

PETER DARMAN
**JAK PŘEŽÍT
V EXTRÉMNÍCH
PODMÍNKÁCH**

V duchu hesla, že štěstí přeje připraveným,
je třeba znát základní užitečné rady,
jak si počínat v nečekaných
životních situacích:
jak rozdělat oheň bez zápalek,
jak navigovat či signalizovat a podobně.
Právě takové vážně míněné rady,
které poslouží především cestovatelům
a dobrodruhům, kteří míří do exotických zemí,
ale které se mohou hodit také všem dalším
zájemcům, sesbíral Peter Darman.
Čerpal například z příruček určených elitním
vojenským jednotkám Spojených států,
Kanady nebo Velké Británie. Kniha obsahuje
tři díly. Jsou to **Základní poučení**, **Zlatá pravidla**
přežití a závěrečný oddíl **Přírodní síly a živly**.

ISBN 80-7218-035-5



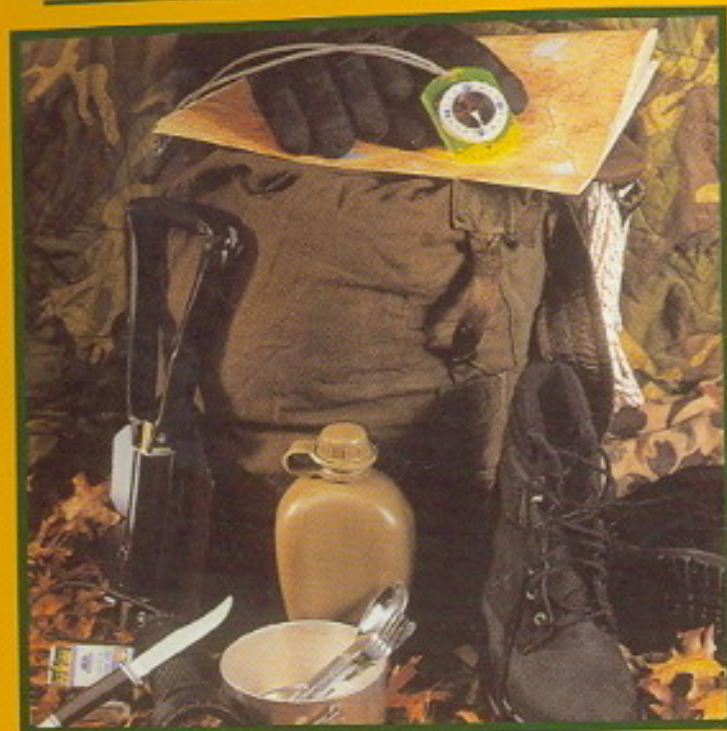
9 788072 180356

PETER DARMAN **JAK PŘEŽÍT V EXTRÉMNÍCH PODMÍNKÁCH**

AL
press

PETER DARMAN

JAK PŘEŽÍT



V EXTRÉMNÍCH PODMÍNKÁCH

AL
press

Tato kniha je věnována svým rodičům

Copyright © 1994 Brown Packaging Books Ltd, London
Translation © Ing. Bruno Cempírek, 1997
Copyright © ALPRESS, s.r.o.

Všechna práva vyhrazena. Žádnou část knihy není dovoleno užit
nebo jakýmkoliv způsobem reprodukovat bez písemného souhlasu
držitele práv, s výjimkou krátkých citací nebo referátů,
které tvoří součást kritického zhodnocení.

Z anglického originálu SURVIVAL
vydaného nakladatelstvem Brown Packaging Limited
255-257 Liverpool Road, London N1 1LX, 1994
přeložil Bruno Cempírek
Redakční úprava Marie Štátná
Grafická úprava obálky Zbyněk Janáček
Vydáno nakladatelstvem ALPRESS, s.r.o., FRYŠEK-MÍSTEK, 1997
Sazba AMOS repro, Ostrava
Vytiskla Těšínská tiskárna, a.s., Štefánikova 2, Český Těšín
Vydání první

ISBN 80-7218-035-5

OBSAH

ZÁKLADNÍ FAKTORY

PSYCHOLOGIE PŘEŽITÍ

Jak se soustředit na přežití
Zvítězit nad nepřátelskými faktory
Nepodléhejte panice!
Vyhodnocení extrémní situace
Vypracování plánu na přežití

JAK SE OBLÉKNOUT

Jaký oděv zvolit pro extrémní situace
Obuv
Kalhoty
Nepromokavé kalhoty
Bundy
Rukavice
Pokrývka hlavy

CO VZÍT S SEBOU NA CESTU

Krabička „poslední záchrany“
Batoh s potřebami pro extrémní
situace
Stany
Náhradní oděv
Vybavení pro vaření
Potraviny
Nože
Torný
Spací pytle

POKYNY PRO CESTOVÁNÍ DO ZAHRANIČÍ

Nezbytné doklady
Respektujte cizí kulturní prostředí
Afrika
Střední východ
Asie
Dálný východ
Amerika
Krizové oblasti světa
Jak se dostat z kritických situací

ZLATÁ PRAVIDLA PŘEŽITÍ

VODA

Požadavky na vodu
Minimalizace ztrát vody v těle
Nošení vody
Hledání vody
Jak získat vodu v přírodě
Jak filtrovat vodu

OHEŇ

Rozdělování ohně
Ohniště
Odrasové zástěny
Zapalování ohně bez zápalek
Různé typy ohňů
Přenášení ohně

JÍDLO

Požadavky na jídlo
Příprava potravin
Potraviny rostlinného původu
Jedovaté rostliny
Jedlé houby
Jedovaté houby
Potraviny živočišného původu
Chytání zvířete do pastí
Nástrahy
Rybolov
Vývrhování zvířete
Stahování kůže
Kuchání ryby

PŘÍSTŘEŠÍ

Výběr vhodného stanoviště
Počasí
Hmyz
Druhy přístřeší

LANA A UZLY

Provazy a lana

Terminologie

Uzly
Smyčky
Úvazy
Vazby

VÝROBA IMPROVIZOVANÝCH NÁSTROJŮ A ZBRANÍ

Oděv
Nástroje a zbraně

PRVNÍ POMOC

Priority
Dýchání a jeho udržování
Dušení
Zlomeniny
Ošetření a obvazy při zranění a krvácení
Namožení, výrony a vykloubení
Nemoci
Otravy
Hadí uštknutí
Popáleniny
Šok
Přírodní léčba

SIGNALIZACE A NAVIGACE

Mapy
Tři severy
Použití map
Určování směru
Hvězdy
Přírodní znaky světových stran
Odhad polohy
Signalizace
Záchranné akce

PŘÍRODNÍ SÍLY

POLÁRNÍ KRAJE

Charakteristika prostředí
Jak se pohybovat

Nebezpečí

Hledání vody a potravy
Voda
Potrava
Budování přístřeší

HORSKÉ TERÉNY

Charakteristika terénu
Pohyb v horách
Uzly
Nebezpečí hor
Hledání vody a potravy
Stavba přístřešku

PŘEŽITÍ NA POUŠTI

Hlavní pouště světa
Charakteristiky terénu
Pohyb na poušti
Hledání vody a potravy
Voda
Potrava
Nebezpečí pouští
Budování přístřeší

TROPICKÉ OBLASTI

Charakteristika tropických oblastí
Pohyb
Nebezpečí
Hledání vody a potravy
Voda
Potrava
Budování přístřešků

PŘEŽITÍ NA MOŘI

Charakteristika prostředí
Plavba na moři
Další nebezpečí
Opatřování pitné vody a potravy
Improvizované vory

INDEX

ZÁKLADNÍ FAKTORY

Schopnost přežít v extrémních podmínkách je v jádru založena na jednoduchých principech. Hlavní je psychická síla, vhodný oděv a výstroj. Chcete-li přežít, musíte zvládnout tyto základní faktory přežití, zejména psychologii přežití, protože ta je v konečné instanci rozhodující pro to, zda budete žít či nikoliv.

Terminologie
Uzly
Smyčky
Úvazy
Vazby

VÝROBA IMPROVIZOVANÝCH NÁSTROJŮ A ZBRANÍ

Oděv
Nástroje a zbraně

PRVNÍ POMOC

Priority
Dýchání a jeho udržování
Dušení
Zlomeniny
Ošetření a obvazy při zranění a krvácení
Namožení, výrony a vykloubení
Nemoci
Otravy
Hadí uštknutí
Popáleniny
Šok
Přírodní léčba

SIGNALIZACE A NAVIGACE

Mapy
Tři severy
Použití map
Určování směru
Hvězdy
Přírodní znaky světových stran
Odhad polohy
Signalizace
Záchrané akce

PŘÍRODNÍ SÍLY

POLÁRNÍ KRAJE

Charakteristika prostředí
Jak se pohybovat

Nebezpečí
Hledání vody a potravy
Voda
Potrava
Budování přístřeší

HORSKÉ TERÉNY

Charakteristika terénu
Pohyb v horách
Uzly
Nebezpečí hor
Hledání vody a potravy
Stavba přístřešku

PŘEŽITÍ NA POUŠTI

Hlavní pouště světa
Charakteristiky terénu
Pohyb na poušti
Hledání vody a potravy
Voda
Potrava
Nebezpečí pouští
Budování přístřeší

TROPICKÉ OBLASTI

Charakteristika tropických oblastí
Pohyb
Nebezpečí
Hledání vody a potravy
Voda
Potrava
Budování přístřešků

PŘEŽITÍ NA MOŘI

Charakteristika prostředí
Plavba na moři
Další nebezpečí
Opatřování pitné vody a potravy
Improvizované vory

INDEX

ZÁKLADNÍ FAKTORY

Schopnost přežít v extrémních podmínkách je v jádru založena na jednoduchých principech. Hlavní je psychická síla, vhodný oděv a výstroj. Chcete-li přežít, musíte zvládnout tyto základní faktory přežití, zejména psychologii přežití, protože ta je v konečné instanci rozhodující pro to, zda budete žít či nikoliv.

PSYCHOLOGIE PŘEŽITÍ

K přežití potřebujete mít určitou techniku - ta sama vás však nezachrání. Rozhodující je váš postoj, a proto musíte v kritické situaci zaujmout správný postoj. Všechny užitečné znalosti, které máte, vám nebudou nic platné, pokud nebudete mít vůli přežít.

V extrémních situacích je nejdůležitější mít pevnou vůli přežít. Je dobře známo, že se někdy člověk vzdá dříve duševně než fyzicky, a proto vůle přežít může znamenat nenahraditelný start v kritické situaci.

Zamyslete se. Ať je situace, v které jste, sebehorší, připomeňte si, že bezprostředně disponujete zdroji, které vám mohou pomoci dostat se z této situace: jsou to vaše duševní vlastnosti a fyzické schopnosti. Spojte je, aby působily co nejučinněji a abyste tak dosáhli úspěchu.

JAK SE SOUSTŘEDIT NA PŘEŽITÍ

Vaše přežití může být nejvíce ohroženo dvěma faktory, které mají původ přímo ve vaší psychice. Je to vaše vlastní pohodlnost a sklon k pasivitě. Pokud se s nimi ohrožený člověk rychle nevypořádá, přivodí demoralizaci a nakonec smrt. Naštěstí si s nimi lze celkem snadno poradit.

Touha po pohodlí je důsledkem moderního života v městském prostředí. Západní životní úroveň zhyčkala lidem v tom smyslu, že většina z nich je chráněna před hrozbami přírody. Obyvatelé západních zemí, pravděpodobně včetně vás, převážně žijí a pracují ve vytápěných a bezpečných budovách, mají přístup k vyspělé lékařské péči a zajištěnou dodávku potravin a vody.

Ve scénáři mimořádné situace patrně nebudete mít zajištěno z toho nic, alespoň ne zpočátku. Je možné, že vám zůstane pouze oděv, který máte na sobě, a jinak nebudete mít ani potravu, vodu a přístřeší. Náhlá ztráta komfortu, který jste považovali za zaručený, je pro organismus velkým šokem a může ve značné míře vést k demoralizaci osobnosti. Jak tedy budete bojovat s náhlou úzkostí plynoucí ze ztráty věcí, které jste považovali za podstatné pro život?

Především si řekněte, že komfort v západním stylu není pro přežití podstatný. Buďte v tom na sebe přísní. Uvědomte si, že můžete skutečně existovat bez klimatizace, pochoutek a televize. Za druhé si řekněte toto: vaše současné nepohodlí nebude ničím proti extrémní nouzi, kterou zažijete, když jen budete sedět, litovat sebe a svůj úděl a nebudete podnikat nic pro jeho zlepšení.

Pasivní postoj je také důsledkem života v západním stylu. Jedním z následků života ve státě řízeném byrokracií je, že jedinec nemusí činit rozhodnutí o životě a smrti. Individuální rozhodování je omezeno na všední a banální záležitosti. Iniciativa je dušena a většina jedinců projevuje pasivní až stádní postoje. V situaci, kdy jde o přežití, se však budete muset postarat o sebe sami a pak budete nuceni rozhodovat o životně důležitých věcech. Když vám to připadá těžké, uvědomte si, že nepodniknout nic bude pravděpodobně příčinou vaší smrti. Naopak, převzmete-li kontrolu nad svou situací, budete žít. Čemu dáte přednost? **NESLOŽTE RUCI V KLIN, COŽ POVEDE K VAŠÍ SMRTI, ALE NAJDETE SI SPRÁVNOU MOTIVACI A BUĎTE AKTIVNÍ!**

ZVÍTĚZIT NAD NEPŘÁTELSKÝMI FAKTORY

Existují další faktory nepřátelské vašemu přežití. Mají materiálnější podobu a vy je musíte poznat, abyste se jim mohli účinně bránit.

BOLEST: Bolest je způsob, kterým vám tělo sděluje, že s ním není něco v pořádku. Je nepříjemná a může oslabovat vaši vůli k přežití. Je však daleko snesitelnější, když porozumíte, jaký je její zdroj a povaha, když pochopíte, že je něčím, co musíte tolerovat, a když se soustředíte na jiné úkoly. Pamatujte si, že bolest bude horší, když budete jen ležet a myslet na ni.

CHLAD: Zpomaluje oběh krve a činí vás ospalými. Také otupuje mysl. To je nebezpečné; musíte okamžitě hledat přístřešek a zapálit oheň.

**OSOBNÍ VLASTNOSTI PODSTATNÉ PRO
ÚSPĚŠNÉ VYVÁZnutí Z EXTRÉMní SITUACE**

Armáda USA z dlouholetých zkušeností vytipovala vlastnosti, jaké musí mít jedinec, aby úspěšně překonal životně nebezpečné situace. Víte, jaké vlastnosti to jsou?

- Schopnost duševního soustředění.
- Schopnost improvizovat.
- Schopnost vyrovnat se se samotou.
- Schopnost přizpůsobit se dané situaci.
- Schopnost zachovat si klid.
- Schopnost být optimistou, ale současně být připraven na nehorší.
- Schopnost analyzovat svůj strach a obavy, vyrovnat se s nimi a překonat je.

ŽÍZEŇ: Otupuje mysl podobně jako hlad. Je důležité udržet si příjem vody. Je-li vody nedostatek, snižte i příjem potravy; tělo využívá vodu k odvádění škodlivin v exkrementech.

HLAD: Může mít za následek ztrátu hmotnosti, slabost, závrať a přechodnou ztrátu vědomí, zpomalení srdeční činnosti, zvýšenou citlivost na chlad a zvýšenou žízeň.

UNAVA: Způsobuje letargii, oslabení psychiky, zvýšení pocitu bezraděje, ztrátu motivace a pocit nudy.

OMRZELOST: Může vyústit v nezáměr a v pocity přepětí a deprese (zvláště je-li malá naděje na pomoc). Chcete-li překonat tento pocit deprese, musíte se soustředit na hlavní cíl - to je na přežití - a na to, jak jednotlivé úkoly zapadají do celkového plánu přežití.

SAMOTA: Samota přináší pocit osamělosti, který může dále vést k pocitu bezmocnosti a zoufalství. Tyto pocity lze překonat zaměstnáním se a získáním postupné soběstačnosti.

FRUSTRACE: Pocit zklamání může být potlačován usměrněním energie na plnění pozitivních a dosažitelných cílů. Začněte snadnými úkoly a postupujte k náročnějším. Kromě toho musíte přijmout svou situaci a jednat podle ní. Nestanovujte si nereálné cíle. Nesedněte však také a nehloubejte zbytečně - raději se udržujte v činnosti.

NEPODLÉHEJTE PANICE!

Když jste právě přežili automobilové, letecké nebo lodní neštěstí, bude vaše mysl dezorientovaná. Možná že jste zraněni, možná ležíte uprostřed dalších poraněných nebo i mrtvých. I když sami cítíte bolest nebo jste vyděšeni, pokuste se o dvě věci:

- Vzdalte se z bezprostřední blízkosti vraku, abyste zabránili poranění či popáleninám následkem případného výbuchu nebo požáru.
- Jakmile jste z dosahu tohoto nebezpečí, zůstaňte na místě. Nejhorší věcí, kterou můžete udělat, je slepě se vrhnout do neznámého terénu, zejména za soumraku nebo ve tmě. Sedněte si a napanikařte. Analyzujte situaci, ve které jste se ocitli, co možná neklidněji.

DOKÁŽETE-LI ZACHOVAT KLID, MNOHOKRÁT SE VÁM TO POZDĚJI VYPLATÍ.

VYHODNOCENÍ EXTRÉMNÍ SITUACE

Jakmile se dostanete z ohrožené blízkosti vraku, musíte podniknout několik věcí. Velmi vám pomůže, budete-li se řídit těmito body:

- Najděte místo, kde jste chráněni, kde si můžete sednout a uvažovat.
- Vyhodnoťte své okolí. Každé prostředí na světě má svoji konfiguraci a životní rytmus. Snažte se tedy poznat, v jakém prostředí jste.
- Zhodnoťte svou fyzickou kondici: Jste zraněni, potřebujete vhodnější oděv, potřebujete jídlo a vodu?

Zhodnoťte své další vybavení. Máte věci potřebné k přežití? V jakém stavu jsou?

Nejednejte ukvapeně, to by jen přispělo k vaší celkové dezorientaci, popřípadě ke ztrátě některé části výstroje.

PAMATUJTE SI, ŽE JE SNADNĚJŠÍ ZHODNOTIT PŘESNĚ SVOU SITUACI ZA DENNÍHO SVĚTLA NEŽ V NOCI.

**EXPERTI BRITSKÉ
SPECIÁLNÍ LETECKÉ
SLUŽBY (BSAS) RADI**

DOPORUČENÝ POSTUP BEZPROSTŘEDNĚ PO LETECKÉM NEŠTĚSTÍ

BSAS (British Special Air Service) doporučuje dodržovat

tento postup bezprostředně po leteckém neštěstí:

■ Neopouštějte místo neštěstí ihned, pokud nejste v ohrožení.

■ Ošetřete okamžitě zraněné.

■ Oddělte mrtvé od osob, které katastrofu přežily.

■ Zachraňte všechno, co můžete, jako vybavení, potraviny, oděvy a vodu.

■ Vyhodnoťte lokalitu, v níž se nacházíte.

■ Nepohybujte se v neznámém terénu v noci, pokud to není absolutně nezbytné.

VYPRACOVÁNÍ PLÁNU NA PŘEŽITÍ

Nyní si musíte vypracovat plán svého osobního přežití. Dobré naplánování a příprava umožní tomu, kdo přežil nějakou katastrofu, překonat obtíže, nebezpečí a udržet ho naživu.

Při zpracování plánu na přežití si pamatujte, že v případě leteckého nebo lodního neštěstí byla vaše poloha pravděpodobně hlášena těsně před katastrofou. Proto bude záchranná služba znát přibližnou polohu osob, které přežily, a po vyhlášeném poplachu budou již jistě záchranné týmy na cestě. Přesto však musíte učinit určitá rozhodnutí. Nemůžete zůstat nečinně sedět a čekat na záchranu; chcete-li přežít, spoléhejte se na sebe, ne na druhé. Pro mnoho lidí je ovšem velmi obtížné se rozhodovat - vy však musíte mít kontrolu nad situací.

Prokážete-li klid a sebedůvěru, vzbudíte i v ostatních důvěru a smysl pro spolupráci, což velmi usnadní úspěch plánu na přežití - lidé budou následovat vůdčí osobnost.

Při zpracování plánu na přežití je nejdůležitější správné zhodnocení situace. Vyžaduje co největší objektivitu a zvažení všech pozitivních i negativních stránek dané situace. Jste-li např. v arktických podmínkách, bude pro vás zřejmě nebezpečím extrémní zima, zato však budete mít dostatek vody v podobě sněhu a ledu. V tropických oblastech zase budete mít dostatek zdrojů kvalitní potravy, nebezpečně však bude horko a vysoká relativní vlhkost vzduchu.

Hlavními prioritami v situaci přežití jsou přístřešek, oheň a voda. Máte-li dostatek vody a paliva, tj. dřeva, jistě budete mít i přístup materiálu na stavbu přístřeší. V takovém případě máte všechny tři priority a měli byste tedy zůstat po určitou kratší dobu na místě, kde jste.

Znovu připomínáme, jak je důležité zvážit všechny aspekty situace, ve které se nacházíte. Jestliže jste například přežili letecké neštěstí, bude možno využít materiálu z vraku (před vstupem do trupu ovšem buďte opatrní, pokud jde o nebezpečí požáru nebo exploze). Výplně sedadel z pěnové gumy jsou výborným palivem pro rozdělání ohně, ale i dobrou ochranou nohou proti chladu. Baterie letadla mohou být použity pro zažehnutí ohně. Pneumatiky zase mohou být použity pro signalizaci: jejich hořením se vytváří hustý černý kouř, který je daleko viditelný. Vzdálíte-li se od vraku letadla okamžitě po katastrofě, připravíte se o všechny tyto užitečné položky vybavení.

V situaci, kdy jde o přežití, může být často rozhodnutí, zda vrak opustit anebo zůstat u něj, velmi obtížné. Tím chceme říci, že jsou velmi závažné důvody pro setrvání v blízkosti vraku. Především, jak jsme již uvedli výše, záchranná služba bude znát vaši přibližnou polohu a bude vás již hledat. Za druhé, při pochodu jinam spotřebuje vaše tělo mnoho energie, můžete být vystaveni drsným přírodním podmínkám, nebudete schopni provozovat trvalý, účinný systém signalizace (když pak uvidíte letadlo a nebudete schopni na sebe upozornit, vaše morálka bude citelně zasažena) a budete doslova riskovat, že se upochodujete k smrti. Když se však z jakýchkoliv důvodů rozhodnete opustit místo neštěstí, měli byste si vypracovat plán, který obsahuje tyto body:

- Směr, kterým půjdete.
- Způsob, jakým budete zvolený směr dodržovat.
- Denní rozvrh délky pochodu.
- Způsob signalizace.

