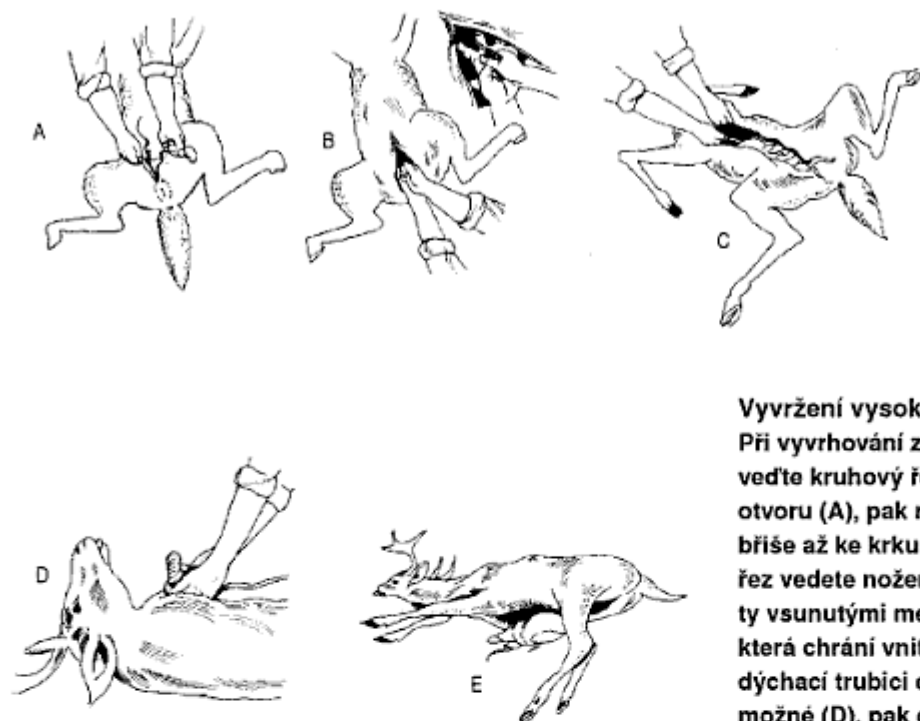
Přenášení úlovku

Velký úlovek, jako je například tato laň, přenáší dva lidé přivázaní k tyči. Kromě svázání nohou přivažte k tyči také tělo, jinak se bude úlovek příliš houpat.



Vykrvácení vysoké zvěře

Krev je velmi hodnotnou potravinou v případě, kdy jde o přežití. Poskytuje hodnotnou výživu a můžete ji přidávat do polévek nebo gulášů. Postavte stojan na zavěšení zvěře, jak vidíte na obrázku, a snažte se zachytit každou kapku tekutiny.



Vyvržení vysoké zvěře

Při vyvrhování zvířete nejprve proveďte kruhový řez kolem análního otvoru (A), pak rozřízněte kůži na břiše až ke krku (C), a to tak, že řez vedete nožem mezi dvěma prsty vsunutými mezi kůži a blánu, která chrání vnitřnosti. Odřízněte dýchací trubici co nejvýš, jak je to možné (D), pak otočte zvíře na bok a vyvrhněte vnitřnosti (E).

ZACHÁZENÍ S MASITOU POTRAVOU

Jakmile zvíře ulovíte, nechte ho vykrváčet, vyvrhněte ho, stáhněte z kůže a uvařte co nejdříve, abyste zabránili zkažení masa. Typického savce, jako je například ovce, nechte vykrváčet tak, že mu proříznete hrdlo od ucha k uchu a krev jako výživnou tekutinu zachytáváte do nádoby, jestli můžete. Pro snadnější zachycení krve pověste zvíře za nohy.

Krev přidávejte do polévek a do gulášů jako vysoce výživnou potravu.

Zvíře budete muset vyvrhnout. Položte ho na záda a obřízněte kruh kolem análního otvoru a u samců také kolem varlat. Zasaňte dva prsty ukazováček a prostředníček mezi kůží a blánu, která kryje vnitřnosti. Nůž vložte mezi oba prsty ostrím nahoru a prořízněte kůži až k bradě. Dejte pozor, abyste přitom neprořízli blánu, odřízněte bránici na spodní části hrudního koše; odřízněte pánevní kost a odstraňte anální žlázy kolem řitního otvoru, rozevřete hrudník a odřízněte co největší část pruhušnice. Otočte zvíře na bok a vyvrhněte vnitřnosti.

Dále musíte zvíře stáhnout. Nařízněte kůži na vnitřní straně všech končetin až ke kolenním

a hlezenním kloubům. Potom proveďte kruhový řez na předních končetinách těsně nad kolenem a na zadních končetinách těsně nad hlezenními klouby. Rovněž kruhově obřízněte krk v místě za ušima, rukama pak systematicky uvolňujte kůži po celém těle zvířete, nejprve na jedné straně, pak na druhé. Kůži stočte kožešinou dovnitř a uschovejte pro další použití na výrobu oděvu nebo přístřeší.

Prasata se nestahují. Zvíře upravíte tak, že silné chlupy buď opálíte nad ohněm, nebo ho ponoříte do horké vody a pak chlupy oškárbete ostrým nožem. Zvíře je takto připravené na porcování. Zvíře rozporcujete tak, že oddělíte jednotlivé části těla ve všech kloubech. Plátky masa nařezete z velkých svalových částí. Použijte také vnitřnosti, zejména ledviny, játra a srdce, avšak všechny podezřele zbarvené vnitřnosti napadené parazity vyhoďte. Zdravě vypadající růžové plíce můžete také uvařit a sníst. Střeva můžete obrátit naruby, vyprázdnit jejich obsah, vyprat je a uvařit. Získáte tak obal, který můžete naplnit jinou potravou a uvařit. Uvařit a sníst můžete také žaludek, avšak správně vyprázdněný a vyčištěný. Po důkladném uvaření můžete sníst dokonce i částečně natrávenou potravu z žaludku. Nohy, ocas a kosti zvířete

uzavřeného krytu. Čekajte na pokyny záchranářů, než se odvážíte ven.

Poznámka: Pokud se ukrýváte v hermeticky uzavřené místnosti, uvědomte si nebezpečí udušení. Když se vám bude zdát, že vzduch je už hodně

vydýchaný, a zejména když začnete mít potíže s dýcháním a budete cítit ospalost, vyvětrejte místnost dostatečně dlouho, aby se vzduch osvěžil, a pak ji znovu utěsněte. Tento postup opakujte, je-li třeba.