Pamatujte, že na konci pochodu musíte vždy počítat s časem na utáboření a vybudování signalizačního zařízení, abyste mohli na sebe upozornit letadla.

Pokud se rozhodnete zůstat na místě neštěstí, pak musí váš plán obsahovat tyto body (seřazené podle důležitosti):

- Zřízení signalizačního systému.
- Výběr místa a zařízení pro tábor.
- Nalezení zdroje vody.
- Čím se lze živit.

Na prvním místě je zřízení signalizačního systému, protože pátrací letadlo se může objevit nad vaší polohou velmi brzy a vy musíte být připraveni dát mu známení. Proto také musí být váš tábor poblíž signalizačního zařízení.

Pak už jen musíte vědět, jak poskytnout zdravotní péči, a být schopen přežít, abyste se nakonec vrátili do civilizace. Potřebné pokyny jsou uvedeny v dalších kapitolách.

JAK SE OBLÉKNOUT

Cestovatelé hledající dobrodružství musí mít oděv, který by odolal nepříznivému počasí a terénu.

Uvedeme zásady, jimiž byste se měli řídit při výběru oděvu pro cestování s rancem v necivilizovaných oblastech. Pokud jde o oblečení, hlavně se nedejte svést ke kompromisům.

Když jste přežili leteckou katastrofu nebo podobné neštěstí, pravděpodobně budete oblečení v lehkém, pohodlném oděvu, zcela nevhodném pro situaci, kterou musíte přežít. V tom případě budete muset improvizovat (viz kapitoly o improvizovaných součástech oděvu, nástrojích a zbraních). Když se ovšem vydáte na cesty záměrně jen s batohem jako dobrodruh, měli byste se opravdu obléknout a vybavit tak, abyste mohli čelit i extrémním podmínkám. Pak je neomluvitelné, vybavíte-li se a obléknete nevhodným anebo méně kvalitním způsobem.

Dnes, kdy se tolik rozmáhá trávení volného času přírodních podmínkách, existuje nepřehledná nabídka vhodného oblečení pro tyto účely s velkým rozpětím kvality a cen. Je nemožné, abychom zde uvedli podrobný výčet sortimentu, který je k dispozici. Uvedeme však některá vodítka, která vám pomohou, abyste si z nabídky rozumně vybrali.

JAKÝ ODĚV ZVOLIT PRO EXTRÉMNÍ SITUACE

Pro svůj záměr si musíte především vybrat vhodné oblečení. Například oblečení, které je vhodné pro odpolední nedělní toulky v mírném podnebí, jistě nebude vyhovovat v těžkých podmínkách arktických, tropických nebo pouštních oblastí. Nikdy nešetřete na dobrém oblečení - **BUDE TO HLAVNÍ FAKTOR, KTERÝ VÁS OCHRÁNÍ PŘED ZIMOU, VODOU A VĚTREM.**

Ale jak zjistíte, jak se máte vybavit? Jednoduše: přečtěte si tuto knihu, projděte si časopisy, které jsou věnovány aktivitám ve volné přírodě, navštivte výstavy věnované kempinku a specializované prodejny a prodiskutujte své potřeby s odbornými pracovníky. Udělejte zkrátka všechno obdobně jako specializované vojenské jednotky, tzn. proveďte si podrobný průzkum, než uvedete v život svou

„operaci“. Zamezíte tak pozdnímu zjištění, že třeba i drahá výstroj, kterou jste se pořítili, naprosto nevyhovuje pro výpravu, na kterou jste se vydali. Čas věnovaný průzkumu před cestou se vám mnohokrát vyplatí.

Vynikající materiál pro oděv, určený k pobytu v přírodě, je Gore-tex. Je to tzv. dýchající materiál, který propouští vypařovaný pot ven, ale brání průniku vody zvenčí. Jeho podstatou je mikroporézní gore-texová membrána, kde je na 6,5 cm² devět miliard pórů. Tyto póry jsou dvacetisíckrát menší než kapička vody, ale sedmsetkrát větší než molekula vodní páry. Proto materiál chrání proti vodě a větru, ale propouští ven výparu z potu. Oděvy z Gore-texu nejsou právě laciné, ale cožpak ochrana vašeho života nestojí zato?

Princip více vrstev nabízí maximální ochranu a přizpůsobivost ve všech typech podnebí. Je velmi jednoduchý: nejlepší formou izolace je vzduchová vrstva a tu nejlépe zajistíme mezi jednotlivými vrstvami oblečení. Čím více vrstev, tím lepší izolační účinek. Regulace teploty je pak velmi snadná: podle potřeby si vrstvy přibíráte nebo odkládáte.

Pamatujte, že přehřátí organismu může být stejně nebezpečné jako prochlazení. Zapotíte-li se za chladného počasí, pak vaše tělo se zchladí, jakmile se přestanete potit, a váš potem nasáklý oděv bude působit jako vodič, odvádějící tělesné teplo do ovzduší. Tomu musíte zabránit. Zde uvedeme vhodné vrstvy oděvu, které byste měli nosit v chladných podmínkách:

- ☐ Přimo na těle byste měli nosit spodní prádlo „long johns“, tj. triko a dlouhé spodky veelku.
- ☐ Přes spodní prádlo vlněnou košili nebo košili ze směsi vlny.
- ☐ Přes košili svetr nebo vestu z vlny nebo kvalitního syntetického vlákna (vlákno je lepší, protože je teplejší a lépe chrání proti větru).
- ☐ Nakonec si obléknete bundu plněnou syntetickým vláknem nebo holofílem (syntetický materiál). Přírodní peří se nedoporučuje, protože když zvlhne, ztrácí své izolační vlastnosti.

EXPERTI AMERICKÉHO VOJENSKÉHO LETECTVA (USAF) RADI

VŠEOBECNÉ ZÁSADY PÉČE O ODĚV - „COLDER“

Jednotlivá písmena tohoto akronymu připomínají letcům

USAF šest zásad, které musí dodržovat, když se ocitnou v nehostinném terénu a mají k dispozici jen své kombinézy.

- Udržuj oděv čistý.
- Vyvaruj se přehřátí.
- Nos oděv volný a ve více vrstvách.
- Udržuj oděv suchý.
- Kontroluj, zda není oděv poškozený nebo opotřebený.
- Poškozená místa co nejdříve vysprav.

EXPERTI BRITSKÉ KRÁLOVSKÉ NÁMOŘNÍ PECHOTY RADI

JAK PEČOVAT O OBUV

Protože britští královští námořní pěšáci musí veškeré, často i vzdálené přesuny absolvovat pěšky, vyzkoušeli a otestovali určitá pravidla ošetřování obuvi.

- Mokrý boty vycpat novinami a usušit na teplém, vzdušném místě, nikoliv však v přímém teple, následkem něhož by kůže ztvrdla a popraskala.
- Tkaničky namazat v zimě silikonem nebo voskem, aby nezmrzly, když zvlhnou.
- Boty mají mít takovou velikost, aby do nich bylo možno about dvoje nebo troje ponožky.
- Příliš těsné ponožky brání oběhu krve a zmenšují vrstvu teplého vzduchu mezi nimi - to může vést k omrzlinám nohou.
- Mějte u sebe vždy jeden pár náhradních ponožek.
- Když zvlhnou nohy, je nutno si co nejdříve přezout ponožky. Také je nutno co nejlépe usušit boty.

OBUV

Nejlépe je vybavit se pro činnost v přírodě vodotěsnými botami. Tenisky nebo kečky *nedoporučujeme*; nechrání vás proti chladu a vodě. Pro pěší putování přirodou jsou obecně nejlepší kanady s pružnou podrážkou s hlubokým vzorem.

O boty musíte pečovat a také se doporučuje mít s sebou náhradní tkaničky. Svršek bot udržujte pružný a nepromokavý nanesením vrstvy vosku nebo krému. Před použitím boty zkontrolujte, aby neměly prasklé švy, ochozenou podrážku, popraskanou kůži a olomené háčky. Pamatujte, že když budete pečovat o své boty, boty budou chránit vás, a budete-li je udržovat, mohou vám sloužit až 10 let. Mnoho uživatelů také nosí přes obuv nylonové kamaše, aby například při chůzi vlhkou trávou a podobným terémem neprovlhly.

Další důležitou součástí obutí jsou ponožky. Většina pěších cestovatelů nosí dva páry, což je pohodlnější a brání vzniku puchýřů. Záleží na vás, zda budete nosit jeden pár tenkých a jeden pár silnějších ponožek, či dva páry tenkých nebo silnějších ponožek. Než se však vydáte na velkou cestu, vyzkoušejte si nejlepší kombinaci.

KALHOTY

Pro pobyt v přírodě se doporučují kalhoty z lehkého a rychleschnoucího materiálu chránícího proti větru. Nejlepší tkaniny pro tento účel se vyrábějí ze směsi syntetických a bavlněných gabardénových materiálů. Lepší značky kalhot jsou pevné, lehké a velmi rychle schnou, i když byly zcela promočeny. Kromě toho mají přibližně pět kapes se zipy, což je velmi praktické a pro bezpečné nošení různých potřeb.

NEPROMOKAVÉ KALHOTY

Nosí se přes normální kalhoty a je dobré, když mají postranní zip, aby je bylo možno přetáhnout přes obuté boty (nebo by měly být dostatečně široké). Nesmí být příliš těsné, aby se nohy nezačaly rychle potit.

BUNDA

Bunda je vaší vnější „skořápkou“, a proto musí být nepromokavá a musí chránit proti větru. Používejte bundy, jejichž zdrhovací uzávěr je krytý, a tedy chráněný proti větru a vodě; kromě toho vás bude chránit, i když se porouchá zip (záložka kryjící zip je většinou zajištěna stiskacími knoflíky).

Bunda má mít dostatečně hlubokou kapuci, aby se pod ni vešla i čepice, dle by měla chránit i spodní část obličeje a mít kovový průvlek (lepší je stahovací šňůra se speciální koncovkou než na vázání - snadno se s ní manipuluje i v rukavicích).

Rukávy mají chránit i ruce, a proto by měly být opatřeny zapínáním na zápěstí. Musí být také dostatečně široké, aby se do nich vešlo několik vrstev dalších oblečení a aby byly za teplého počasí dostatečně vzdušné. Počet kapes je věcí individuálního výběru, ale bunda by měla mít alespoň dvě vnější kapsy s vodotěsnými chlopněmi a jednu vnitřní kapsu, kam je možno uložit mapu. Bunda by měla zakrývat kolena a být vybavena šňůrou v pase a v lemu spodního okraje.

Barva je záležitostí vaší volby. Někteří lidé dávají přednost vojenskému stylu v olivové zeleni nebo s maskovacím vzorem. Pamatujte, že barva splývající s prostředím sice může být pro oko příjemná, ale pro záchranné týmy je pak obtížnější, aby vás v případě nehody našly. Jde-li tedy o přežití, pak jsou výhodnější jasné a nápadné barvy.

Bunda je jednou z nejdůležitějších součástí oděvu, ne-li nejdůležitější vůbec. Nesnažte se na ní při koupi ušetřit.

ZAPLATÍTE-LI O NĚCO VÍCE A PORÍDÍTE-LI SI KVALITNÍ BUNDU Z GORE-TEXU, ZÍSKÁTE SOLIDNÍ SOUČÁST ODĚVU, KTERÁ VÁM MŮŽE ZACHRÁNIT I ŽIVOT.

RUKAVICE

Na trhu existuje široký výběr vlněných a lyžařských rukavic, ale nejlepší uchovávají teplo palčáky. Překážejí ovšem, musíte-li používat prsty. Proto je vhodné nosit tenké rukavice a na nich palčáky.

POKRÝVKA HLAVY

Odhaduje se, že 40-50 % tepla se za určitých podmínek odvádí z těla prostřednictvím hlavy. Proto je důležité nosit nějakou pokrývku hlavy (ta také poskytuje ochranu před horkem v teplých krajích). Úniku tepla pomůže zabránit jakýkoliv klobouk nebo čepice z vlněné tkaniny nebo kukla, kryjící i ústa a uši. Tento materiál ovšem není nepromokavý.

CO VZÍT S SEBOU NA CESTU

V zápase o přežití může několik základních položek znamenat rozdíl mezi životem a smrtí. Všichni cestovatelé by tedy měli předvídat všechny situace, které by mohly ohrozit jejich život, a vybavit se potřebami, které jim mohou pomoci hrozící nebezpečí překonat.

Nejjednodušší pravidlo zní: nenoste s sebou zbytečnou zátěž. Nikoho jistě nenapadne nosit s sebou na zádech cihly nebo jinou podobnou mrtvou váhu. Berete-li si však s sebou například stan, který je v daném terénu zcela nevhodný, ponese také mrtvou váhu. Podobně je nevhodné zatěžovat se objemnými konzervami, když se můžete zásobit lehkými balíčky s výživnými dehydrovanými potravinami. Potřebujete jen to, co vám poslouží, ne to, co bude překážet.

KRABIČKA „POSLEDNÍ ZÁCHRANY“

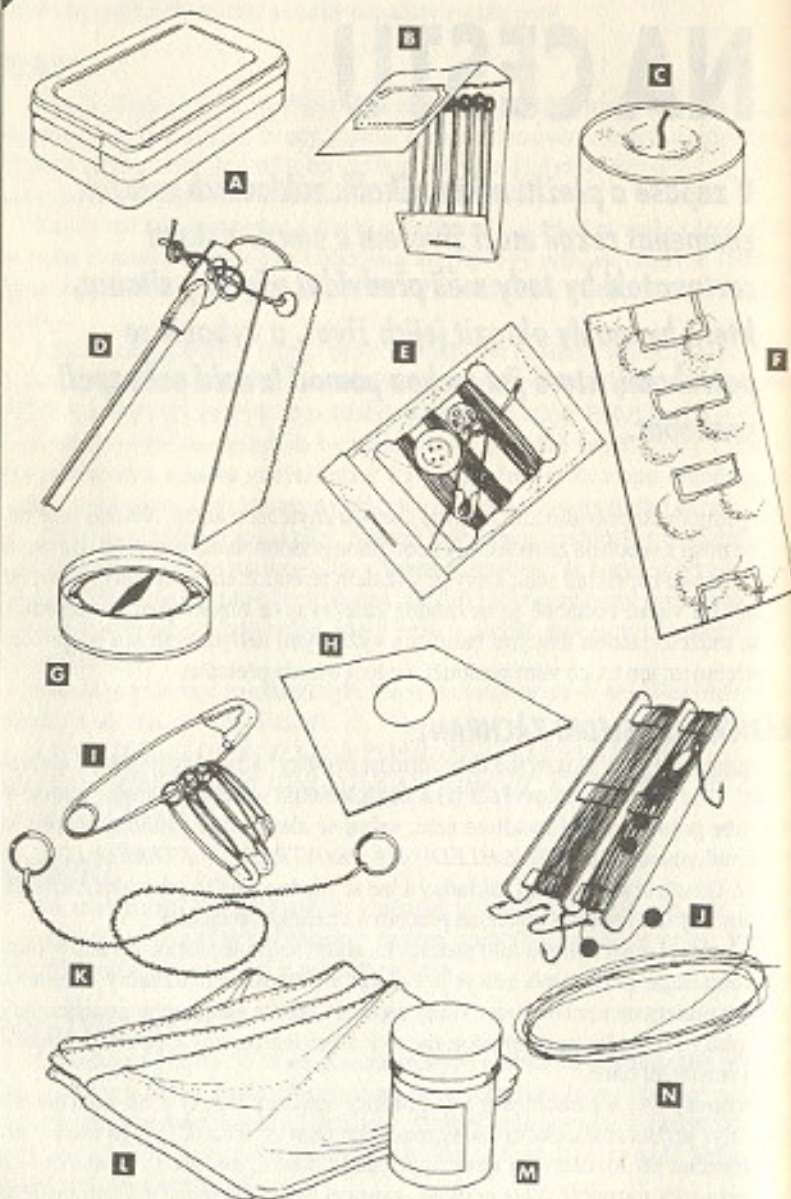
Vzpomínáte si na klukovské dobrodružné příběhy? Krabička poslední záchrany (obr. 1) se vám možná osvědčí jako nejdůležitější součást výstroje. Budete-li mít u sebe položky, které uvádíme níže, velmi se zlepšíte vaše vyhlídky na přežití v extrémní situaci, a to **BEZ OHLEDU NA PROSTŘEDÍ, V KTERÉM JSTE SE OCITLI**. Obsah krabičky není nákladný a lze se snadno naučit, jak s ním zacházet. Jako samotný obal postačí obyčejná plechová krabička od tabáku.

Zvykněte si nosit s sebou tuto plechovku stále (vejde se snadno do kapsy bundy) a kontrolujte pravidelně, zda je její obsah v pořádku a použitelný - zejména zápalky a tablety na úpravu vody. Volný prostor vycpěte vatou nebo jinou bavlněnou výplní - předměty pak nebudou rachotit a bavlnu lze navíc použít v případě nouze i rozdělení ohně.

Plechovka (A) má obsahovat tyto položky: zápalky (B), ty však použijte jen tehdy, když sežijete zálesácké způsoby rozdělení ohně; svíčku (C) - je to zdroj světla, je užitečná při rozdělování ohně, a pokud je lojová, můžete ji v krajní nouzi sníst; technický pazourek (D) s ocílkou - pomocí této kombinace můžete rozdělat

OBR. 1

KRABÍČKA POSLEDNÍ ZÁCHRANY - OBSAH



několik set ohňů a bude vám sloužit, až spotřebujete zápalky; šicí soupravu (E) - hodí se ke spravování oděvu a jiné výstroje; tablety na čištění vody (F) - jsou užitečné, je-li váš zdroj vody podezřelý a nemáte možnost vodu převařit; kompas (G), nejlépe malý kompas plněný kapalinou - nezapomeňte kontrolovat, zda kapalina neuniká; zrcátka (H) - lze je použít k signalizaci; zavírací špendlíky (I) užitečné při opravách oděvu i jako impovizované háčky pro chytání ryb; soupravu pro rybolov (J) - (háčky, vlasce a olůvka jako zátěž); drátovou pilu (K) - lze jí porazit a řezat i větší stromy (namazat tukem na ochranu proti korozi); plastický pytel (L), který lze použít pro přenášení vody i pro její získání vysrážením (viz níže); manganistan draselný (M) - dá se například použít jako dezinfekce (ve vodním roztoku hojí plísňová onemocnění aj.); drát na pasti (N), nejlépe mosazný.

BATOŮ S POTŘEBAMI PRO EXTRÉMNÍ SITUACE

Doporučujeme také sestavit si druhou, větší soupravu pro přežití. Vejde se do batohu střední velikosti a můžete ji převážet v autě i nosit na pěších výpravách. Obdobně jako krabičku poslední záchrany mějte tuto soupravu vždycky u sebe a pravidelně kontrolujte položky, které by se mohly kazit nebo poškodit.

Do této soupravy patří: šicí souprava, kleště kombinačky, voskovaná nit (na čištění zubů i na šiti), zavírací nůž, pilový list, polní lopatka, signalizační plátno (alespoň 1 krát 1 m), rybářské háčky, mušky, vlasce a závaží, 3 velké zavírací špendlíky, 45 m nylonového vlasce, harpunka, multivitaminové preparáty, proteinové tablety, velká tabulka čokolády, sušená vejce, sušené mléko, příbor, pilník, 3 mikropřikrývky, kompas, signalizační zrcátko, 4 svíčky, záblesková svítidla typu micro-lite, náhradní baterie, náhradní žárovka, podpalovač, vodo- a větruvzdorné zápalky, butanová lampa, technický pazourek, repelent proti hmyzu, 12 ok, cívka drátu, otvírač konzerv, plastický pohárek, tablety na čištění vody, prak a skobky, brousek na nože, píšťalka, mýdlo, dvě oranžové dýmovnice, 70 m nylonového provazce, 70 m nylonové šňůry, 1 pár pracovních rukavic, jídelní miska.

VÝSTRAHA

Mešetřete a poříďte si do krabičky poslední záchrany kvalitní věci, mohou vám jednou zachránit život. Nenechte je také jen ležet uklizené a kontrolujte pravidelně jejich stav.

STANY

Přenosný přístřešek je podstatnou součástí každé výbavy pro pobyt v přírodě. Podobně jako u oděvu, také zde existuje široký sortiment, z kterého si lze vybrat od ultralehkých horských a arktických modelů až po levné pestré typy pro letní počasí. Chcete-li si vybrat stan podle individuální potřeby, zásobte se prospekty a odbornými časopisy, navštivte výstavy stanů a obchody s campingovými potřebami. Většina moderních stanů není příliš těžká, a pokud hmotnost není vaším prvotním požadavkem, vyberte si stan s dostatečně velkým vnitřním prostorem.

Malé bivi-pytle jsou přenosné kryty, které si v posledních letech získaly velkou oblibu. Jsou to vlastně nepromokavé povlaky na spací pytle, některé však jsou vybaveny i obručemi, takže z nich lze postavit tunelový stan s nízkým profilem pro jednu osobu. Nelze v něm sice vařit, ale je odolný proti větru, je nepromokavý a má velmi nízkou hmotnost, nejlehčí typy váží pouze 0,54 kg. Kromě toho jsou vyrobeny z „dýchajícího“ materiálu, takže se v nich nesráží voda a spací pytel zůstává suchý.

Stany s nosnou konstrukcí ve tvaru iglů poskytují již opravdu dostatek vnitřního prostoru. Kromě toho má řada typů i postačující prostor mezi vnější a vnitřní stěnou, kam lze uložit potřeby a zásoby nebo kde lze i vařit. Pokud mají dva vchody, můžete vnitřní dobře udržet v pořádku.

Velmi užitečné jsou stany vybavené sítěmi proti moskýtům, které se uzavírají za vchody zdrhovacím uzávěrem. Jsou neocenitelné zejména v létě, zvláště když táboříte blízko vody.

NÁHRADNÍ ODĚV

Lze ho vybírat podle dvou hledisek. Buď ho berete s sebou do auta nebo do tábora jako náhradní oblečení, jste-li oblečeni do normálního obleku, nebo ukládáte náhradní oděv do batohu na putování v přírodě.

V prvním případě si s sebou vezmete ty části oděvu, které jsme uvedli v kapitole Jak se oblékat (viz shora). V druhém případě to budou tyto věci: náhradní ponožky, spodní prádlo, košile a triko se spodky vcelku - to vše přichází do přímého styku s pokožkou, absorbuje pot, špiní se a nošením se také opotřebovává a trhá. Ostatní součásti oděvu včetně bot vydrží dlouhodobě, pokud jsou dobré kvality a dobře ošetřované. Proto by jejich rezerva zbytečně zabírala místo a zvyšovala hmotnost. Neopomeňte však s sebou vzít vosk nebo krém na boty a přípravek pro impregnaci bundy a stanu. A nezapomeňte ani na náhradní šňůrky či tkaničky do bot.

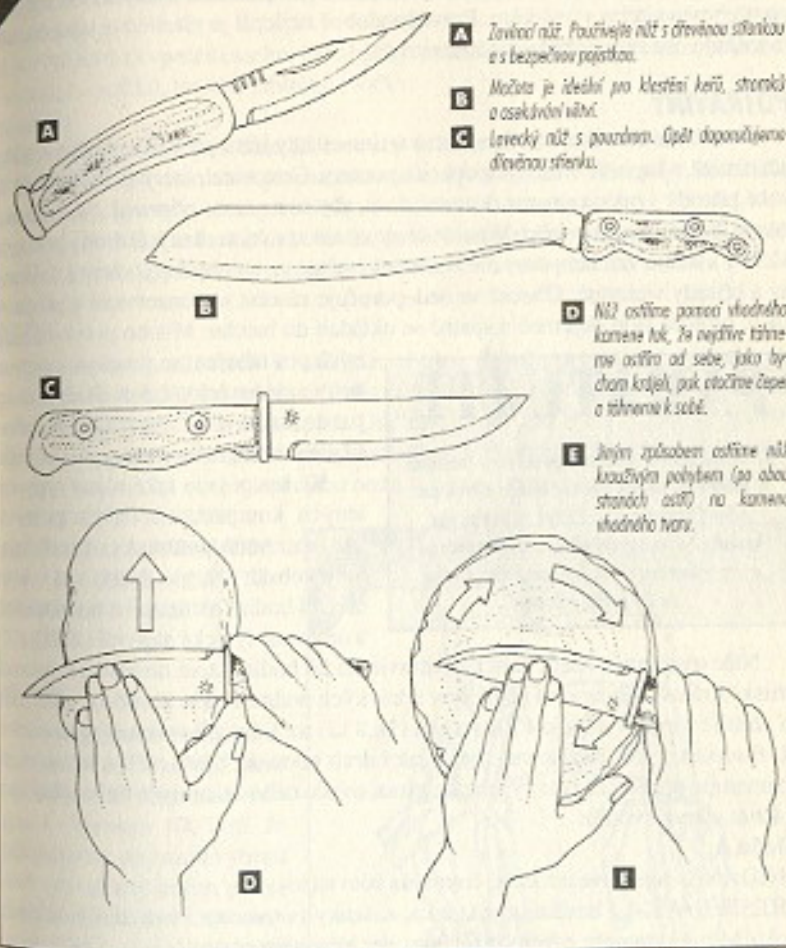
VYBAVENÍ PRO VAŘENÍ

V obchodech existuje rozsáhlá nabídka vařičů. Při jejich výběru byste měli pamatovat na dvě důležitá pravidla:

- Vařič má být co nejlehčí.
- Nekupujte vařič s velkým počtem doplňků - snadno se při cestování v přírodě ztrácejí.
- Pro vaše potřeby bude nejvhodnější vařič vážící 500 až 700 gramů. Vybrat si můžete také druh paliva, které chcete používat: propan-butan, petrolej nebo benzín. Budete-li však vařit i v uzavřeném prostoru, pamatujte na tato pravidla:
 - Petrolej dolévejte do vařiče, jen když vychladl; když hoří, ventilujte stan, aby se v něm nenahromadily jedovaté plyny.
 - Plyn může při nízkých teplotách zmraznout.

NOŽE

OBR. 2



- A** Závěrný nož. Používejte nož s dřevěnou stěnkou a s bezpečnou pojistkou.
- B** Mačeta je ideální pro křeslení kůry, strouhání a osakádování větví.
- C** Levý nož s poudrcem. Opět doplněteva dřevěnou stěnkou.

D Nož ostříme pomocí vhodného kamene tak, že nejdříve táhne me ostřím od sebe, jako by chom krájel, pak otočíme čepel a táhne me k sobě.

E Jiným způsobem ostříme nož kruhovým pohybem (po obou stranách ostří) na kamene vhodného tvaru.

- Používat ve vařiči olovnatý benzín, když jste ve stanu, je zdraví nebezpečné; používejte proto jen bezolovnatý benzín.
- Ve stanu se nesmí používat hexaminových kostek.

Nádobí na vaření. I zde je na trhu velký výběr, od známých hliníkových jídelních misek až po nádobí z nerez oceli. To se většinou dodává jako souprava čtyř až pěti do sebe zapadajících dílů, která zabírá velmi málo místa. Než se však

rozhodnete pro koupi této soupravy, posuďte, zda opravdu budete tolik díů potřebovat.

Jídelní nádobí. Z velké nabídky nádobí dejte přednost lehkým, ale málo se opotřebovávajícím výrobkům. Pravděpodobně nejlepší je plastické nádobí, které splňuje oba tyto požadavky a nerezaví.

POTRAVINY

Potřebami člověka, který se ocitne v situaci, kdy jde o přežití, se budeme zabývat hlavně v kapitole o různých druzích potravy. Cestovatel, který se vydává do divoké přírody s rucksakem, má dostatek času, aby se na cestu připravil. Nebude tedy nucen žít se tím, co v přírodě najde či uloví, ale zásobí se různými druhy potravy. Měl by s sebou vzít dehydrované potraviny bohaté na uhlohydráty, energii, bílkoviny a přísady vitamínů. Obecně se nedoporučuje zásobit se konzervami v plechovkách, protože jsou objemné a špatně se ukládají do batohu. Mnoho potravin určených pro táboření se prodává v hermeticky uzavřených sáčcích. Stačí je nasypat do horké vody, zamíchat a po několika minutách máte teplé, výživné jídlo.

Ke koupi jsou také různé typy balených kompaktních dávek potravy pro extrémní podmínky, které mají velký obsah energie. Udrží vás v kondici 24 hodin (při šetrném hospodaření a omezené fyzické aktivitě i déle).

Niže uvádíme složení balíček potravin na 24 hodin, které dostávají komandy britské královské námořní pěchoty v arktických podmínkách. Zaručený minimální obsah energie v nich je 4500 kalorií (18,8 kJ) na 1 den při vysoké fyzické zátěži. Budete tak mít představu o tom, jaký druh potravin byste měli s sebou nosit (pamatujte přitom, že tyto výrobky z masa, ovoce nebo zeleniny je třeba vždy rozmíchat v horké vodě):

PAMATUJTE

Ať sebou nesete jakákoliv potraviny, mějte co nejdéle nedotčenou zásobu těchto dávek pro případ krajní nouze. I když to budou jen rozinky, sušenky, čokoláda nebo na energii bohatý koncentrát, udrží vás jedna dávka po 24 hodin v kondici.

Menu A:

SNÍDANĚ - teplá ovesná kaše, čokoláda jako nápoj.
PŘESNÍDÁVKA - hovězí pomazánka, sušenky (s ovocem i bez něj), čokoládové karamely, ořechy a rozinky, dextrózoové bonbony.
HLAVNÍ JÍDLA - kuřecí polévka, granulované hovězí maso, bramborová kaše v prášku, hrášek, jablečné vložky.

Menu B:

SNÍDANĚ - teplá ovesná kaše, kakao nebo čokoláda.
PŘESNÍDÁVKA - kuřecí pomazánka, sušenky (s ovocem i bez něj), čokoládové karamely, ořechy a rozinky, dextrózoové bonbony.
HLAVNÍ JÍDLA - zeleninová polévka, granulované hovězí maso s karfi, rýže, hrášek, jablečné a meruňkové vložky.

Menu C:

SNÍDANĚ - teplá ovesná kaše, kakao nebo čokoláda.
PŘESNÍDÁVKA - pomazánka z kuřecího masa a z anglické slaniny, sušenky (s ovocem i bez něj), čokoláda, čokoládové karamely, ořechy a rozinky, dextrózoové bonbony.
HLAVNÍ JÍDLA - polévka z hovězí ohánky, granulované skopové maso, bramborová kaše v prášku, hrášek, jablečné vložky.

Menu D:

SNÍDANĚ - teplá ovesná kaše, kakao nebo čokoláda.
PŘESNÍDÁVKA - šunková pomazánka, sušenky (s ovocem i bez něj), čokoláda, čokoládové karamely, ořechy, rozinky, dextrózoové bonbony.
HLAVNÍ JÍDLA - zeleninová polévka, granulované kuřecí maso s bílou omáčkou, rýže, hrášek, jablečné a meruňkové vložky.

NOŽE

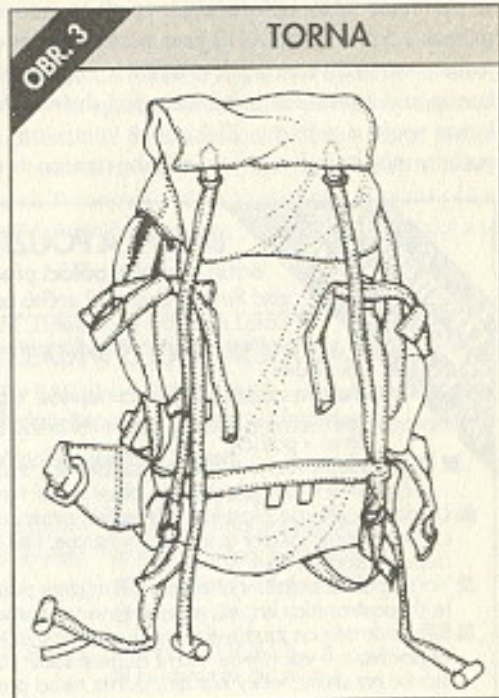
V extrémních situacích je nůž mimořádně důležitou součástí výstroje. Je vhodný pro mnoho účelů, např. na stahování kůže zvířete, pro přípravu ovoce a zeleniny, řezání větví a stromů apod. Udržujte proto nůž stále v čistotě a ostrý a dbejte, abyste jej měli během cesty spolehlivě připevněný. Existuje mnoho druhů nožů (viz obr. 2), ale nejlepší jsou nože s jednou čepelí a dřevěnou střížkou.

NIKDY NEVRHEJTE

NOŽEM PROTI STROMŮM NEBO DO ZEMĚ, MŮŽETE JEJ POŠKODIT NEBO ZTRATIT.

TORNY

Existuje mnoho typů batohů (toren) od malých, které mají objem 20 litrů až k velkým, s objemem 100 litrů. Je opět důležité, abyste si vybrali batoh přiměřený vašim potřebám. Koupíte-li si velký batoh (např. 100 l) a stačil by vám zcela batoh s polovičním objemem, pak dopadnete tak, že velký batoh naplníte po okraj a budete nosit spoustu zbytečné zátěže. Mezi skutečnou a nadbytečnou potřebou je jemná hranice; musíte se jí naučit zkušeností.



Konstrukce toren se v posledních letech rychle vyvíjela a torny s rámem v tvaru H byly v určité míře nahrazeny novou generací s anatomicky tvarovanými zádoými popruhy, s pásy kolem boků a bederními vycpávkami s hliníkovou kostrou. (obr. 3). Počítáte-li s nošením těžkého nákladu po delší dobu, pak je lepší si zvolit tornu s H-rámem. Mezi nimi si pak vybírejte nejlépe tvarovanou tornu s vnitřním rámem. Je důležité, abyste cítili, že se vám torna nese pohodlně - záleží na tom, aby vyhovovala vaší postavě; batohy existují v různých velikostech i tvarech. Před koupí se přesvědčte, zda má batoh potřebné náležitosti.

- Postranní kapsy, užitečné pro předměty, ke kterým chcete mít rychlý přístup
- Postranní skládací batůžky, které jsou užitečné pro rovnoměrnější rozdělení zátěže v batohu a pro nošení dalších součástí výstroje.
- Spodní oddělení, které také umožňuje lépe rozdělit zátěž a je součástí i snadno přístupné.
- Chlopně s nastavitelnou délkou zapínacích popruhů či řemínek dovoluující měnit užitiný objem batohu.
- Dvojitě švy, vázání a kuličkové zajištění vázání zvyšují pevnost batohu a chrání věci v něm.

Podkovový tlumok - bandalír (obr. 4). Na opačném konci velké škály různých batohů a tlumoků je tzv. podkovový tlumok, někdy nazývaný bandalír, který je vhodný pro pohodlné nošení výstroje na dlouhé vzdálenosti. Při jeho přípravě se postupuje takto: položte obalový díl čtvercového tvaru, např. celovinu o rozměrech 1,5 m x 1,5 m (A) na zem, poskládejte výstroj, kterou chcete zabalit, pod jednou ze stran čtverce a pak rolujte vše směrem k protější straně čtverce. Zavažte konce role a převažte ji ještě alespoň dvěma šňůrami mezi konci (B). Pak oba konce spojte a zajistěte. Získáte tak kompaktní a pohodlný tlumok, který při potřeby můžete i přendávat s jednoho ramena na druhé (C).

**EXPERTI BRITSKÉ
KRALOVSKÉ NÁMORNÍ
NI PECHOTY RADÍ**

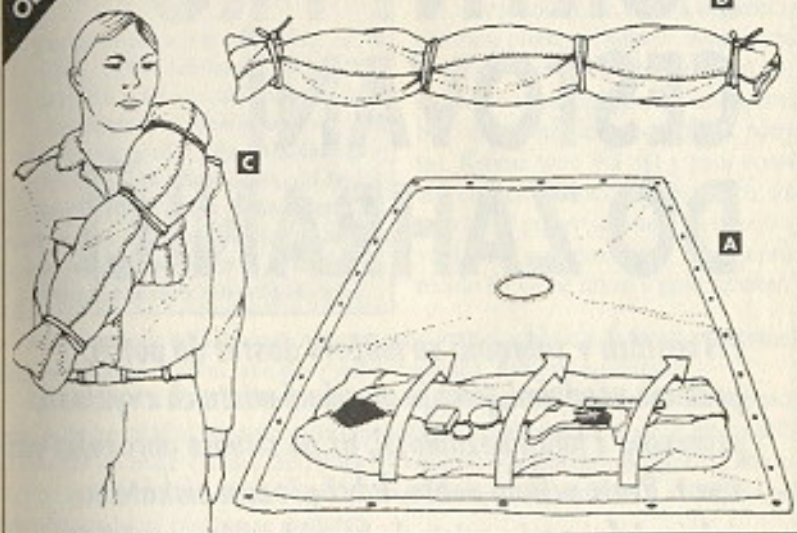
BALENÍ A POUŽITÍ TOREN A TLUMOKŮ

Britští námořní pěšáci předcházejí otlačení a poranění zad tím, že dodržují určitá pravidla:

- Zátěž musí být co nejlehčí. Maximální zátěž jedince se má rovnat čtvrtině jeho váhy. Odolejte pokušení naplnit batoh zbytečnými věcmi.
- Poloha zátěže má být co nejvýše. Upravte tlumok, aby dosedl co nejtěsněji k zádu, současně však dbejte, aby neomezoval oběh krve v pažích.
- Uspořádejte věci uvnitř tlumoku tak, aby zátěž byla vyvážená. Dejte pozor, aby se hrany plechovek, obuv a jiné tvrdé předměty nedotýkaly zad.
- Ukládejte věci do plastických sáčků, protože žádný tlumok není stoprocentně nepromokavý a součástí výstroje, které se nepoužívají často, ukládejte do spodní části tlumoku.
- Vahč, palivo a další výstroj, kterou můžete potřebovat během pochodu, uložte do postranních kapes, abyste nemuseli tlumok zbytečně často sundávat.
- Během krátkých zastávek tlumok nesundávejte; použijte jej jako oporu zad, odpočíváte-li vpololeže. Když budete sedět, opřete se o něj tak, že jej postavíte na skálu, velký kámen, pařez nebo podlý kmen.

OBR. 4

PODKOVOVÝ TLUMOK („BANDALÍR“)



SPACÍ PYTLE

Kvalitní spací pytle jsou plněny peřím, které je nejlepším izolačním materiálem. Ve vlhkých podmínkách však tyto spací pytle musí být povlečeny nepromokavým potahem. Počítáte-li již předem, že budete nuceni spát ve vlhkém prostředí, poříďte si spací pytel plněný syntetickým vláknem (např. holofilem). Můžete si také vybrat univerzální spací pytel. Tyto spací pytle jsou vhodné pro každé počasí, jsou lehké, ale drahé. Skládají se z vlastního spacího pytle, berančí podšívky a nepromokavého vnějšího obalu.

SPECIALISTÉ BRITSKÝCH SPECIÁLNÍCH SIL (SAS) RADÍ:

ZÁKLADNÍ LÉKÁRNIČKA SAS

Lékárničky SAS obsahují prostředky pro odstranění poruch dýchání a krevního oběhu, pro ošetření krvácení, zlomenin, popálenin, infekcí a bolesti:

- Odsávač hlenu.
- Prostředek pro zvyšování nitrocévního objemu (pro infuze).
- Infuzní (fyziologický roztok).
- Obvazy.
- Škrtilci obinadlo (krvácení z tepen).
- Souprava na sešívání ran.
- Trojčipý šátek.
- Obvazy na popáleniny.
- Antibiotika v tabletách.
- Antibiotika v injekcích.
- Analgetika.
- Mast Flamazine.
- Fungicidní masti.

POKYNY PRO CESTOVÁNÍ DO ZAHRANIČÍ

Při cestách v zahraničí se můžete dostat do potíží, počínaje všedními, jako je porušení místních zvyklostí, pramenící z jejich neznalosti, až po situace ohrožující váš život. Proto učinite dobře, když předem získáte co nejvíce informací o místech, která hodláte navštívit.

Tato kapitola obsahuje všeobecné pokyny pro pobyt a cestování v zahraničí. Je prakticky nemožné sestavit úplný přehled všech lokálních zvláštností, na které v zahraničí můžete narazit. Uvádíme tedy jen hlavní body, kterým musíte věnovat pozornost a doplnit si je aktuálními informacemi, abyste mohli předejít nepříjemným nebo nebezpečným situacím. Zejména vám radíme, abyste se vyhnuli níže uvedeným ohniskům nepokojů.

Jako ve všech otázkách techniky přežití v extrémních situacích, doporučujeme, abyste si provedli předběžný průzkum situace a podmínek v zemích a oblastech, které máte v úmyslu procestovat. V tomto ohledu vycházejí vynikající publikace, například v ediční řadě Lonely Planet Guides, Cadogan Guides a knihy vydavatelství Vacation Work Publications. V nich najdete rady, týkající se roční doby vhodné k návštěvě země, upozornění na pozoruhodná místa, která byste v ní měli navštívit, jaké druhy očkování se při vstupu vyžadují a čeho je třeba se na cestě vystrážet. Tyto informace jsou dostupné, a to za poměrně nízkou cenu, takže opravdu si nelze stěžovat, že byste měli jet do některé země naslepo.

POZOR

Některé země vám nepovolí vstup, máte-li v pase razítka určitých států. Například arabské země severní Afriky (s výjimkou Egypta) zapovídají vstup Izraelským státním příslušníkům a osobám s izraelským razítkem v pase. Podlé těchto skutečností si naplánujte svou cestu, jedete-li do Afriky a na Střední východ.

VÝSTRAHA

AIDS je značně rozšířen v celé Africe, na Středním východě a na Dálném východě. Při aplikaci léků s nitkám nesdějte stejnou jehlu a vyvarujte se očkování na hraničních přechodech v zemích třetího světa. Často se provádí kromadně jedinou jehlou, aniž by se sterilizovala. Neprovazujte sex bez ochrany ani anální sex. Používejte kondomy (ale pamatujte, že nejsou stoprocentně účinné). Vyvarujte se prostitutek, zejména v zemích třetího světa.

Poznamenejte si číslo pasu a datum jeho vydání a poříďte si fotokopie stránek s hlavními údaji. Budou jako dar z nebe v případě, že byste pas ztratili.

Pokud jde o víza, zjistěte si předem, zda je budete pro vstup do konkrétních zemí potřebovat. Pokud je nemáte, nejezděte na hranice, aniž byste se ubezpečili, že vám vízum bude vydáno tam; jinak by vás mohli poslat na váš nejbližší konzulát, což může ve velké zemi znamenat několik set kilometrů. Víte-li, že budete potřebovat více víz, zásobte se dostatečným množstvím fotografií pasového formátu k žádostem o víza.

Pro zahraniční cesty je také důležité mít mezinárodní očkovací průkaz. Kdyby se vám zdál zbytečný, uvědomte si, že když ho nebudete mít, budete v mnoha zemích trvat na tom, abyste si dali potřebné vakcíny očkovat na hranicích. Protože tam není zaručeno, že injekční jehly jsou sterilizovány, vystavíte se nebezpečí, že budete infikováni AIDS. A to stojí za uvážení!

RESPEKTUJTE CIZÍ KULTURNÍ PROSTŘEDÍ

Ať jedete do zahraničí kamkoliv, mějte na mysli především, že to není vaše země. Měli byste respektovat zvyky a náboženství místního obyvatelstva, i když je nevyznáváte. Chovejte se vždy před sakrálními předměty, na kultovních místech a při náboženských obřadech s úctou.

NEZBYTNÉ DOKLADY

Především samozřejmě cestovní pas. Přesvědčete se, že má dostatečně dlouhou platnost (některé země vyžadují, aby pas byl platný alespoň šest měsíců od data vstupu do dané země, bez ohledu na skutečnou délku pobytu). Kromě toho má být v pase dostatek čistých stránek: v některých státech trvají pasové úředníci na orazítkování pasů a překročíte-li více hranic, mohlo by volné místo v pase scházet.

DROGY

NA NĚ ANI NEPOMYSLETE!

Mnoho zemí, zejména na Dálném východě, má velmi přísné tresty za vlastnění zakázaných drog a za jejich překupnictví a pašování. Sahají od dlouhodobých trestů ve věznicích s otřesnými podmínkami až po trest smrti. Je třeba si také být vědom, že mnoho překupníků ve třetím světě jsou ve skutečnosti tajní policejní agenti, kteří se tak snaží přistihnout dealery i uživatele drog. Podle zákonů některých zemí můžete být posláni do vězení i za styky s osobou, která byla přistihnuta s drogami. Proto si dávejte dobrý pozor na to, s kým se seznamujete. Hlavně nepodléhejte iluzi, že cizí státy zacházejí s cizinci, zejména ze Západu, při posuzování deliktů spojených s drogami shovívavěji - vskutku tomu tak není. Pravdou je spíše opak, protože úřady vás budou chtít postihnout jako exemplární případ. Když budete dopadeni, můžete být oběšeni nebo posláni do vězení na doživotí.

Kromě toho se ještě před odjezdem do těchto oblastí snažte zjistit o místních zvycích, obyčejích a o náboženských tabu co nejvíc, abyste se nedopustili jejich znešvácní. To platí i pro společenské chování a oblékání. Tak se postarajte, aby váš odjezd do zahraničí byl bez konfliktů a v pohodě.

AFRIKA

Fotografování. V mnoha afrických zemích existují omezení pro fotografování. Říďte se všeobecným pravidlem nefotografovat nic, co má vztah k vojenskému, včetně mostů, nádraží, poštovních úřadů, rozhlasových a televizních stanic, věznic a přístavních objektů. Povolení k fotografování potřebujete mít v Angolu, Beninu (úřadům je podezřelá každá kamera, buďte proto opatrní, abyste později nebyli zatčeni), v Burkíně Faso, Kamerunu, Čadu, Rovnické Guinei a Somálsku. Při fotografování respektujte soukromí obyvatel. Mnohde místní obyvatelé nejsou rádi fotografováni, zvláště příslušníci některých kmenů. Jiní budou požadovat malý peněžitý dárek. Než se nad tím začnete pohoršovat, uvědomte si, že oni jsou ve své zemi a že jsou velmi chudí.

Autostop se v Africe uznává jako určitá forma veřejné dopravy (v některých případech se požaduje i poplatek). Pamatujte si však, až budete zastavovat autostop, že v mnoha afrických zemích se vztyčený palec považuje za obscénní gesto.

Zvyky a náboženství. Uvádíme alespoň některé zvyklosti, způsoby, náboženské obyčeje a bezpečnostní opatření, běžná v Africe.

ALŽÍR: Jih země je oddán starým tradicím. Ženy jsou například považovány za nevolnice a každá žena starší dvanácti let, která není zahalená závojem, se považuje za prostitutku nebo při nejmenším za sexuální vstřícnou (to je ovšem názor platný pro celý arabský svět).

ANGOLA: Do provincie Lunda Norte v severovýchodní části země je cizincům zakázán přístup.

BOTSWANA: Vyhýbejte se sebemenšímu střetu s příslušníky branných sil (Defence Force); přiblížíte-li se jakýmkoliv vojenským objektům, budete zatčeni. Jinak se považuje za samozřejmou slušnost zdravít všechny lidi, které potkáte.

BURKINA FASO: Připravte se, že se setkáte s mnoha silničními zátkami a frontami čekajících na kontrolních bodech, kde budou vojáci s namířeny zbraněmi. **NEPOMÁHEJTE** domorodcům, které bijí policisté za nepořádek a „neúčinně“ zastanete-li se jich, dostane se vám stejného potrestání. Buďte zdvořilí a posleďte příkazy policie.

KONGO: Nehovoďte o politice s neznámými lidmi. Vláda používá tajné policie hlavně ve městech, aby vyprovokovala "podvratnou" činnost.

GABUN: Mějte vždy u sebe veškeré doklady; policie ráda šikanuje cizince, zejména bělochy. Uvidí-li vás při fotografování vojenských objektů, pravděpodobně přijmete o kameru.

KEŇA: Jako důsledek rostoucího turismu je hlavní město Nairobi zaměřeno zejména na podvodníky. Při návštěvě zde se mějte dobře na pozor.

LIBYE: Chovejte se opatrně s kamerou - většina Libyjců podezřívá všechny cizince, kteří ji nosí. Je to hlavně vlivem tendenčních informací, šířených ve státních médiích.

MALAWI: Je nedovolené, aby ženy nosily kalhoty nebo sukně nad kolena. Muži s dlouhými vlasy, nebo v šortkách bez podkolenek nebo v kalhotách do zvonu nejsou vpuštěni do země.

NAMIBIE: Vyhněte se letnímu paláci prezidenta v Swakopmundu, když tam je hlava státu. Prezidentská garda má lehkou spoušť! „Sperrgebiet“ znamená zakázanou oblast - těží se tam totiž diamanty. Těžce ozbrojené stráže, které ji střeží, napřed stílejí a teprve pak se vypyřádají...

NIGERIE: Hlavní město Lagos je oblastí s vysokou kriminalitou. Je zakázáno kouřit cokoli na veřejných místech. Za překupnictví a pašování drog je trest smrti.

SIERRA LEONE: Tradiční podání ruky je zde podáním pravé paže a uchopením praveho zápěstí nebo předloktí levou rukou.

JÍŽNÍ AFRIKA (stav 1994): Pravděpodobně se setkáte s mnoha projevy rasismu, pokud nejste bílí, a i diskriminace podle pohlaví je vlastní obyvatelům všech ras. (Pozn. překl.: toto je psáno před změnami politického systému.)

SUDÁN: Nevozte sem rádiové přijímače, drahé kamery, videa, baterie ani cizí noviny a časopisy. Ukradnou vám je nebo zkonfiskují. Alkohol je podle islámského zákonodárství zakázán, a pokud s ním budete přistiženi, můžete být pokutováni i potrestáni bičováním.

ZAIR: V celé zemi vládne intenzivní špionánie, takže dbejte, abyste nezavdali příčinu k domněnce, že jste špioni. Držte se dále od měst Mbudžimayi a Čikapa, u nichž se dolují diamanty; každý cestovatel, který se jim přiblíží, je považován za pašeráka diamantů.

ZAMBIE: Fotografovat jakýkoliv vojenský nebo úřední objekt znamená přivolávat policii nebo vojáky, kteří vám dají "zabrat" - budou vás považovat za jihoafrického špiona. Nejlepší je chovat se nenápadně. Kromě toho v celé zemi rychle vzrůstá počet násilných loupeží. Nevycházejte ven v noci a neukazujte žádné známky bohatství.

ZIMBABWE: Následkem neutěšeného stavu ekonomiky a chudoby obyvatelstva vzrůstá počet krádeží a přepadení na ulici alarmujícím způsobem v celé zemi, zvláště v Harare a Bulawayu.

STŘEDNÍ VÝCHOD

Fotografování. Na Středním východě platí stejná pravidla jako v Africe; nefotografujte nic, co by i vzdáleně mohlo svým charakterem připomínat vojenský objekt. Kromě toho si pamatujte, že jen málo úředních osob na Středním východě potěší, když budete budete pořizovat záběry dokumentující chudobu jejich země a vyvolávat tak o ní nepříznivý dojem u nezavázaných.

Cestující ženy. Vzhledem ke konzervativismu některých států Středního východu se mohou ženy, cestující samotné, setkat s potížemi. Chcete-li se jako takové

vě vyhnout obtěžování, ubytovávejte se v dobrých hotelech. Ne flirtujte s cizími muži ani náznakem pohledu z očí do očí. Oblékejte se konzervativně (mějte zahašené paže a nohy, raději i hlavu, a nenoste nic přiléhavého). Nesedějte si na přední sedadlo v taxicích. Než do určité země pojedete, prostudujte si zákony a pravidla týkající se tamních žen.

Ramadán. Je to měsíc, během něhož se muslimové postí od úsvitu do soumraku. Od každého, bez ohledu na jeho náboženství, se vyžaduje, aby na veřejnosti také dodržoval půst. Tresty za porušení tohoto příkazu mohou být velmi přísné, zejména v Saúdské Arábii! Kromě toho si při plánování cest do islámských zemí zjistěte, které další slavnosti a posvátné dny se tam dodržují a kdy jsou obchody, banky apod. zavřeny.

Zvyky, náboženství a bezpečnost. Je všeobecným společenským pravidlem vždycky vstát, když někdo vstoupí do místnosti. Když sami vstoupíte do místnosti, podejte ruku každému z přítomných a po každém podání položte dlaň pravé ruky na své srdce. Arabské ženě nepodávejte ruku jako první, ale počkejte, až ji podá ona vám. Když se setkají dva muži, je zdvořilé, aby se vzájemně zeptali na své rodiny, nikoliv však na své manželky. Když se posadíte, dbejte, aby náhodou k někomu nesměřovala vaše chodidla. To se považuje za velmi nezdvořilé. Nezdvořilé je také odmítnout nabízenou kávu nebo čaj při jakékoliv společenské nebo obchodní příležitosti.

Jste-li příslušníkem západních zemí, neoblékejte si tradiční arabský úběr místní obyvatelstvo to považuje za pokus o výsměch. Při návštěvě mešity (pokud je tam cizincům vstup povolen) zvolte konzervativní oděv, chovejte se zdvořile a před vstupem se zjutě.

BAHRAJN: Jako v řadě dalších zemích Středního východu, ani zde nefotografujte arabské ženy.

KUVAJT: Vydat se na cestu do pouště je mimořádně riskantní, dokud nebude odstraněny všechny miny položené během války v Perském zálivu. Je nutno mít na pozoru i na pobřeží, kam moře vyplavuje námořní miny. Nepronikajte na sever k iráckým hranicím; nejsou značeny a mohli byste se omylem dostat do Iráku, kde budete zatčeni a pravděpodobně postaveni před soud za špionáž.

OMÁN: Jde o zemi, která velmi dbá na bezpečnost. Zachovávejte mimořádně opatrnost při fotografování.

SAÚDSKÁ ARÁBIE: Je to nejpřísnější arabská země. Ženy zde nesmí řídit aut a cestují-li autobusem nebo vlakem, musí být doprovázeny manželem nebo mužským příbuzným. Alkohol je zde zakázán. Nepokoušejte se ho sem propašovat, protože byste mohli být uvězněni a dokonce i zbiti. Vyhněte se konfliktům s Matawwou, tj. náboženskou policií, která svou práci bere velmi vážně a důkladně.

TURECKO: Omezení existují v oblastech hraničících se zeměmi bývalého Sovětského svazu a na území obývaném Kurdy, kde trvá neklidná situace. Nepokoušejte se vydat se do těchto oblastí bez úředního povolení.

ASIE

Cestující ženy. Abyste se vyhnuly nežádoucí pozornosti mužů, můžete nosit walkmana a tmavé brýle. V některých zemích však již podle toho poznávají osamělou ženu! V každém případě však se tím vyhnete pohledům cizích mužů. Hlavní pravidlo zní: Jste-li žena, necestujte sama. Důležité je mít volné oblečení (není v něm také horko) a popřípadě nosit sňubní prsten, abyste odradily dotěrné muže.

Zvyky, náboženství a bezpečnost. Při jídle se zřídka používá příborů. Proto je mytí rukou před a po jídle nezbytným rituálem. Kromě toho se při jídle a podávání ruky, popř. podávání věcí druhým osobám používá pouze pravá ruka. Levá ruka se považuje za nečistou, protože ji mnoho Asiátů stále ještě používá místo toaletního papíru! Zvykněte si tedy používat ve společnosti jen pravou ruku.

Při návštěvě chrámu nebo svatyně se před vstupem zjutě. Totéž platí při vstupu do soukromého obydlí. U některých chrámů je nutno si před vstupem i umýt nohy. Chcete-li navštívit sikhský chrám nebo muslimskou mešitu, zahalte si paže, nohy a hlavu. Ženy se nesmí fyzicky dotknout buddhistických mnichů. Chcete-li jim něco dát, položte to na zem.

Páry se v asijských zemích nemají chovat tak nenuceně jako na Západě; ne držte se za ruce a nelbajte se na veřejnosti. Dále je také v některých asijských zemích urážkou dotknout se něčí hlavy.

Asiáté jsou obvykle velmi zdvořilí a nechtějí se vás dotknout. Ze situace může vyplynout, že na některé vaše otázky a dotazy odpoví nepřesně. Přitom vám dotázaný nechce záměrně lhát, jenom se snaží být zdvořilý nebo vás nechce zklamat špatnou zprávou. Nejlepším způsobem jak řešit takový problém je neptat se tak, aby odpověď bylo jen „ano“ nebo „ne“, ale tak, aby dotázaný odpověděl podrobněji.

IRÁN: Na rozdíl od běžného názoru se zde cizinci ze Západu nevěší na každém rohu. Pravdou však je, že protizápadní propaganda, zaměřená zejména proti USA, má svůj vliv, a proto radíme, abyste byli opatrní. Paže a nohy mějte zakryté oděvem a ženy také hlavu zahalenou šátkem.

AFGHÁNISTÁN: Těto zemi zpustošené válkami se raději vyhněte. Je velmi obtížné získat turistické nebo tranzitní vízum, a i když ho obdržíte, zjistíte, že ve větších i menších městech platí noční zákaz vycházení; hotely a restaurace jsou zavřeny a dopravní služby jsou velmi omezené. Kromě toho je venkov zamořen minami z války mezi mudžáhedíny a sovětskými vojsky.

PÁKISTÁN: Dbejte na svůj oděv, platí to zejména pro ženy. Doporučuje se nosit tradiční šalvár komíz (dole rozšířené dlouhé kalhoty a dlouhé košile či podobný oděv). Buďte velmi opatrní při fotografování příslušníků kmenů, zejména žen. Mohli byste se dostat do velkých nepříjemností s jejich manželi.

INDIE: Obecně si dávejte pozor na zloděje a lupiče. Případy omámení turistů drogou, aby mohli být okradeni, se množí.

BANGLADÉŠ: Je to země, která po Saúdské Arábii nejpřísněji dbá na dodržování ramadánu. Buďte velmi pečliví na řádné oblečení a nikdy nesměřujte při sezení k někomu chodidly.

DÁLŇNÝ VÝCHOD

Fotografování. Platí stejná pravidla jako v Africe (viz výše).

Oděv. Obecně platí, že úřední osoby na Dálném východě naprosto nemají v lásce hippies a každého, kdo jim připadá výstředně oblečený. Zejména nemají rádi šortky, trička, džíny a femínkové sandály. Budete-li upraveni a oblečeni na úrovni, bude na vaší cestě jednání s úředními místy probíhat hlaději. (Na druhé straně drahé oblečení ovšem přitahuje pozornost kapsářů, podvodníků a zlodějů.)

Zvyky, náboženství a bezpečnost. Cestujete-li po Dálném východě, měli byste dodržovat určitá pravidla.

BARMA: Tzv. Zlatý trojúhelník a pohraničí sousedící s Čínou jsou oblasti, kam se nesmí cestovat.

KAMBODŽA: Necestujte mimo oblasti, které jsou pod vládní kontrolou. Nedotýkejte se raket, dělostřelecké, minometné a jiné munice a jakéhokoliv vojenského materiálu, který cestou uvidíte - může to být aktivní nástraha.

ČÍNA: V této ohromné zemi jsou velmi rozšířeny krádeže; mějte se tedy dobře na pozoru.

LAOS: Severozápad této země je oblast produkce a překupnictví heroinu; vyvarujte se této části země.

THAJSKO: Nekritizujte královskou rodinu; mohli byste skončit ve vězení. Necestujte do oblastí podél barmských a kambodžských hranic.

VIETNAM: Nevzdalujte se z frekventovaných silnic a cest, mohli byste šlápnout nebo narazit na minu a jiné pozůstatky války s USA. Násilí na veřejnosti je běžné. Slabší cizinci, zejména ženy, jsou často i napadáni.

AMERIKA

Fotografování. Je mimořádně nerozumné fotografovat cokoli, co má co dělat s armádou. Ve Střední a Jižní Americe dodržujte stejná pravidla pro fotografování jako v Africe a na Středním východě (viz výše).

Oděv. Ve Střední a Jižní Americe, kde existuje řada různých vojenských skupin a represivních režimů, mnoho lidí nenávidí uniformy a má z nich strach. Proto se nedoporučuje, abyste se na veřejnosti objevovali například v součástech výstroje z prodejen vojenských přebytků.

Obecně se doporučuje oblékat se tak, abyste nebudili pozornost. Pamatujte, že zde bují drobná kriminalita, jejíž příčinou je většinou těžká ekonomická situace v těchto zemích.

Osobní doklady. Noste s sebou stále osobní doklady. Během své cesty budete jistě mnohokrát podrobeni policejní a vojenské kontrole. Buďte trpěliví, tyto kontroly jsou často nutným opatřením v boji proti terorismu, spojenému s drogovým podsvětím, a slouží tak vlastně i vaší bezpečnosti.

KRIZOVÉ OBLASTI SVĚTA

Pro nedostatek místa zde můžeme jen stručně uvést hlavní ohniska konfliktů, které probíhají na celém světě. Nejlépe je postiženým oblastem se vyhnout, pokud je to možné, protože vám tam může hrozit uvěznění ve velmi těžkých podmínkách, zranění nebo i zabítí. Zapomeňte na pohádky, jak skvělé je dobrodružství odvážit se do pásem ozbrojených konfliktů. Války znamenají smrt a mohla by to být i vaše vlastní.

Afrika

ALŽÍR: Cizinci bývají cílem útoků islámských fundamentalistů.

ANGOLA: Je to země zpustošená občanskou válkou trvající do r. 1991, kdy bylo podepsáno obtížné dojednané příměří. Je jisté, že kdekoli v zemi mohou pokračovat boje. Životní úroveň je nízká a bezpečnost velmi chabě zajišťována. **LÉPE SE VYHNOUT.**

BURUNDI: Kmenové třenicové probíhají na severu země.

ČAD: V jedné z nejhudších zemí na světě trvá konflikt mezi muslimským severem a křesťanským a animistickým jihem. Hlavními místy konfliktů jsou hranice s Kamerunem, Libyí a Súdánem. **LÉPE SE VYHNOUT.**

LIBÉRIE: Mezi kmeny pokračuje občanská válka. V celé zemi panuje anarchie bez vyhlídky na konec. **LÉPE SE VYHNOUT.**

MAROKO: Stále doutná konflikt mezi vládními silami a partyzány v západní Saahě.

MOZAMBIK: Občanská válka mezi vládními silami a partyzány údajně skončila, ale v celé zemi ještě vládne napjatá situace.

SOMÁLSKO: Od počátku občanské války v r. 1988 je země v kolapsu. Přes intervenci Spojených národů vládne pěstní právo (ovšem pěstí se samopalem). **LÉPE SE VYHNOUT.**

JIŽNÍ AFRIKA: Zločinnost kvete a počet vražd je vysoký, zvláště v černošských předměstích. Přes ukončení apartheidu má země stále mnoho sociálních a hospodářských problémů. Nedoporučuje se navštěvovat černošská předměstí.

SÚDÁN: Občanské boje probíhají mezi muslimským severem (vládní síly) a převážně křesťanským jihem (povstalci). Cestování na jihu je velmi nebezpečné.

UGANDA: Přestože nepřítelství mezi vládními silami a povstalci bylo ukončeno, armáda se dopouští násilností na severu a na východě země, která je jinak zaměřena tlupami ozbrojených banditů. **LÉPE SE VYHNOUT.**

Střední východ

LIBANON: Statistiky jsou výmluvné: v zemi, jejíž obyvatelstvo nedosahuje ani počtu tří milionů, operuje přes sto tisíc aktivních ozbrojených příslušníků různých teroristických skupin a cizích armád. Západní občané jsou vystaveni nebezpečí smrti, únosu nebo zranění. **LÉPE SE VYHNOUT.**

IRÁK: V zemi vládne represivní režim diktátora Saddáma Husejna. V důsledku války v Perském zálivu 1991 panuje v zemi silná nálada proti západním návštěvníkům. **LÉPE SE VYHNOUT.**

IZRAEL: Přes mírové dohody mezi Izraelem a Palestinci stále dochází ke konfliktům, zejména v pásnu Gazy a na západním břehu Jordán.

Asie

AFGHÁNISTÁN: Přes stažení bývalých sovětských vojsk pokračuje občanská válka dál. **LÉPE SE VYHNOUT.**

BANGLADÉŠ: Partyzánský odboj proti vládě trvá v Barmské pahorkatině na východě země.

INDIE: Partyzánská hnutí jsou aktivní v Manipúru, Nagalandu (mezi Asámem a Barmou), v západním Bengálsku, Pandžábu a v Kašmíru.

Dálný východ

BARMA: Odhaduje se, že v zemi působí zhruba 28 povstaleckých skupin. Je tu no se vyhnout oblastem u thajských, indických a čínských hranic. Situaci v zemi kontroluje vojsko, ale občanská válka může propuknout kdykoliv.

KAMBODŽA: Občanská válka skončila, ale země je ve zuboženém stavu. Zet sužují partyzánské tlupy s venkov je ještě zamořen množstvím nevybuchlé munice.

Střední a Jižní Amerika

BOLÍVIE: Je jedním z hlavních producentů kokainu. Produkce je soustředěna v oblasti Chaparé; neodbočujte nikam ze silnice Cochabamba-Santa Cruz, proz že celá oblast, kterou vede, je v rukou drogových magnátů.

BRAZÍLIE: Zločinnost a násilí zde bují, zejména ve městech a velkoměstech. Nenoste na sobě nic, co by bylo známkou bohatství.

KOLUMBIE: Krádeže jsou zde značně rozšířeny, zejména v Bogotě a Cartagéně. Na denním pořádku jsou únosy, jejichž oběťmi jsou často cizinci. Pokud někdo překročí viditelné či neviditelné hranice výroby a obchodu s drogami, tzn. že pronikne do polí máku nebo se dostane do blízkosti zpracovatelských dílen nebo skladů, bude téměř jistě na místě zastřelen. Zejména se vyvarujte cestovat po silnici mezi venezuelskou hranicí a městem Riohacha.

SALVADOR: Tlumené násilí mezi vládními silami a partyzány stále v zemi doutná.

NIKARAGUA: Násilnosti mezi kontras a sandiniovci mohou kdykoliv propuknout znovu.

PERU: Přibližně tři pětiny země jsou kontrolovány marxisticky orientovanými partyzány. Vyvarujte se zejména údolí horního Huallagu a oblasti přímo na jih o Cajamarcy (na severu země) až k oblasti Abancay na jihu země. Držte se stran všech pásem ve stavu ohrožení a necestujte v noci.

Evropa

ARMÉNIE: Sřetávají se Ázerbájdžánci a Arméni.

ÁZERBÁJDŽÁN: Stejně probíhají etnické násilnosti mezi Armény a Ázerbájdžánci.

GRUZIE: Napadají se Gruzíni a Abcházové.

JUGOSLÁVIE: Země přestala existovat jako jednotný stát následkem etnické a nábožensky motivovaného násilí mezi Srby, Chorvaty, Bosňany, Makedonci, křesťany a muslimy. Boje v podstatě skončily a pouze Bosna zůstává oblastí, kde je nutno se vyhnout.

JAK SE DOSTAT Z KRITICKÝCH SITUACÍ

Kdo chce přežít, musí vědět, jak vyvážnout z potenciálně nebezpečných situací. Především je nutno umět takové situace předvídat a podniknout vše, abyste se jich vyvarovali. Takže nesnázi se můžete uchránit tím, že se nevydáte do země, kde je vysoká hladina násilností anebo která je dokonce ve stavu občanské války. Přepadení jistě předejdete, když se nevydáte v noci sami do nebezpečného sousedství, a oloupení za bílého dne v chudé zemi třetího světa předejdete, když nebudete vystavovat na odív osobní věci svědčící o vašem blahobytu. Stačí jen trochu předvídavosti a můžete si ušetřit mnoho potíží.

Jak předejít nepříjemnostem v zahraničí. Jednáte-li v zahraničí s úředníky, policisty a vojáky, snažte se zůstat stále klidní a zdvořilí. Rozčilování, vztek a nabubřelost vám neprospěje, spíše vaši situaci zhorší. Mnoho vojáků a policistů v zemích třetího světa nemá zvlášť vysokou úroveň vzdělání a výcviku a jejich hladina tolerance bývá dost nízká.

Když budete zatčeni, požádejte o kontakt s vaším velvyslanectvím nebo konzulátem, zachovávejte klid a požádejte o slyšení u někoho s vyšší hodností, kdo umí anglicky.

Stane-li se vám to neštěstí, že se dostanete do země, kde se rozpoutají násilnosti ve velkém měřítku, řiďte se těmito pravidly:

- Opusťte ulice.
- Vzdávejte se od potenciálně nebezpečných míst, jako jsou sídla rozhlasu a televize a letiště.
- Vraťte se do hotelu a neopouštějte jej.
- Připojte se, pokud to jde, k nějaké skupině podobně postižených osob a zůstaňte s ní.
- Dodržujte přísné zákaz vycházení.

**EXPERTI BRITSKÝCH
JEDNOTEK SAS RADÍ**

POKYNY, JAK SE VYHNOUT**OSOBNÍMU NAPADENÍ**

Příslušníci speciálních leteckých sil (SAS) mají výcvik vysoké úrovně v boji beze zbraně, ale pokud jsou činní tajně, jsou také cvičeni v umění vyhnout se potenciálně nebezpečným situacím. Jeho zásady jsou užitečné i pro vás:

- V noci si nezkracujte cestu nezastavěnými, zanedbanými částmi města, podchody podzemní dráhy a parkovišti.
- Nenoste zjevně drahé součásti oděvu, hodinky nebo klenoty.
- Při potkání se nedívejte cizím lidem do očí, snažte se však vycílit, jaké mají vůči vám úmysly.
- Nedávejte nejavo nervozitu, držte hlavu vzhůru a dodejte si sebevědomého vzezření (i když si nejste tolik jisti).
- Nepřipusťte, aby se ten, kdo vás míjí, přiblížil víc než na délku paže.
- Spatříte-li blížící se skupinu lidí, přejděte ulici.
- Jak se vyvarovat nebezpečných situací ve vlastní zemi.

Vaší hlavní obranou proti napadení je zdravý „selský“ rozum. Nevycházejte například nikdy večer ven, aniž si naplánujete, jak se dostanete zpátky domů. Nepoužívejte zkratkami neobydlenými prostory nebo špatně osvětlenými podchody a pasážemi, nevystavujte na odív drahé šperky, zavazadla nebo šaty. To všechno vám říká zdravý rozum.

Fyzicky napadání jsou nejčastěji osamocení jedinci, nejčastěji v létě, mezi půlnocí a svítáním nebo po uzavření hostinců a barů, na opuštěných místech; přepadá se nejvíce ze zadu a časově po výplatách.

Cestování veřejnou dopravou. Použití veřejné dopravy, zejména v noci, může být riskantní. Jako v jiných oblastech potenciálního nebezpečí, používejte ji v autobusech, vlacích, tramvajích a v metru zdravý rozum. V metru si například vždycky vyberte vagon, kde je více lidí. Když se cítíte být jakkoliv ohroženi, vystupte a počkejte na další vlak nebo jedte autobusem. Při čekání na vlak stávejte v části nástupiště, kde je více lidí. Nebudete tak snadným cílem. Nezdá-li se vám žádný z veřejných dopravních prostředků v noci bezpečný, použijte taxi. Neriskujte zbytečně nebezpečí, abyste ušetřili peníze.

POLICEJNÍ
REDITELSTVÍ V NEW
YORKU RADÍ

POKYNY PRO CESTOVÁNÍ NEWYORKSKÝM METREM

New York je město s jednou z největších zločinností na světě a k mnoha přepadením dochází ve veřejné dopravě.

Seznámíme vás s pokyny newyorské policie, jak zde předcházet nebezpečí.

- Nedívejte se do očí nikomu, kdo vypadá na to, že vyhledává konflikt.
- Buďte ostražití. I když čtete nebo posloucháte walkmana, sledujte, co se děje kolem vás.
- Když ve vagonu stojíte, stůjte tak, aby se k vám nikdo nemohl přiblížit ze zadu.
- Když cítíte, že hrozí nebezpečí, použijte spojovací dveře mezi vagony.
- Když se vagon vyprázdní, přejděte do jiného, kde jsou cestující.

Budete-li vystaveni útoku, pravděpodobně se budete muset bránit sami, pokud nejlépe umíte (bohužel se nemůžete spoléhat na pomoc spolucestujících), když vám však někdo vytrhne příruční tašku nebo kufřík, nebraňte se reflexivně. Můžete svou situaci zhoršit, protože přimějete útočnicka, aby proti vám použil většího stupně násilí. Útočník může mít nůž nebo pistoli a vy ho donutíte, aby ji použil. **POLOŽTE SI OTÁZKU: CO MÁ VĚTŠÍ CENU - MAJITEK NEBO ŽIVOT?**

ZLATÁ PRAVIDLA PŘEZITÍ

Bez ohledu na to, v jakém terénu jste, hlavními prioritami v situaci, kdy jde o přežití, bude opatřit si vodu, potravu a přístřeší. Kromě toho musíte mít dostatečné znalosti první pomoci v prostředí bez civilizace, musíte vědět, jak používat lana a jak vázat uzly, znát zásady signalizace a orientace v přírodě.

VODA

Ze všech faktorů přežití je nejdůležitější voda. Bez vody není života. Proto všichni, kdo se dostanou do extrémní situace v neobydleném prostředí, která se může protáhnout, musí vědět, kde hledat a jak si opatřit vodu.

V extrémní situaci, kdy jde o přežití, je člověk schopen vydržet za určitých podmínek i několik týdnů bez potravy. Bez vody však zahyne během několika dnů. Opatřit si vodu je proto hlavní prioritou všech trosečníků.

POŽADAVKY NA VODU

V mírném podnebí musí člověk vypít alespoň 2,5 l vody za den. I když je velmi málo fyzicky aktivní, musíte příjmem vody nahradit tento přibližný denní úbytek:

MOČ: 1,5 l

POT: 0,1 l

VÝKALY: 0,2 l

DIFUZE POKOŽKOU - jde o difuzi molekul vody buňkami pokožky: 0,4 l

Dále voda odchází z těla také **ODPÁŘENÍM PŘES PLÍCE**. Vzduch vdechovaný do plic je obvykle dost suchý. V plicích se však dostává do styku s tekutinami z povrchu dýchacího ústrojí a nasytí se jimi. Vydechnutý vzduch tedy odnáší vodu z těla.

Proto je tedy nutné mít denně pitnou vodu. Navíc se potřeba vody zvyšuje, trpíte-li některým z těchto faktorů:

PŮSOBENÍ HORKA: Ve vysokých teplotách může člověk ztratit potem až 4 l vody za hodinu.

TĚLESNÁ NÁMAHA: Zvýšená ztráta vody prostřednictvím plic je způsobena vyšší intenzitou dýchání a zvýšeným pocením, obojí je následkem fyzické námahy.

PŮSOBENÍ CHLADU: V chladném prostředí klesá množství vodních par ve vzduchu a teplota. Důsledkem vdechování studeného vzduchu je zvýšené odpařování vody z plic.

PŮSOBENÍ VELKÉ NADMOŘSKÉ VÝŠKY: Ve velkých nadmořských výškách citelně rostou ztráty vody dýcháním v chladnějším vzduchu a tyto ztráty se zvyšují obtížnějším dýcháním ve vysokých polohách.

POPÁLENINY: Popáleniny zničí vnější vrstvy pokožky, které jsou přirozenou bariérou difuze vody z těla; difuze vody tím drasticky vzroste.

NEMOCI: Ztráty vody rostou, trpí-li postižený zvracením nebo průjmem. Dehydratace sama o sobě je stavem ohrožujícím život. I když není nebezpečná v raném stádiu, může otupit vaši psychiku a oslabit celkově vaši vůli k přežití. Považujte proto žízeň a dehydrataci za vážné stavy. Symptomy dehydratace se projevují ztrátou chuti k jídlu, letargií, netrpělivostí, závratěmi, emocionální nestálostí, nezřetelnou mluvou a selháváním logického myšlení. Náprava je prostá - nahraďte ztrátu tekutin vodou. Začněte však pitím vlažné vody, tělo ji přijme lépe než studenou vodu.

EXPERTI BRITSKÉ
NÁMOŘNÍ
PEČOTY RADÍ

POKYNY PRO OŠETŘENÍ OSOB POSTIŽENÝCH DEHYDRACÍ

Britské námořní síly operující v arktických podmínkách jsou dobře připraveny na potíže hrozící v chladném prostředí, včetně dehydratace, která je zde velkým problémem.

- Udržujte postiženého v teple.
- Uvolněte mu oděv, aby nebránil oběhu krve.
- Podávejte postiženému pozvolna tekutiny a sůl; čajovou lžičku soli na dva litry vody.
- Postižený musí být dostatečně dlouho v klidu.

MINIMALIZACE ZTRÁT VODY V TĚLE

Protože ztráty vody přivodí dehydrataci a postižená osoba nemá pravidlenou dodávku vody, je nutno podniknout vše, aby se omezily ztráty vody v těle. Veškerou fyzickou aktivitu snižte na minimum. Nutné práce konejte pomalu, abyste omezili výdej energie a pravidelně odpočívajte. V horkém klimatickém pásmu vykonávejte hlavní činnosti v noci nebo jiné chladnější denní době. Zůstaňte přiměřeně oblečení. Horké podnebí láká k odkládání částí oděvu, ale nepodlehnete tomu! Pot zachycený oděvem ochlazuje vzduch přítomný mezi oděvem a pokožkou, tím se omezuje celková činnost potních žláz a snižují ztráty vody.

V horkém podnebí noste světlý oděv; odráží sluneční paprsky a omezuje růst tělesné teploty na minimum.

NOŠENÍ VODY

Důležitou součástí výbavy cestovatele jsou lahve na vodu. Lze si obstarat plastické nebo hliníkové výrobky, výhodou hliníkových je, že se v nich dá v případě potřeby voda ohřívát či převařovat.

**EXPERTI BRITSKÝCH
SPEC. LETECKÝCH
JEDNOTEK RADÍ**

MINIMALIZACE ZTRÁT VODY

Příslušníci britských speciálních leteckých jednotek, kteří často musí přežít za nepřátelskou linií s malými zásobami, vědí, jak snížit ztráty tělesných tekutin. Mají tyto pokyny:

- Odpočívajte, kedykoľv máte možnosť.
- Nekuřte a nepijte alkohol; kouření zvyšuje žízeň, alkohol váže tekutiny z životně důležitých orgánů.
- Vyhledávejte stín.
- Neležte na horké zemi nebo jiném podkladu.
- Jezte co nejméně; tělo opět potřebuje vodu, aby rozkládalo potravu, a tím se zvyšuje dehydratace.
- Pokud možno nemluvte a dýchejte nosem, ne ústy.

HLEDÁNÍ VODY

Ačkoliv o lokalizaci vodních zdrojů budeme hovořit dále v kapitolách o přežití v různých typech terénu, uvedeme zde obecné zásady a metody hledání a získání vody v necivilizovaných oblastech.

Známky blízkosti zdrojů vody:

HOJNÝ VÝSKYT HMYZU: Sledujte zejména výskyt včel a mravenců.

CHOVÁNÍ PTÁKŮ: Ptáci se shromažďují v blízkosti vody, vodní ptáci však jsou často schopni vzdalovat se daleko od vody, takže jejich výskyt nemusí být nutně známkou její blízkosti. Draví ptáci získávají tekutinu ze své kořisti, a proto nejsou ukazateli blízkosti vody.

HOJNOST A PESTROST DRUHŮ ROSTLIN: Jejich výskyt často ukazuje, že blízko pod povrchem půdy je voda.

SVÉŽÍ TRAVNATÝ POROST: Platí totéž.

CHOVÁNÍ ZVÍŘAT: Býložravci se soustřeďují u vody zejména za svítání a soumraku; šelmy získávají tekutinu ze své kořisti a nejsou tedy spolehlivým ukazatelem vodního zdroje.

STOPY ZVÍŘAT: Vedou často ke zdroji vody.

PRAMENY A VÝVĚRY V HORNINÁCH: Ve vápencových a lávových útvarcích je větší možnost narazit na zdroj vody než v jiných horninách. Lávové horniny obsahují milióny pórů, jimiž může prosakovat voda.

TRHLINY VE SKALÁCH S OKOLNÍM VÝSKYTEM PTACÍHO TRUSU: Ukazují na možný výskyt vody, kterou lze vysát stéblem nebo trubičkou.

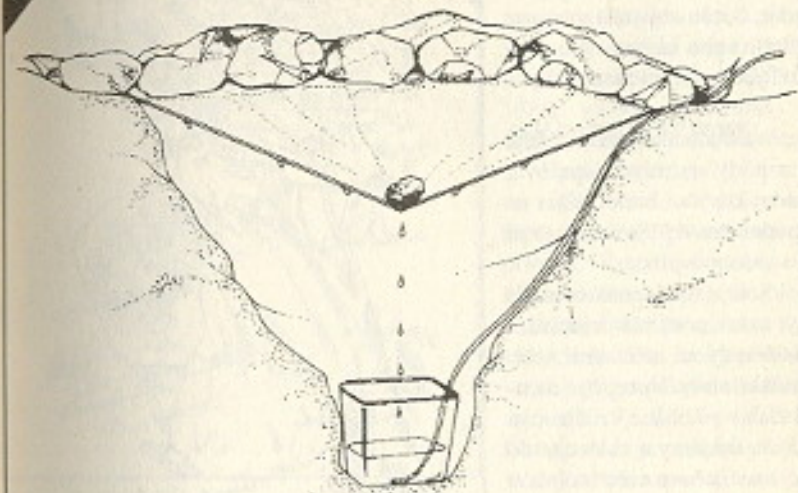
ÚDOLNÍ ÚZLABÍ: Kopejte na svazích údolí, můžete narazit na vodu.

JAK ZÍSKAT VODU V PŘÍRODĚ

Solární kondenzátor vody (obráz. 5). Je to velmi účinný způsob získávání vody. Vykopejte jámu hlubokou 60 cm a o průměru zhruba 1 m, v jejím středu vyhlá-

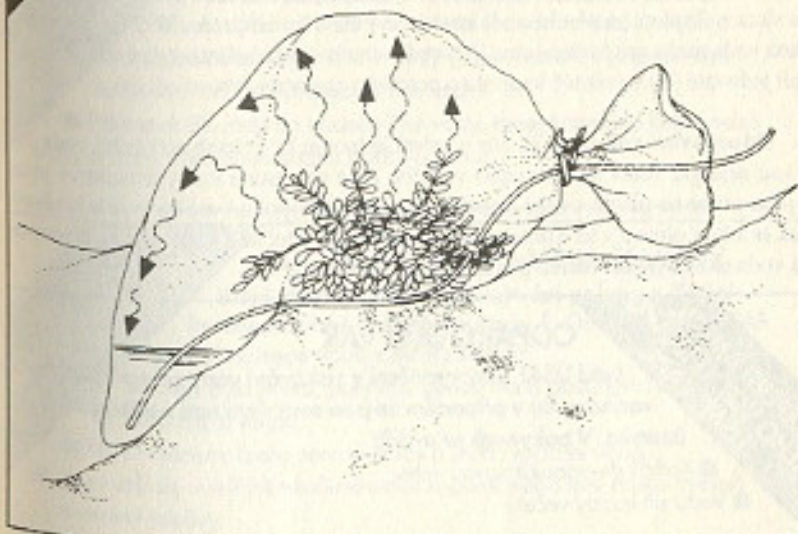
SOLÁRNÍ KONDENZÁTOR VODY

OBR. 5



OBR. 6

VAK S ROSTLINAMI



běte jímku a do ní umístěte nádobu na vodu. Do nádoby zaveďte hadičku. Jámu zakryjte plastickou fólií a její okraje dobře zajistěte pískem, hlínou nebo kameny. Do středu fólie položte kámen.

Sluneční paprsky zvýší teplotu vzduchu i půdy v jámě a z půdy se začne odpařovat voda, která se bude srážet na spodní straně fólie a stékat s ní do nádoby v jímce.

Solární kondenzátor může být také použit k získávání čisté vody ze znečištěné nebo mořské vody. Vykopete menší žlab v přibližné vzdálenosti 25 cm od jámy a nalévejte do něj znečištěnou nebo mořskou vodu. Voda se bude stahovat do jámy a při průchodu půdou se přefiltruje.

Vak s rostlinami (obr. 6). Natrhejte nebo nasekejte zelené rostliny nebo listí ze stromů a dobře je zavažte do průhledného, čirého plastického pytle. Pytel položte na slunce. Teplem se uvolní voda obsažená v rostlinné hmotě. **POZOR:** Takto získaná voda může mít hořkou chuť. Proveďte chuťovou zkoušku, abyste nekonzumovali jedovaté látky (viz též kapitola o potravě a jedovatých rostlinách).

Odpařovací vak (obr. 7). Jde o velmi jednoduchý způsob získávání vody. Na živou zelenou větev stromu nebo velkého keře se nasune velký plastický pytel a jeho otvor se pevně ováže kolem větve, aby byl pokud možno vzduchotěsný. Pak se větev ohne a v této poloze přiváže nebo dostatečně zatíží, aby kondenzovaná voda uvnitř pytle stékala do jeho cípu.

ODPAŘOVACÍ VAK

Letci USAF jsou vycvičeni v získávání vody pomocí odpařovacího vaku v případě, že jsou sestřeleni nad nepřátelským územím. V pokynech se uvádí:

- Každý den použít novou větev.
- Vodu slít každý večer.

OBR. 7

ODPAŘOVACÍ VAK



OBR. 8

SHROMAŽDOVÁNÍ DEŠŤOVÉ VODY



Dešťová voda. Jednoduchou metodou shromažďování dešťové vody je ovinout dostatečně velký kus látky kolem nakloněného stromu tak, aby voda odkapávala cípem látky do přistavené nádoby (obr. 8).

JAK FILTROVAT VODU

Upozorňujeme, že filtraci se voda nečistí, ale pouze se z ní odstraňují pevné částice příměsí. Když vykopete poblíž vodního zdroje jámu, voda z něj bude prosakovat do této jednoduché jímky půdou, která ji při prosakování odfiltruje (obr. 9). Jinou možností filtrace vody je postavit z větvi trojnožku, napnout mezi ní

tři látky plněné vrstvami filtračního materiálu. Shora to má být: vrstva trávy, pak vrstva písku a nakonec vrstva dřevěného uhlí (obr. 10).

SPECIALNÍ
JEDNOTKY USA
RADI

METODY ČISTĚNÍ VODY

Jednotky zelených baretů americké armády se ve Výchovném středisku speciálních jednotek Johna F. Kennedyho učí čistit vodu třemi jednoduchými způsoby:

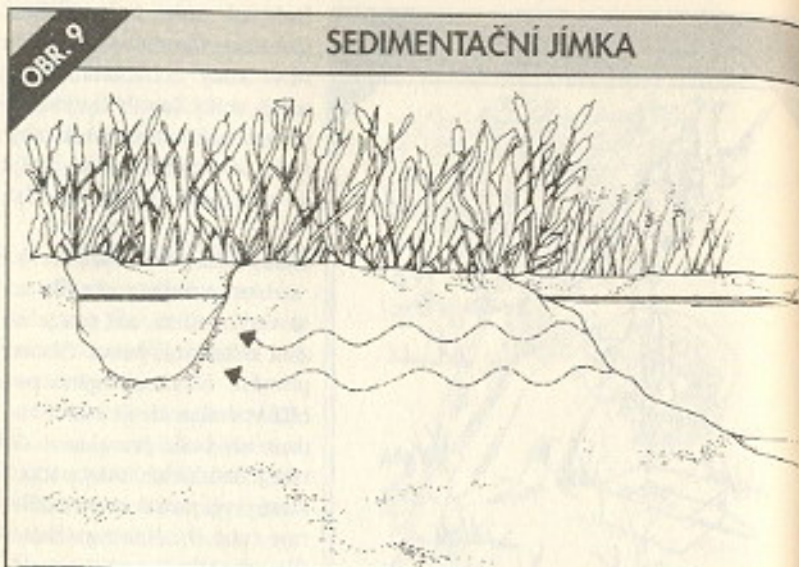
- Použijte tablety k čištění vody (jednu tabletu v případě čiré vody, dvě tablety v případě kalné vody).
- Pět kapek 2% jódu do nádoby čiré vody, deset kapek do kalné nebo studené vody. Před pitím nechte ustát 30 minut.

EXPERTI
AMERICKÉHO VOJ. LE-
TECTIVA (USAF) RADI

JAK ZJISTIT KONTAMINACI VODY

Když jde o přežití, neztrácejte čas pokusy o čištění kontaminované (zamořené) vody. Řiďte se pokyny USAF a nepoužívejte vodu z těchto zdrojů:

- Vodu páchnoucí, pokrytou pěnou nebo obsahující bubliny.
- Vodu zabarvenou.
- Pouštní jezera; často nemají odtok a jejich voda je slaná.
- Vodní zdroje, v jejichž okolí nerostou rostliny, nebo tam rostou zjevně nemocné rostliny.



Dřevěné uhlí odstraňuje zápach a cizí příměsi z vody.

V nouzi lze destilovat pitnou vodu i z mořské vody a dokonce z moči. Naplníte nádobu mořskou vodou nebo močí, uzavřete ji pokud možno vodotěsně a vyvedte z ní trubici vedoucí do druhé, uzavřené a prázdné nádoby. Zahříváte nádobu naplněnou tekutinou nad ohněm. Voda se odpaří a při průtoku trubicí se kondenzuje, ochladí a steče do prázdné nádoby jako voda, kterou lze pít. Je to velmi účinný způsob, jak mohou získat vodu trosečníci na moři, na voru nebo v záchranném člunu, pokud zachránili vařeč. Pozor na oheň, plujete-li na nafukovacím záchranném člunu.

OBR. 10

JEDNODUCHÉ FILTRAČNÍ ZARÍZENÍ



OHEŇ

V extrémních podmínkách zápasu o přežití se musíte naučit připravit oheň z přírodních materiálů, které najdete kolem sebe. Nespoléhejte se na zápalky nebo jiné průmyslové pomůcky k rozdělání ohně. Tato kapitola se zabývá základními principy rozdělávání a udržování ohně.

Oheň je v extrémních podmínkách přežití důležitý fyzicky i psychologicky. Oheň je velká morální vzpruha, poskytuje vám teplo, můžete si u něj usušit oděv, převarit vodu a uvařit jídlo, může být využit i jako prostředek signalizace. Proto je pro vás životně důležité umět připravit, rozdělát a udržovat oheň.

ROZDĚLÁVÁNÍ OHNĚ

Tři nezbytné složky pro založení ohně jsou vzduch, teplo a palivo. Klíčem pro úspěšné rozdělání ohně je příprava všech potřebných materiálů a zajištění jejich dostatku. Buďte při práci trpěliví a zkoušejte celý postup, dokud nedosáhnete úspěchu.

Potřebný materiál zahrnuje vlastně tři skupiny: troudu, podpal a palivo.

Trouda je jakýkoliv druh materiálu, který má nízký bod vzplanutí a snadno se zážhá. Většinou jde o jemné, velmi suché vláknité materiály, jako je drčená kůra některých stromů a keřů, rozdrcená vlákna uschlých či ztrouchnivělých rostlin či dřevin, jemné suché hobliny a piliny, pokud možno ze smolného dřeva, suchá sláma a seno, piliny, výstelka ptačích hnízd a děr hlodavců, suchá semena, zubelnaté textilie, cupanina, chuchvalce tkanin, vata, suché ztrouchnivělé dřevo, papír, mechová guma.

Zvykněte si mít u sebe vždycky nějaký troudu ve vodotěsném obalu.

Podpalové materiály mají vyšší bod vzplanutí, a proto se přidávají až ke vznícenému troudu. Zvyšuje teplotu spalování k bodu, kdy již lze do ohně přidat i méně hořlavá paliva.

Jako podpal mohou sloužit odumřelé a suché větvičky, suché šišky, jehličí a dřevo nasáklé hořlavými kapalinami.

Palivo nemusí být suché, ale vlhké dřevo produkuje mnoho kouře. Nejlepším palivem je suché, odumřelé dřevo a vnitřní část poražených stromů a silných větví. I když jsou vlhké na povrchu, uvnitř mohou být suché. Čerstvé dřevo je možno

použit, když se naštěpe a smíchá se suchým dřevem. Nejsou-li k dispozici stromy nebo keře, použijte suchou trávu, zmačkanou do chomáčů, suché kaktusy, rašelnu nebo usušený zvířecí trus a výkaly.

OHNIŠTĚ

Místo pro ohniště vybírejte pečlivě. Pamatujte, že oheň musí být zdrojem tepla, má vás chránit a umožnit vám vaření.

**BRITSKÉ
JEDNOTKY SAS
RADÍ**

PRAVIDLA PRO ÚPRAVU OHNIŠTĚ

Pro oheň musíte vybrat vhodné místo. SAS má dlouholeté zkušenosti se zakládáním ohnišť v nejrůznějších terénech. Doporučuje:

- Vybrat chráněné místo.
- Nezakládat oheň u pařezu nebo stromu.
- Odstranit veškeré zbytky vegetace až na holou půdu v okruhu asi 2 m.
- Když je půda vlhká nebo pokrytá sněhem, založte oheň na plošině vybudované z čerstvých polen a pokryté vrstvou zeminy nebo kamenů.
- Za silného větru vykopajte pro ohniště příkop.
- Za větrných podmínek osadte ohniště dokola kameny.

Když je nutno založit oheň v hlubokém sněhu nebo v bažinatém prostředí, vybudujte nadzemní plošinu z vlhkého dřeva: vztýčte v rozích čtyři vzpěry s vidlicemi, do kterých se křížem položí nosníky a na ně čerstvé dřevo. Plošina se nakonec pokryje zeminou.

ODRAZOVÉ ZÁSTĚNY

Máte-li možnost, vybudujte si odrazovou plochu (v podstatě jde o zídku) z polen nebo velkých kamenů. Usměrní nebo odrazí teplo do míst, kde je chcete mít, a oslabí vítr foukající do ohně. Odrazové zástěny můžete využít, aby usměrňovaly teplo do místa, kde budete spát.

Nezakládejte oheň u skály; založte ho tak, abyste mohli sedět mezi skálami a ohněm (skála bude absorbovat teplo a zahřívát vám záda). Další teplo si zajistíte postavením tepelné zástěny na opačné straně ohniště. Bude odrážet teplo zpět k vám.

POZOR

Nedávajte do blízkosti ohně vlhké a porézny kameny - môžu pri zahriatí explodovať! Nepoužívajte bridlíci a mäkké kameny vôbec, nepoužívajte prasklé, duté zniející nebo vrstevnaté kameny. Před použitím je vyzkoušejte poklepem nebo nárazy o sebe. Obsahují-li v pórech, štěrbinách nebo dutinách vodu, ta se při zahřívání roztáhne rychleji než kámen a může explodovat i se smrtelnými následky!

ZAPALOVÁNÍ OHNĚ BEZ ZÁPALK

Přeživší osoby v situaci, kdy otázka záchrany je dlouhodobá, musí vědět, jak zapálit oheň bez pomoci zápalek. Je řada snadných způsobů, jak rozdělat oheň bez zápalek. Čtyři metody jsou znázorněny na obr. 11. Při rozdělávání ohně nezapomeňte, že musíte být mimo dosah větru anebo být k větru obrácení zády.

Křesací kámen a ocílka (A). Přidržte křesací kámen a ocílku nad troudem. Přejedte ocílkou po kamenu směrem dolů. Jiskry se v troudu musí rozdmýčkovat, a to tak dlouho, dokud troudu nezačne uhlínat a nevznítí se.

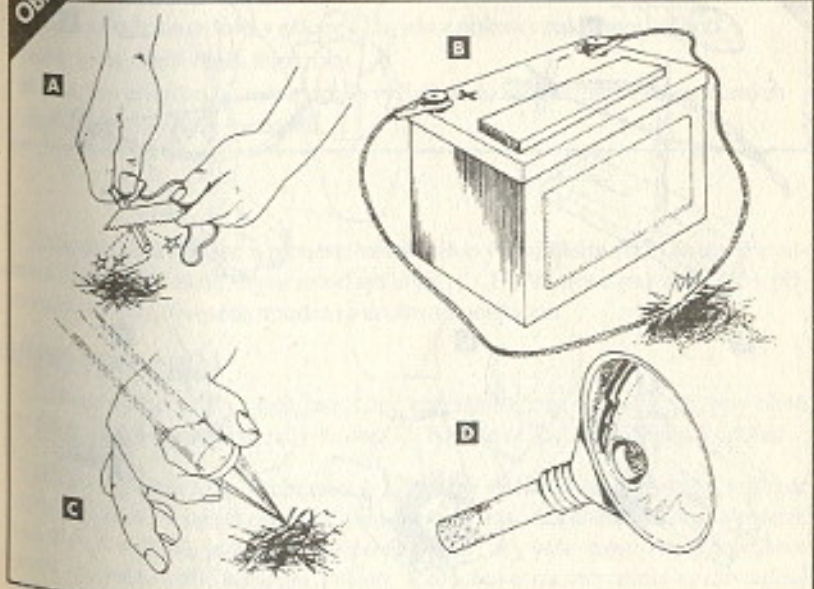
POZOR

Akumulátor musí být v bezpečné vzdálenosti mimo dosah jisker a plamenů, protože se v něm vyvíjí vysoko výbušný vodík, který by mohl způsobit vážné zranění.

Akumulátor (B). Máte-li k dispozici akumulátor, připojte konec jednoho izolovaného drátu k jeho kladnému pólu a konec druhého izolovaného

drátu k zápornému pólu. Přiložte opačné konce těchto drátů ke koncům kousku neizolovaného drátu. Neizolovaný drát se zahřeje tak, že ho budete moci použít k zapálení troudu. Nezapomeňte odnést akumulátor do bezpečí, jakmile oheň začne hořet.

ROZDĚLÁVÁNÍ OHNĚ BEZ ZÁPALK



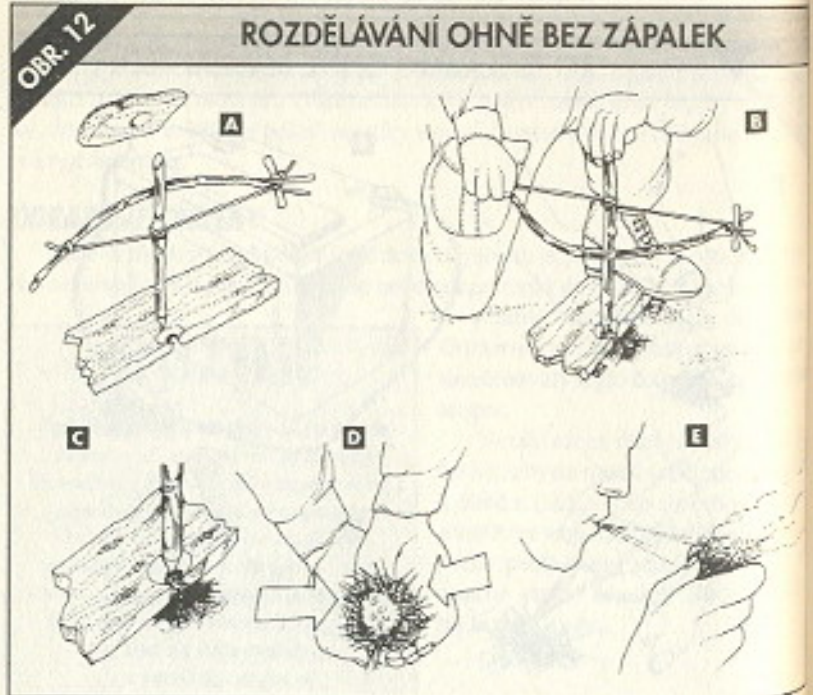
Optická čočka (C). Koncentrujte sluneční paprsky na troudu pomocí zvětšovacího skla, čočky z kamery nebo ze svítilny. Je možno použít i vypouklého skla láhve.

Odrasový kužel reflektorové svítilny (D). Umístěte troudu do středu odrazového kužele, tam, kde je normálně zašroubována žárovka. Dbejte, aby se trouda dostal do polohy, kde se koncentrují světelné paprsky, a vznítit se. Máte-li k dispozici cigaretu, lze jí použít jako vhodný troudu.

Tření dřev o sebe (obr. 12). Prastará metoda rozdělávání ohně stále může sloužit v případě nouze.

Vyrobte z rovného tvrdého dřeva větveno dlouhé asi 30-45 cm a o průměru 2 cm. Jeden konec zaoblete a druhý opracujte do tupého hrotu. Zaoblený konec bude otáčet v držáku vyrobeném také z tvrdého dřeva a upraveném tak, aby se dle pohodlně držet - do díry v držáku dejte tuk nebo mýdlo, aby se zde snížilo tření.

Luk vyrobte z větve dlouhé zhruba 90 cm a o průměru zhruba 2,5 cm. Přivažte k oběma jejím koncům provaz nebo kožený řemínek tak, aby se vypnula jako luk (A).



Zápalnou desku vyrobte z měkkého dřeva. Má být zhruba 30 cm dlouhá, 2 cm tlustá a široká 7,5 až 15 cm. Vyřežte v ní u okraje malé kuželové vybrání a do něj vyřízněte zářez tvaru V. Zářez má postupně oddělovat zahřívající se a uhlénatější vrchol větene.

Klekněte si na jedno koleno, druhou nohou přišlápněte zápalnou desku a uložte troudu těsně k zářezu V. Zápalnou desku položte na dvě větve, aby neležela těsně na zemi a vzduch měl dostatečný přístup k troudu.

Otočte těživu luku jednou kolem větene a opřete větveno kolmo do otvoru v zápalné desce. Přitlačte k hornímu konci větene držák a přitiskněte větveno k zápalné desce. Dlouhými a rovnoměrnými pohyby luku otáčejte větvenem, dokud se nevyvine dým (B). Zrychlete pohyb luku, až se objeví hustý dým. V tomto stádiu se již tvoří žhavý prášek, který lze rodmýchat do žhnoucích uhlíků (C).

**EXPERTI SPEC
JEDNOTKY ARMADY
USA RADI**

Využijte těchto jednoduchých pravidel, která dodržují elitní jednotky USA při výběru místa a zakládání ohně ve volné přírodě.

- Zápalky si šetřete jen k zapalování správně připravených ohňů, neplytvejte jimi k zapalování cigaret a špatně připravených ohňů.
- Mějte s sebou vždy suchý troudu ve vodotěsném pouzdře.
- V arktických podmínkách vybudujte pod ohništěm plošinu, aby oheň nerozpustil hluboký sníh a neuhasil se v něm.
- Plošinu vybudujte také v případě, že jste v oblasti s rašelinnou půdou - požár v rašeliništi může trvat roky.
- V lesním prostředí je nutno dobře vyčistit půdu kolem ohniště od rostlinných zbytků, aby se požár nerozšířil.

Odložte luk a větveno a přeneste troudu k žhavým uhlíkům (D). Obalte je troudem a foukejte do nich, aby se troudu spaloval (E). Hořící troudu pak umístěte v přírodním ohýnku živém troudem a drobným podpałem.

RŮZNÉ TYPY OHŇŮ

Existují různé druhy ohně pro různé speciální účely. Nejběžnější typy ohňů pro účely přežití jsou zobrazeny na obr. 13. Naučte se, jak se zakládají a udržují.

Hlídkový oheň (A). Vyobrazen je jeden typ těchto ohňů, umožňujících spát v jejich blízkosti a nebýt ohrožení tím, že se na vás zřítí hořící polena. Vymezte oheň dvěma velkými poleny čerstvého dřeva tak, aby vaše stanoviště bylo během hoření chráněno před hořícími poleny. Vzduchové mezery mezi spalovanými

poleny musí být co nejmenší, aby oheň postupoval pomalu a vydržel celou noc. Všimněte si polohy odrazové stěny.

Dlouhý krb (B). Tento oheň může být založen ve vykopaném příkopu, orientovaném podle převládajícího větru. Může však být také vybudován nad zemí. Použije-li se dvou rovnoběžných klád z čerstvého dřeva, udržujících žhavé uhlíky při sobě. Klády či polena by měly mít průměr alespoň 15 cm (čím silnější, tím lépe) a měly by být uloženy tak, aby se na ně daly umístit pánve či kotlíky na vaření. Na koncích mohou být příčně podloženy větvemi o průměru zhruba 2,5 cm umožňujícími lepší přístup vzduchu k ohni.

Ohniště ve tvaru T (C). Vhodný druh ohně pro vaření. Oheň se udržuje v horní části T, odkud lze doplňovat uhlíky v „noze“ T, nad kterou se vaří.

Pyramida, těžký týpí (D). Oheň je vhodný pro vaření i pro udržování tepla (vyžaduje však dostatečnou zásobu paliva). Položte troudu doprostřed ohniště a zaručte tyč šikmo do půdy tak, aby se nad něj skláněla. O tuto větev opřete do krátké podpalové dříví s ponechaným otvorem proti větru (kvůli dobrému tahu). Otočte zády k větru zapalte oheň a přikládejte na něj dříví směrem po větru.

Paprskovitý oheň (E). Je to oheň malý a úsporný na palivo. Oheň hoří uprostřed a paprskovitě položená polena se do středu přisunují podle potřeby. Chcete-li žhavých uhlíků uprostřed využít k vaření, můžete větve povytáhnout směrem ven. Pro tento typ ohně se doporučuje tvrdé dříví.

„Klíčová dírka“ (F). Vykopejte v půdě příkop tvaru klíčové dírky. Orientačně podle převládajícího větru. Funkce tohoto ohniště je obdobná funkci „dlouhého“ ohniště.

Pagoda (G). Je obdobná hranici, ale polena jsou naskládána těsně u sebe o nejsilnějších a nejdelších ke kratším a slabším, takže se ohniště zužuje směrem vzhůru. Oheň vydrží déle a může být použit i jako celonoční oheň.

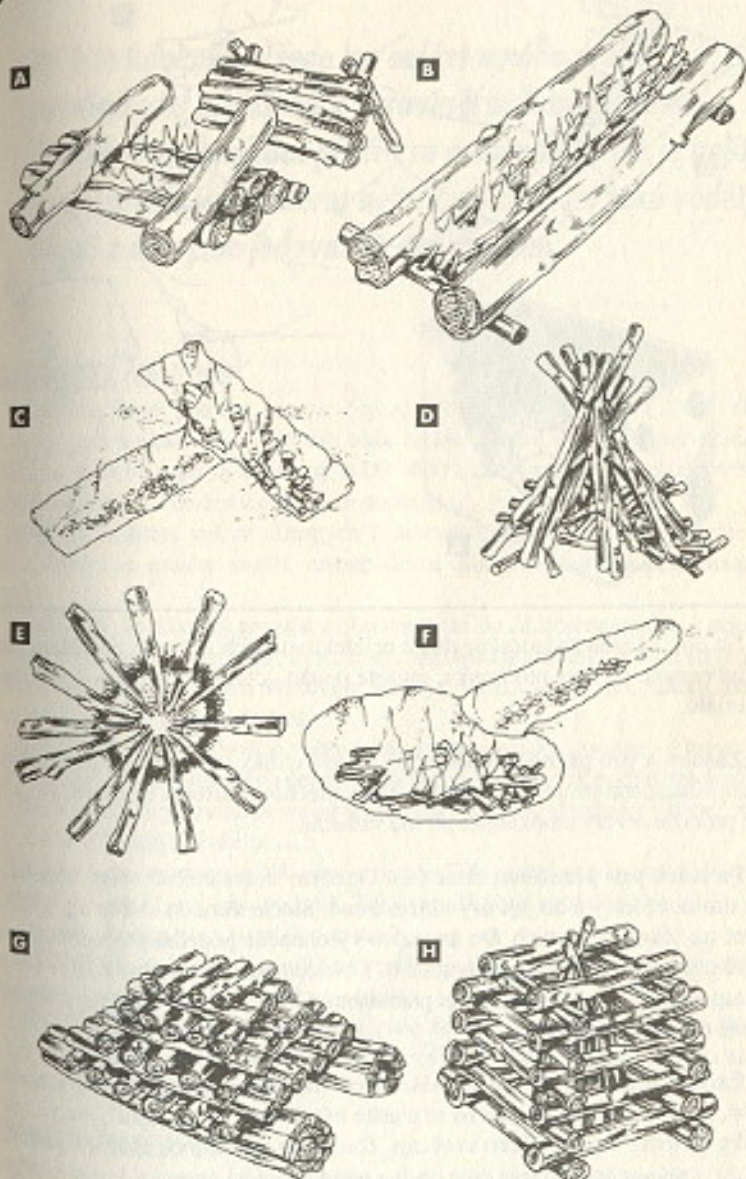
Hranice (H). Tento oheň vydává velké teplo a světlo, protože mezi poleny jsou větší mezery umožňující bohatší přístup kyslíku. Je vhodný pro vaření a pro signalizaci.

PŘENÁŠENÍ OHNĚ

Přenášení ohně je efektivní způsob setřecí materiál i práci při zakládání ohně, když se rozhodnete utábořit se navečer. Je prokázáno, že člověk přenášel oheň i v prehistorické době a že to dodnes praktikují primitivní národy na celém světě. Jako všechno, co souvisí s technikou přežití, měli byste si i výrobu pouzder a nástrojů pro přenášení ohně nacvičit dřív, než se vydáte na cestu. Pamatujte, abyste pro případ potřeby měli připraven víc než jeden kus.

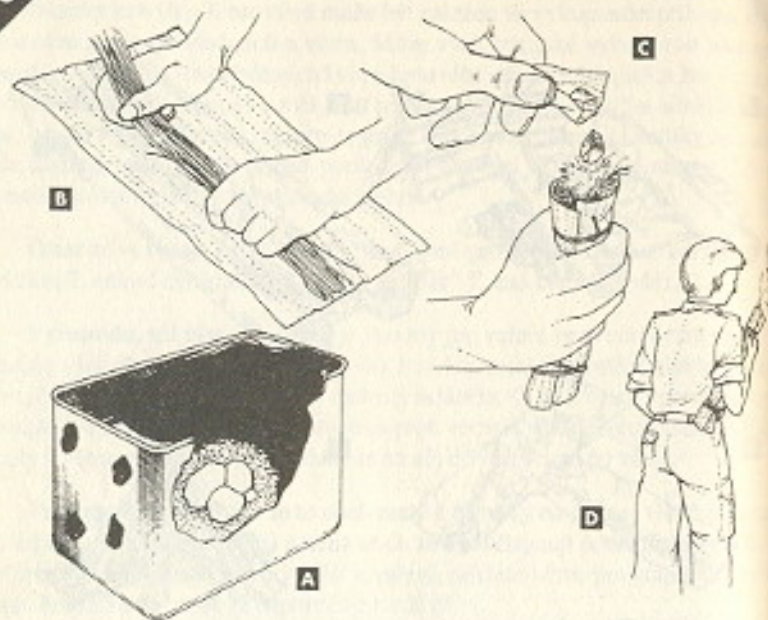
FORMY OHNIŠŤ

OBR. 13



OBR. 14

PŘENÁŠENÍ OHNĚ



Na obr. 14 jsou znázorněny dva z neefektivnějších způsobů přenášení ohně, pokud nemáte po ruce plechovku, můžete použít ochranné pouzdro z přírodního materiálu.

Zásobník pro přenášení ohně (A). Zhavé uhlíky umístěné v suchém troudu obalte vlhkou trávou a listím a uschovejte je v plechovce střední velikosti. Do její stěny proražte otvory umožňující přívod vzduchu.

Pouzdro pro přenášení ohně (B). Opatřete si dostatečně velký obdélníkový kus stromové kůry a do její osy uložte troudu. Stočte kůru do svitku a převažte ji pevně na několika místech. Do ústí takto vyrobeného pouzdra s troudem nasypěte zhavé uhlíky, aby začal troudu doutnat (C). Neste pouzdro tak, aby k jeho ústí měl přístup vzduch (D). Začne-li hořet plamenem, plivněte do něj nebo je přislápněte, abyste omezili hoření.

Existují další způsoby, jak přenášet oheň, například nést hořící poleno a mávat s ním, aby se oheň udržel (ale na to musíte být fyzicky dost zdatní!), nebo zabíjet uhlíky do listů, které se těžko vzněcují. Toto téma je velmi obsáhlé. Připomeňme jen, že nosit s sebou oheň je jako nosit s sebou morální oporu. V každém případě je důležité, abyste si tuto techniku natrénovali, než se vydáte na cestu.

JÍDLO

Ať jste kdekoliv, všude lze nalézt mnoho druhů rostlinných i živočišných surovin k získání potravin. Člověk v podmínkách přežití se musí naučit, jak je najít, rozpoznat a jak je sbírat nebo chytat. Musí také vědět, které z nich jsou jedovaté a nebezpečné.

POŽADAVKY NA JÍDLO

Průměrná denní potřeba energie činí až 3000 kalorií u muže a 2000 kalorií u ženy. V podmínkách boje o přežití však budete nuceni vyvinout více námahy, a tudíž se potřeba energie zvýší: na 3000-5000 kalorií za den v teplém podnebí a 4000-6000 kalorií za den v chladném podnebí.

Správné zajištění vašich tělesných i duševních funkcí vyžaduje vyváženou stravu. Proto se musíte snažit, abyste denně konzumovali základní součásti potravy:

PROTEIN: Je důležitý pro růst a obnovu tkání. Je i zdrojem energie v případě nedostatku uhlohydrátů a tuků. Protein se rozkládá na aminokyseliny, které jsou nezbytné pro růst a obnovu svaloviny. Zdroje proteinu jsou sýr, mléko, obilniny, zrna, ryby, červené maso a drůbež.

UHLOHYDRÁTY: Tvoří je velmi jednoduché a snadno stravitelné molekuly. Jsou pro tělo hlavním zdrojem energie. u osob v mimořádných podmínkách přežití by měly tvořit až polovinu denního příjmu energie. Jsou obsaženy v ovoci, zelenině, čokoládě, mléku a obilninách.

TUKY: Nejkoncentrovanější zdroj energie. Tělo využívá tuky, když dojde ke spotřebování jeho zásob uhlohydrátů. Tuky se získávají z másla, sýra, oleje, ořechů, žloutků, margarínu a živočišných tuků.

VITAMÍNY: Regulují životní funkce těla. Je jich mnoho druhů, ale většinu jich lze zajistit při požívání vyvážené stravy.

MINERÁLNÍ LÁTKY: Regulují tělesné funkce a tvoří významnou složku kostí a zubů. Jejich dostatečnou dodávku by měla, podobně jako je tomu u vitamínů, zajistit dobře vyvážená strava.

PŘÍPRAVA POTRAVIN

Různé druhy přípravy potravin jsou: vaření, smažení, pražení, pečení, dušení a opékání na rožni. Všechny je možno použít i ve volné přírodě.

**EXPERTI
BRITSKÝCH
JEDNOTEK SAS RADÍ**

PŘÍPRAVA POTRAVIN V PODMÍNKÁCH PŘEŽITÍ

Vojáci jednotek SAS jsou experty v úpravě i těch nejméně lákavě vyhlížejících a zdánlivě nepoživatelných tvorů na chutnou a výživnou potravu.

- MASO:** Rozkrájat na malé kostičky a vařit. V teplém podnebí je nutno být opatrný na vepřové maso; i divoká prasata a ostatní zvěř bývá zamořena červy a motolicí jatelní.
- RYBY:** Pokud jsou chyceny v čisté vodě, jsou obvykle z mikrobiologického hlediska nezávadné; nejlepší jsou dušené nebo zabalené v listí a pečené.
- PTÁCI:** Vařit vcelku; drobné nebo mladé ptáky možno rožnit.
- PLAZI:** Vyvrhnout a opékat nestažené na žhavých uhlících; když kůže poproská, stáhnout a vařit; před zpracováním uříznout hlavu - někteří plazi mají v hlavě jedovaté žlázy.
- ŽÁBY:** Nejdříve stáhnout (některé mají jedovatou kůži) a opékat na rožni.
- ŽELVY:** Vařit, až se oddělí krunýř; vyříznout maso a uvařit do měkka.
- KORYŠI:** Kraby, humry, krevety, raky a garnáty vařit, aby se zneškodnily jejich škodlivé orgány; pozor - veškeré „plody moře“ se rychle kazí - uvařit co nejdříve!
- HMYZ A ČERVI:** Mohou se vařit nebo sušit na horkých kamenech, drtit a mělnit na prášek, který se přidává do polévek a omáček.

Vaření. Potraviny lze vařit v kovových nádobách, v prohloubených kamenech (nesmí být nasáklé vodou, protože by mohly explodovat a nebezpečně znít), ve vydlabaných kusech dřeva (zavěste takovouto primitivní misku nad oheň a přidejte do vody a k jídlu horké kameny; když vychladnou nahraďte je opět horkými a opakujte, dokud se potrava neuvaří). Jídlo lze také vařit v kokosových skořápkách, lasturách, želvích krunýřích a rozpůlených částech bambusu.

Smažení. Na oheň položte plochý kámen; když se dostatečně rozžhavi, lze na něm smažit.

Pražení. Vhodně se jím zpracovávají ořechy a obilná zrna. Zahřívajte je zvolna v plechovce nebo na kamenech až do opražení.

Pečení. Vybudujte improvizovanou píčku buď v prostoru vyhrabaném po ohništi, pomocí uzavíratelné plechovky, zabalením suroviny do listů nebo obalením hlinou. Jinou metodou pečení je vyložit díru v zemi suchými kameny a položit oheň uvnitř ní. Když oheň vyhoří, vyhrabte uhlíky, vložte do díry uzavřenou plechovku s jídlom, přilhněte opět uhlíky a zakryjte vrstvou zeminy. Jídlo se uvnitř upeče.

Dušení. Jídlo dusíme rovněž ve vyhrabané díře v zemi. Surovinu obalíme listy nebo mechem. Do díry, v níž se nalézají uhlíky, vkládáme střídavě vrstvy po

travy a listů nebo mechu, dokud se díra nezaplní - nad těmito vrstvami však necháme část díry nevyplněnou; vrstvy nakonec protkeme rovnou větví a díru ucpeme hlinou.

Opékání na rožni. Rožnění nad otevřeným ohněm je vhodné u celých ptáků nebo malých zvířat.

POTRAVINY ROSTLINNÉHO PŮVODU

Na světě rostou tisíce jedlých rostlin. Člověk v situaci přežití musí z tohoto hlediska pozorně prozkoumat oblasti, kde se nalézá. Některé z nejběžnějších druhů jedlých rostlin jsou vyobrazeny na obr. 15.

Když se budete rozhodovat, zda sníst neznámou rostlinu, MUSÍTE provést cibuřovou zkoušku (viz text v rámečku níže). Při zkoušce musíte vyzkoušet VŠECHNY části rostliny - u některých rostlin je jedlá jen určitá jejich část (nebo části).

Jedlé podzemní části rostlin. Hlízky, obvykle se nalézající pod povrchem půdy, jsou bohaté na škrob a doporučuje se vařit je nebo opékat. K rostlinám s jedlými hlízami patří šipatka (K), hasivka jedlá, jam, rákos (L), šachor jedlý a sladké brambory.

KOŘENY A ODDENKY jsou bohaté na škrob. K rostlinám s jedlými oddenky patří baobab, bob goa, žabník (*Alisma*), hasivka orličí, lišejník sobí, prosenka

**EXPERTI
VOJENSKÉHO
LETECTVA USA RADÍ**

JE TATO ROSTLINA JEDLÁ?

Budete-li hledat jedlé rostliny ve volné přírodě, použijte těchto jednoduchých pravidel US Air Force, vypracovaných pro piloty v situaci po nouzovém přistání. Poslouží vám dobře, dostanete-li se do mimořádné situace.

- Nepožívejte rostliny s okolitým květenstvím s výjimkou mrkve, celeru a petržele, které jsou jedlé.
- Nepožívejte luskoviny (boby a hrách); absorbují minerály z půdy a způsobují zažívací potíže.
- Máte-li pochybnosti o cibulích a cibulkách, nepoužívejte je.
- Vyhněte se všem bílým a žlutým bobulím - jsou jedovaté; zhruba polovina druhů červených bobulí je jedovatá; modré nebo černé bobule jsou většinou poživatelné.
- Ovoce a bobule rostoucí v trsích jsou většinou jedlé.
- Druhy s jednotlivými plody na stopce se považují za bezpečné.
- Mléčná šťáva je známkou toho, že rostlina je jedovatá.
- Nejezte rostliny, které dráždí pokožku.
- Rostliny rostoucí ve vodě nebo vlhké půdě bývají velmi chutné.

POZOR

Pokud jde o houby, je mnoho jedlých druhů, jiné však jsou smrtelně jedovaté. Ačkoliv o houbách budeme ještě hovořit níže, zatím doporučíme, že je lépe se hub jako potravy obecně vyvarovat.

OBR. 15

JEDLÉ ROSTLINY



jamní (I), divoká kala, pupkovka (*Umbilicaria*), klikonožka (*Gyrophora*), lilie dosna, čekanka, křen, kapradina, osladič, lotos, andělíka (O) a leknín.

CIBULE A CIBULKY mohou být jedovaté, např. druhy bílé a žlutě kvetoucích kam. Některé jsou však jedlé: např. divoká lilie, tulipán lesní, divoká cibule (J), modře kvetoucí kama a lilie tygrovaná.

JEDLÉ VÝHONKY rostou podobně jako chřest. Některé je možno jíst i syrové, u většiny se však doporučuje vaření. Jedlé výhonky mají např. tyto rostliny: portulák, lišejník sobí, bambus, palma pálička, bob goa, kapradí, ratan, divoká reveň, ríkos, ságová palma, pupkovka a klikonožka, papája, cukrová třtina a lotos.

Rostliny s jedlými listy jsou snad nejpočetnější ze všech jedlých rostlin a patří k nim pampeliška (A), vrbovka (F), šťovíky (B-D), šťavel horský (E) a kopřiva (H). Dále jsou jedlé mladé křehké listky téměř všech nejedovatých rostlin.

Některé rostliny s jedlými listy mají také jedlou dužinu stonků; jsou to např.: buri, palma pálička, ságová palma, palma kokosová, ratan a cukrová třtina.

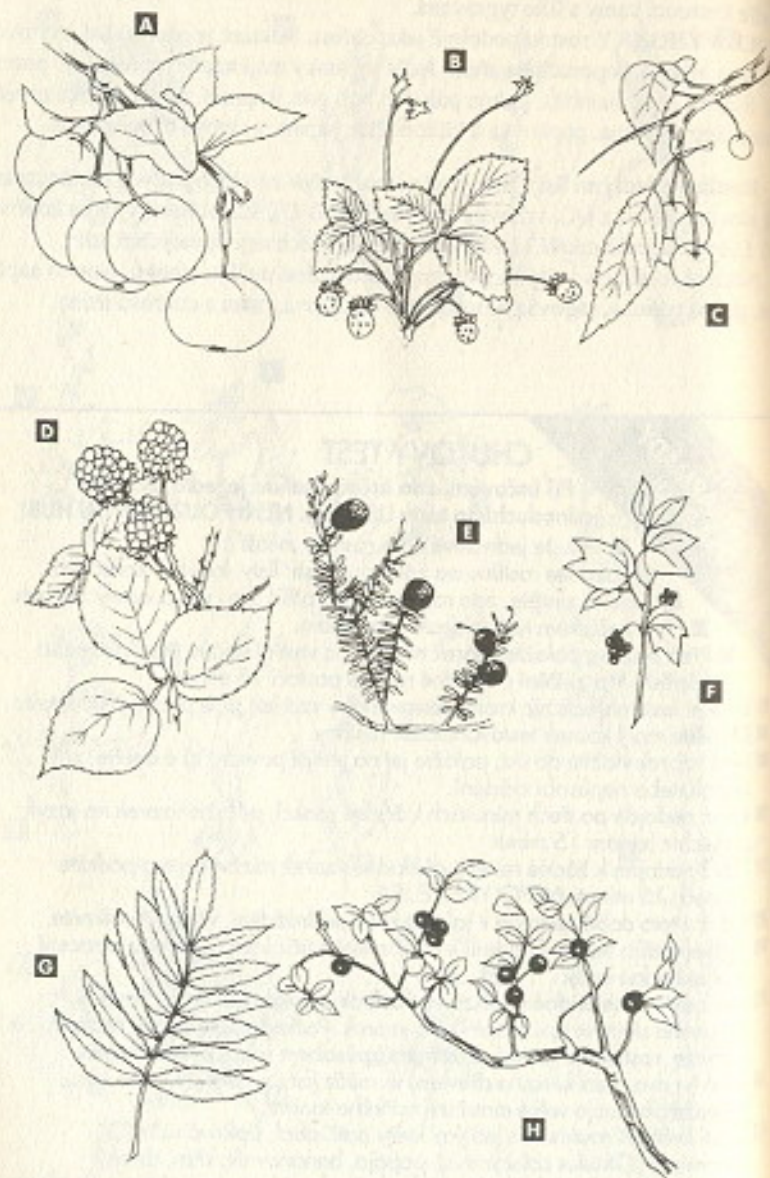
CHUŤOVÝ TEST

Při určování, zda určitá rostlina je jedlá, použijte jednoduchého testu US Army. **NENÍ POUŽITELNÝ U HUB!**

- Testujte jednotlivé části rostliny zvlášť.
- Rozdělte rostlinu na základní části: listy, lodyha, kořen atd.
- Čichem zjistěte, zda rostlina nemá příliš silný nebo kyselý zápach.
- Před začátkem testu nejzte osm hodin.
- Před použitím položte vzorek rostliny na vnitřní stranu předloktí nebo zápěstí. Pro zjištění případné reakce postačí 15 minut.
- Během testu nejzte nic kromě testovaného vzorku; pijte pouze čistou vodu.
- Oddělte malý kousek testované části rostliny.
- Než vzorek vložíte do úst, položte jej na vnější povrch rtů a ověřte, zda nepálí nebo nepůsobí svědění.
- Když nedojde po třech minutách k žádné reakci, položte vzorek na jazyk; ponechte jej tam 15 minut.
- Když nedojde k žádné reakci, důkladně vzorek rozžvýkejte a podržte v ústech 15 minut. **NEPOLYKEJTE JE!**
- Když v této době nedojde k jakémukoliv podráždění, vzorek spolkněte.
- Vyčkejte osm hodin. Dojde-li k nepříznivým účinkům, vyvolejte zvracení a pijte hodně vody.
- Nedostaví-li se žádné nepříznivé následky, snězte půl hrčku rostliny upravené stejným způsobem jako vzorek. Počkejte osm hodin; nedostaví-li se příže, rostlina připravená stejným způsobem může být požívána.
- Lýko (vrstva mezi kůrou a dřevem) se může jíst i syrové. Nejzte kůru, protože obsahuje velké množství hořkého taninu.
- Části květů. K rostlinám s jedlými květy patří abal, šípková růže (G), kolokvinta (*Citrullus colocynthis*), papája, banánovník, křen, divoký kaparovník a luľa. Pyl, žlutý prášek v květech, má vysokou výživnou hodnotu.

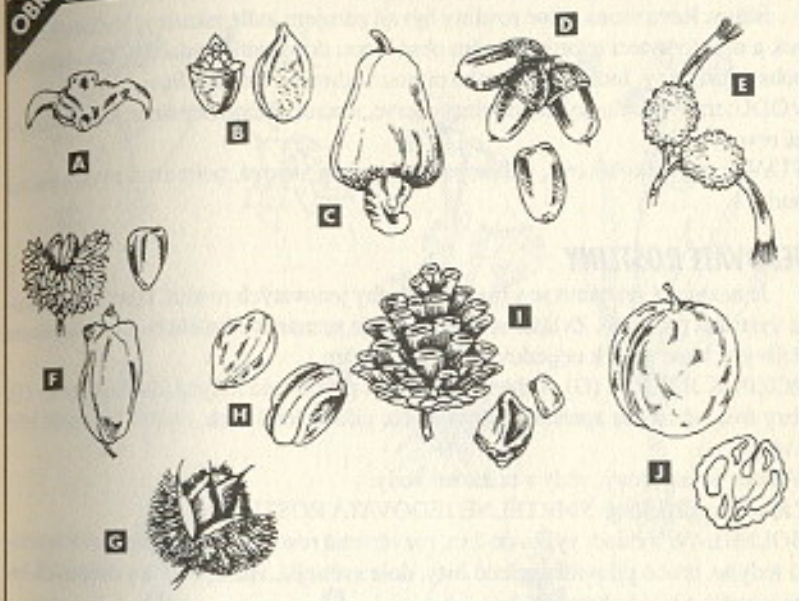
OBR. 16

OVOCE



OBR. 17

OŘECHY



Ovoce (obr. 16). V přírodě existuje mnoho druhů jedlého ovoce, např. planá jablka (A), lesní jahody (B), plané višně (C), ostružiny (D), borůvky (E), klikva (F) a jeřábiny (G a H).

Zelenina. V přírodě se vyskytují divoce rostoucí rostliny obdobné zelenině: chlebovník, křen a divoký kaparovník.

Semena. Zrna všech obilovin a řady travin jsou dobrým zdrojem rostlinného proteinu. Můžete je rozdrtit, smíchat s vodou a připravit si kaši. K rostlinám s jedlými semeny patří mj. laskavec, pšenice, rýže, bambus, palma nipa, tamarind, pšeničné zrnko, leknín a šrucha (portulák).

Ořechy (obr. 17) jsou dobrým zdrojem proteinu. Většinu je možno jíst za syrova, některé jsou lepší, jsou-li tepelně zpracovány, např. žaludy (D). K rostlinám s jedlými ořechy patří např. mandlovníky (B a H), kotvice vzplývavá (A), buk (F), dub, borovice (I), kaštan (G), kešu (C), líska (E) a vlašský ořech (J).

Dužina kolem semen plodů je u mnoha rostlin jejich jedinou jedlou částí. K těmto rostlinám patří lahvovník, inga, chlebovník, tamarind.

Prskyňice jsou šťávy, které vytékají z povrchu rostlin a tuhnou na něm. Bývají velmi výživné.

Šťávy. Réva vinná a jiné rostliny bývají zdrojem jedlé tekutiny. Nafixujte sánek a nechte vytéci tekutinu v něm obsaženou do vhodné nádoby. Tato šťáva je bohatá na živiny. Jedlou šťávu nebo pitnou vodu mají tyto rostliny:

VODU: trnovník sladký, kolokvinta, agave, saxaul, ratanová palma, kaktus a vinná réva.

ŠTÁVU: palma kokosová, palma pálička, palma ságová, palma cukrová a palma buri.

JEDOVATÉ ROSTLINY

Je nezbytné seznámit se s hlavními druhy jedovatých rostlin, kterých se musíte vystrhat (obr. 18). Zvláště se musíte dobře seznámit s bohlavem a rozpučkou jizlivou, které patří k nejjedovatějším rostlinám.

ROZPUČKA JIZLIVÁ (G). Vzhled: purpurově pruhovaná lodyha, duté oddenky (s listy dva- až třikrát zpeřené z kopinatých, pilovitých lístků, okolík má malé bílé květy).

Výskyt: celosvětový, vždy v blízkosti vody.

Zápach: nepříjemný. **SMRTELNĚ JEDOVATÁ ROSTLINA.**

BOHLAV. Vzhled: výška do 2 m, rozvětvená rostlina. Dutá, purpurově skvrnitá lodyha, hrubě pilovité zpeřené listy, dole světlejší. Husté okolíky drobných bílých květů a bílé kořeny.

Výskyt: celosvětový, travnaté, ladem ležící plochy.

Zápach: nepříjemný. **SMRTELNĚ JEDOVATÁ ROSTLINA.**

ŠKUMPA JEDOVATÁ (*Rhus toxicodendron*). Vzhled: třídílné střídavé listy, zelené květy a bílé bobule (rostlina obsahuje kontaktní jed).

Výskyt: lesnaté oblasti Severní Ameriky.

SAMOROSTLÍK KLASNATÝ (A) (*Actaea spicata*). Vzhled: List složený z více pilovitých lístků; malé bílé květy sdružené v hrozny na konci lodyhy; bílé nebo černé bobule.

Výskyt: většinou v lesích.

ŠKUMPA (*Rhus venenata*). Vzhled: oválné neochlupené vstřícně párovité listy hladké, tmavě skvrnitý povrch lodyhy a hrozny bílých bobulí (rostlina obsahuje kontaktní jed).

Výskyt: bažinaté oblasti jihovýchodu Severní Ameriky.

KAMA (*Camassia, quamash*) (C). Vzhled: dlouhé kopinaté listy a volné trsy ztenavě bílých květů s šesti okvětními lístky.

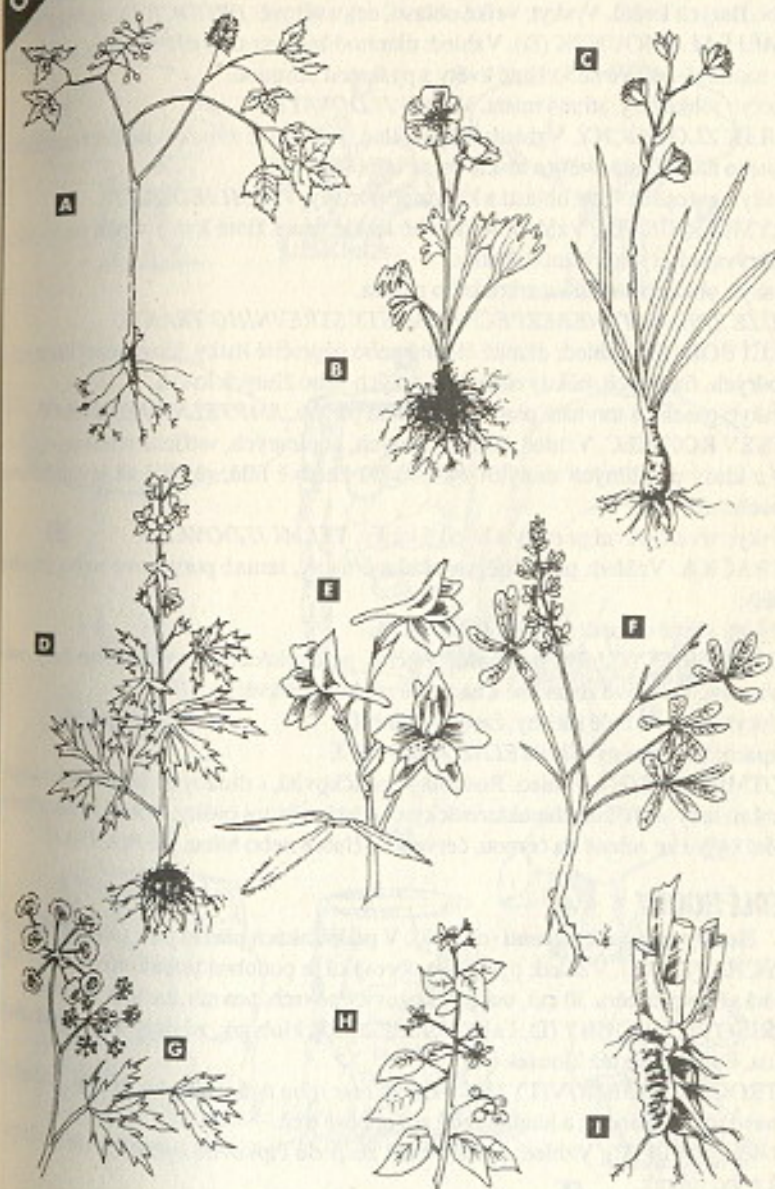
Výskyt: travnaté, skalnaté a řídké zalesněné oblasti Severní Ameriky. **ROSTLINA JE SMRTELNĚ JEDOVATÁ.**

DURMAN. Vzhled: listy oválné, hrubě laločnatě zubaté; květy jednotlivé, pruhované, bílé, podlouhle nálevkovité; plody ostnaté tobolky.

Výskyt: většina oblastí mírného pásma, ale i v tropech.

JEDOVATÉ ROSTLINY

OBR. 18



Zápach: mdlý, nepřijemný. **SMRTELNĚ JEDOVATÁ ROSTLINA.**

NÁPRSTNÍK ČERVENÝ. Vzhled: přzemní listy; v 1. roce růžice přzemních květů, ve 2. roce lodyha zakončená hroznem trubkovitých, nachových, růžových nebo žlutých květů. Výskyt: velké oblasti, celosvětově. **PRUDCE JEDOVATÝ.**

OMĚJ ŠALAMOUNEK (D). Vzhled: dlanitodílné, výrazně dělené listy, ochlupené, nachově fialové nebo žluté květy s pyskatou korunou.

Výskyt: vlhké lesy, stinná místa. **VELMI JEDOVATÝ.**

RULÍK ZLOMOCNÝ. Vzhled: listy oválné, jednotlivé zvonkovité červenofialové nebo nazelenalé květy a lesklé černé bobule.

Výskyt: evropské lesní oblasti a křovinné porosty. **VELMI JEDOVATÝ.**

PRYSKYŘNÍK (B). Vzhled: voskovitě lesklé jasně žluté květy s pěti nebo více překrývajícími se okvětními lístky.

Výskyt: oblasti mírného a arktického pásma.

MŮŽE ZPŮSOBIT NEBEZPEČNÉ ZÁNĚTY STŘEVNÍHO TRAKTU.

VLČÍ BOB (F). Vzhled: dlanitě členité nebo paprscitě listy, klasy motýlovitých modrých, fialových, někdy růžových, bílých nebo žlutých květů.

Výskyt: paseky a travnaté plochy v mírném pásmu. **SMRTELNĚ JEDOVATÝ.**

VIKEV KOZINEC. Vzhled: hojnost malých, kopinatých, vstřícně párovitých listů a klasy pětídílných motýlovitých květů žlutavě bílé, růžové až levandulové a nachové barvy.

Výskyt: trvalé travní porosty a horské louky. **VELMI JEDOVATÁ.**

STRAČKA. Vzhled: paprscitě uspořádané listy, temně purpurové nebo modré květy.

Výskyt: vlhké oblasti. **VELMI JEDOVATÁ.**

BLIN ČERNÝ. Vzhled: podlouhle vejčité, peřenolaločnaté, ochlupené listy, a levkovité, krémově zbarvené a nachově pruhované květy.

Výskyt: úhory a holé plochy, častý v přímoří.

Zápach: nepřijemný. **SMRTELNĚ JEDOVATÝ.**

POTMĚCHUŤ (H). Vzhled: Rostlina je keříčkovitá, s dlouhými lodyhami a kopinatými listy se dvěma charakteristickými odstávajícími oušky. Bobule s dozráním mění barvu ze zelené na černou, červenou, žlutou nebo bílou. **NEPOŽÍVAT!**

JEDLÉ HOUBY

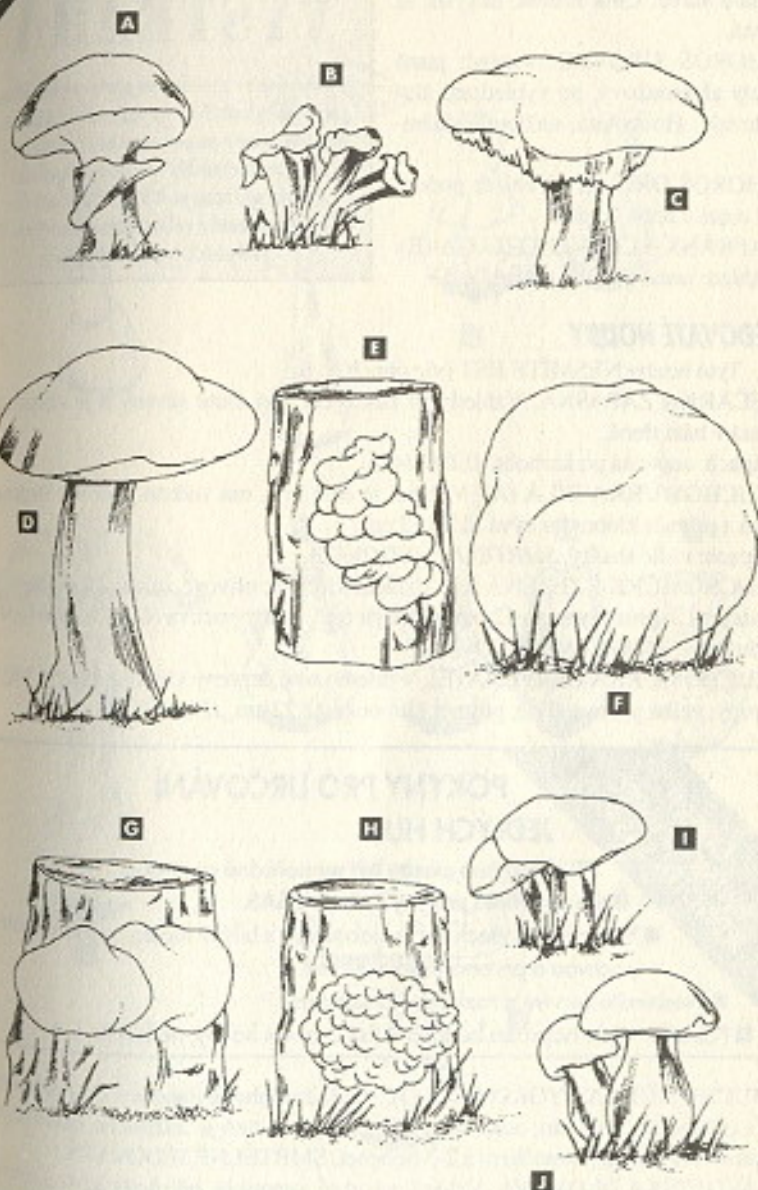
Houby rostoucí na zemi (obr. 19). V podmínkách přežití jsou požitelné: **PÝCHAVKY (F).** Vzhled: pýchavka obrovská je podobná fotbalovému míči, roste až do průměru 30 cm, má bílý kožovitý povrch, povrch starších žlutavě hnědý. **HŘIBOVITÉ HOUBY (D, I a J).** Vzhled: hnědý klobouk, zduřelý třeň a bílá dužnina. Podobný je též klouzek (A).

STROČEK TRUBKOVITÝ (B). Vzhled: tvar rohu nebo nálevky. Drsný, zvlněný tmavohnědý klobouk a hladký šedý zužující se třeň.

SUCHOHŘIB (C). Vzhled: plodnice má zespodu čípkovité výčnělky místo listů nebo rourek.

JEDLÉ HOUBY

OBR. 19



Houby rostoucí na stromech (obr. 19). V podmínkách přežití lze požívat **PSTŘEŇ DUBOVÝ (G)**. Vzhled: plodnice shora červenohnědá, zespodu narůžovělá; připomíná velký jazyk a má červenou škvávu. Chuť hrubší, nakyslá až trpká.

CHOROŠ SÍROVEC. Vzhled: jasně žlutý až oranžový, po vyblednutí žlutohnědý. Houbovitá, nažloutlá dužnina.

CHOROŠ OŘÍŠ (H). Vzhled: podobný mozku nebo korálu.

ŠAFRÁNKA ČERVENOŽLUTÁ (E). Vzhled: jasně žlutá až tmavě žlutá.

VÝSTRAHA

U hub se nelze spoléhat na chuťovou zkoušku. I smrtelně jedovaté houby mají někdy příjemnou chuť. Symptomy otravy se někdy projeví až po několika hodinách! Proti otravě houbami neexistují žádné protijedy. Proto určete nalezené houby velice přesně; jste-li na pochybách, nepožívejte je.

JEDOVATÉ HOUBY

Tyto houby **NESMÍTE JÍST** (viz obr. 20):

PEČÁRKA ZÁPAŠNÁ. Vzhled: při nakrojení jeví žluté skvrny a je chromot žlutá v bázi třeně.

Zápach: zapáchá po karbolu. **JEDOVATÁ**.

MUCHOMŮRKA BÍLÁ (A). Vzhled: je celá bílá, má velkou pochvu. Šupinatá třeň a průměr klobouku bývá až do 12 cm.

Zápach: mdlé sladký. **SMRTELNĚ JEDOVATÁ**.

MUCHOMŮRKA ZELENÁ (B). Vzhled: klobouk olivově zelený až olivově šedozelený, s průměrem do 12 cm, světlejší třeň, velká pochva (C a D), bílé lupeny a dužnina. **SMRTELNĚ JEDOVATÁ**.

MUCHOMŮRKA ČERVENÁ (E). Vzhled: jasně červený klobouk posetý bílými strupy, velká pochva (F-I), průměr klobouku až 22 cm. **JEDOVATÁ**.

POKYNY PRO URČOVÁNÍ JEDLÝCH HUB

Při sběru hub musíte být mimořádně opatrní.

Riďte se příitom pokyny jednotek SAS.

- Vyvarujte se všech hub s kloboukem s bílými lupeny, pohárovitou pochvou a prstencem kolem třeně.
- Nesbírejte červivé a rozkládající se houby.
- Pokud si nejste naprosto bezpečně jisti druhem houby, nesbírejte ji.

MUCHOMŮRKA TYGROVANÁ (J). Vzhled: klobouk hnědavý s bílými strupy a s průměrem do 8 cm, zespodu s bílými lupeny, třeň je zakončen kulovitou zploštělou hlízou s límečkem a 2-3 prstenci. **SMRTELNĚ JEDOVATÁ**.

ZÁVOJENKA OLOVOVÁ. Vzhled: výrazně vypouklý, bělošedý až šedooranžový klobouk o průměru až 15 cm. Žlutavé lupeny mění barvu do lososové růžové.

JEDOVATÉ HOUBY

OBR. 20

A



B



C

D



F

G

H

I



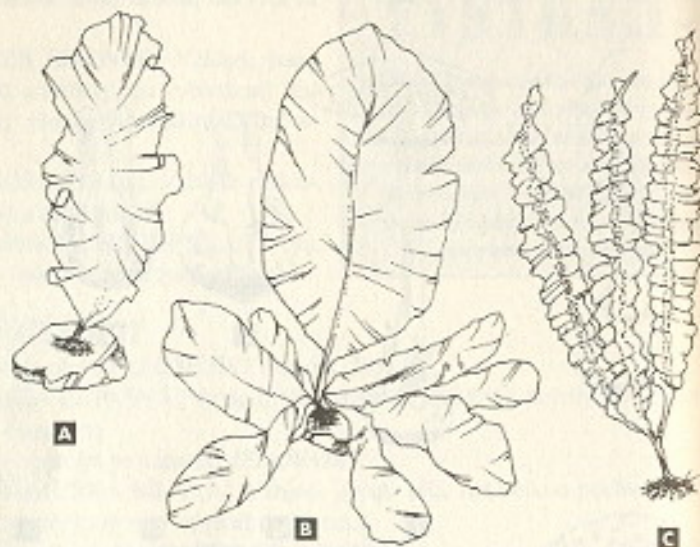
E

J



OBR. 21

JEDLÉ MOŘSKÉ ŘASY



dužnina pevná a bílá.

Zápach: zapáchá po hořkých mandlích a ředkvi. **SMRTELNĚ JEDOVATÁ**

Mořské řasy (obr. 21). Jedlé mořské řasy je možno najít v mělkých vodách, kde jsou přirostlé na kamenech u dna, nebo plovou na hladině moře. Mořská locička (A) má světlezelenou barvu, hnědá mořská řasa či chaluha (B) je olivově zelená, mořské kapradí (C) má dlouhé, ploché, žlutohnědé zkadeřené listy podobné kapradí, mořský mech či karagén (D) má nachové až olivově zelené vějířovité listy, dále, též mořská kapusta (*Rhodomenia palmata*) (E) je nachově červená a mořská řasa laver (*Porphyra*) má červené, červenofialové nebo hnědé listy.

POTRAVINY ŽIVOČIŠNÉHO PŮVODU

Při lovu zvěře v podmínkách přežití pamatujte na hlavní zásadu: nesmíte vydat víc energie na ulovení kořisti, než získáte jejím požitím. Při lovu a chytání zvěře za účelem získání potravy musíte nabýt určitou zručnost, musíte poznat, jaké živočišné druhy žijí ve vaší oblasti, naučit se rozeznávat jejich stopy (obr. 22), zvyky a útočiště.

Nejlepší co do chuti i množství masa jsou dospělé samice, ale v případě potřeby vás zachrání jakékoliv maso. Pokud nebudete mít pušku, budete zvěř v extrémních podmínkách přežití chytat do pastí a ok, takže většinou to budou malá zvířata.

Když máte pušku, dodržujte při lovu tato pravidla: polybujte se co možná nejtíšeji, pomalu, často se zastavujte a naslouchejte; věnujte všemu kolem sebe pozornost; ke zvěři se přibližujte proti nebo příčně ke směru větru, je-li to možné, využívejte terén, aby vás zvěř nezpозorovala. Buďte stále připraveni; zvěř lovců často překvapí a zastihne nepřipraveného - výstřel je pak neúspěšný.

CO JE NUTNO SLEDOVAT PŘI LOVU

Kanadské elitní jednotky jsou zkušené ve vyhledávání a lovu zvěře pro obživu v rozlehlých oblastech tundry ve své zemi.

EXPERTI SPEC.
JEDNOTEK KANADSKÉ
ARMÁDY RADÍ

- Zvířata sama zneklidní, jakmile vás zpozorují. Zachovávejte klid, vyvarujte se prudkých pohybů; máte-li pušku, mířte dobře, abyste zvíře skolili první ranou.
- Stezky vyšlapané častým pohybem zvířat.
- Stopy, které mohou poskytnout informaci o druhu, velikosti, stáří a pohlaví zvířete.
- Výkaly - jsou dobrou informací o druhu a velikosti zvěře.
- Pastviště a napajedla - jsou vhodná pro lov v časných ranních nebo ve večerních hodinách a na stezkách vedoucích k nim lze kladat oka a pasti.
- Nary a zásobárny jsou vhodnými místy pro kladení ok.

CHYTÁNÍ ZVĚŘE DO PASTÍ

Savci jsou v případě extrémních situací cenným zdrojem potravy. Z tohoto hlediska se dělí do těchto skupin:

KOČKOVITÉ ŠELMY: Vyhýbejte se velkým šelmám, pokud nemáte pušku. Menší lze chytat do železných pastí.

DIVOCÍ PSI: Je možné je chytat do ok, ale pozor, nebezpečně kousou.

MEDVĚDOVITÉ ŠELMY: Vyhýbejte se jim. Jsou to velká, silná zvířata, která rychlostí předčí na kratší vzdálenost i koně a mohou snadno zabít člověka. Nepřibližujte se k mláďatům, medvědice může být nablízku. Poraněný medvěd mimořádně nebezpečný. Lovte medvědy pouze s puškou a snažte se je zabít pránou do mozkové komory. Medvědi rozhodně nepředstavují snadný zdroj potravy!

LASÍČKY, NOREK AMERICKÝ (MINK), KUNY, TCHORI: Pozor na jejich ostré zuby. Mohou se chytat do želez a padacích pastí

ROSOMÁCI: Jsou podobní jezevcům. Lovte jen tehdy, máte-li pušku nebo železa.

JEZEVCI: Nebezpečně kousou. Lze je chytat do želez a pomocí padacích pastí.

DIVOKÝ SKOT: Velká zvířata, zejména býci, jsou nebezpeční. Používejte je velmi silných ok, želez a padacích pastí.

VYSOKÁ ZVĚŘ A ANTILOPY: Pozor na paroži a rohy, mohou jimi bodat nebo probodnout a způsobit vážné zranění. Menší druhy lze chytat do ok a padacích pastí, větší do samostatilových a velkých padacích nástrah.

DIVOKÁ PRASATA: Mohou způsobit vážné zranění svými kly. Chytají se do velmi silných želez, padacích pastí a samostatilových pastí.

HLODAVCI: Divocí králíci se snadno chytají do ok a pastí.

JEŠTĚŘI: Mohou být hodnotným zdrojem potravy, některé druhy jsou však velmi nebezpečné a nedoporučuje se je lovit, například krokodýli, aligátoři, korymba a korálkové ještěrky.

ŽÁBY: Nepožívejte ropuchy - mají v kůži jedovaté žlázy.

HADI: Předpokládá se, že jsou nebezpeční a jedovatí. Rozvětvenou holi je přitiskněte za hlavou k zemi a zabijte druhou holi nebo ještě lépe jim usekněte hlavu mačetou. Stromové hady napřed sraďte k zemi a pak postupujte stejně. **NIKDY** nesklánějte k hadovi, abyste jej sebrali, dříve než se přesvědčíte, že je skutečně mrtvý. Některé druhy předstírají velmi přesvědčivě, že jsou mrtvé. Někdy i po smrti pracují jejich reflexy a „kousnou“!

ŠNECI, PLŽI A ČERVI: Jsou bohatí na živiny, jsou však požívateľní pouze v čerstvém stavu. Vyvarujte se šnečím s jasně barevnými ulitami - jsou jedovatí. Vyvarujte se mořských plžů v

POZOR

Králičí maso nemá vitamíny a tuky nezbytné pro člověka. Jeho požívání ve větší míře znamená, že tělo začne odčerpávat minerální látky a vitamíny z vlastních zdrojů. Mono dieta s králičím masem může být pro člověka zhoubná.

ZVÍŘECÍ STOPY

OBR. 22



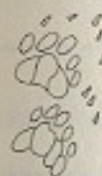
Medvěd grizzly



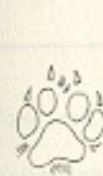
Černý mechd



Bobr



Jezevec



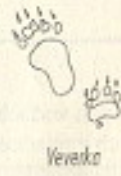
Pes



Vlk



Lis



Veverka



Zajíc



Jelen



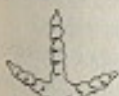
Los



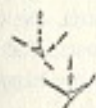
Divoká husa



Kachna



Divoký krocen



Přáci mořského pobřeží

Kde jsou u stejného zvířete vyobrazeny dvě stopy, plati větší pro zadní nohy. Velké, těžké zvíře zanechá v měkké půdě hluboké stopy, menší zvíře zanechá mělké stopy. Nepřavidelné stopy ukazují na nemocné nebo zraněné zvíře. Důležité pozor zejména na medvědy, jsou velcí, silní a na kratší vzdálenost vás dohání. Stejně budete obezřetní při sledování pumy, protože byste se mohli stát z pronásledovatele pronásledovaným!

**EXPERTI BRITSKÝCH
JEDNOTEK SAS RADI**

I HMYZ SE DÁ V NOUZI JÍST

Všichni příslušníci jednotek SAS se učí chytat hmyz a připravovat ho k jídlu. Při konzumaci hmyzu se řiďte jejich pokyny:

- Při hledání hmyzu buďte opatrní - v jeho skrýších mohou také žít škorpioni, pavouci a hadi.
- Nejezte hmyz, živící se odpady a výkaly - přenáší infekce.
- Nejezte jasně zbarvené druhy hmyzu - jsou jedovaté.
- Nesbírejte larvy a housenky žijící na spodní straně listů - vylučují jedovaté výměšky.
- Vyhybejte se hnízdům divokých včel a vos, pokud nejste v beznadějně situaci - chrání svá hnízda zuřivě a jejich žihadla jsou nebezpečná.
- Mravence vařte alespoň šest minut, zničí se tak jedovaté látky, které se u některých druhů vyskytují.

pických vodách - někteří mají smrtící osny. Velké červy nechte den vyčistit nebo z nich vymačkejte odpadní látky.

NÁSTRAHY

Aby nástrahy byly účinné, je nutné je správně sestavit. Všechny nástrahy a pasti, uvedené níže, jsou účinné a jejich příprava je poměrně snadná. Vojáci speciálních jednotek se je učí vyrábět a také správně pokládat, což je stejně důležité.

Oka (obr. 23). Oko je smyčka zhotovená z drátu (A, D a E) nebo z provazu (B a C) a umístěná tak, že zvíře je nuceno na své cestě do ní prostrčit hlavu. Smyčka se tím utáhne a zvíře zabije (i když někdy ne okamžitě).

Když se položí oka, musí se pravidelně kontrolovat. Bohužel smyčka, která usmrtila některé zvíře okamžitě, jiné zvíře chytne pouze za končetinu a neustraní. Takto chycené zvíře překouše vlastní končetinu a unikne nebo přiláká šelmu, která je usmrtí a odnese dříve, než se dostanete k pasti. V každém případě je nutné často kontrolovat pasti a jejich funkčnost. Pamatujte také, že možná nejste jediným lovcem v divočině a že si nemůžete dovolit, aby vám kořist unikla.

Některá na trhu dostupná oka jsou samosvorná, ale vlastnoručně vyrobená oka jsou stejně účinná. Jejich materiál musí být dostatečně pevný, aby kořist odolal. V tabulce níže uvádíme průměr oka potřebný pro různé druhy zvířat a výšku jejich pokládání.

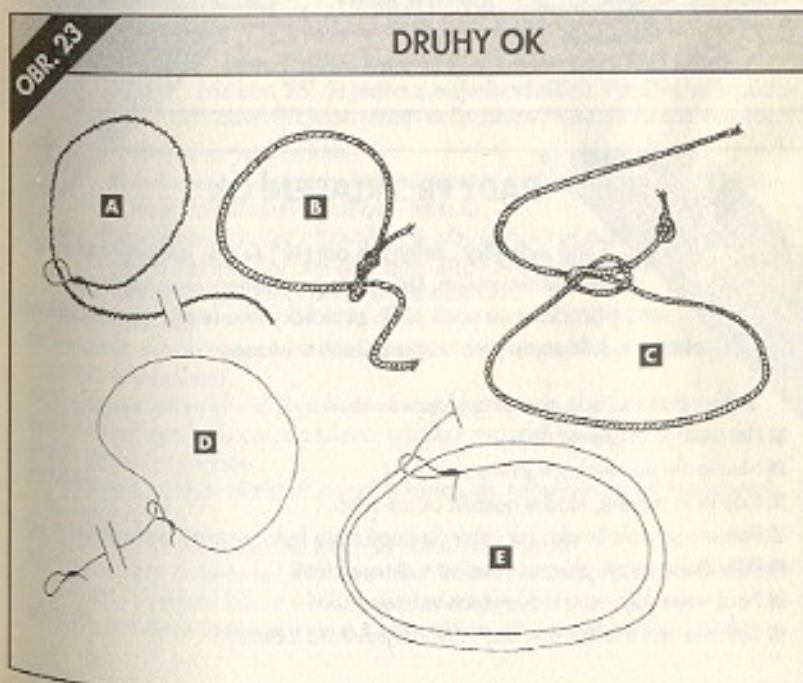
Kladení ok (obr. 24). Při kladení ok je nutno dodržovat tyto zásady: nechte smyčku povolenu a ničím neomezovanou, tak aby se utáhla na krku zvířete. Současně musí být ve správné výšce nad zemí. Drátěné smyčky se vzhledem ke své

Druh	Průměr smyčky (cm)	Výška nad stezkou (cm)
Zajíc	10	7,5
Veverka	7,5	4
Králík	10	6
Lisica	25	30
Vlk	40	45
Bobr	12	2,5

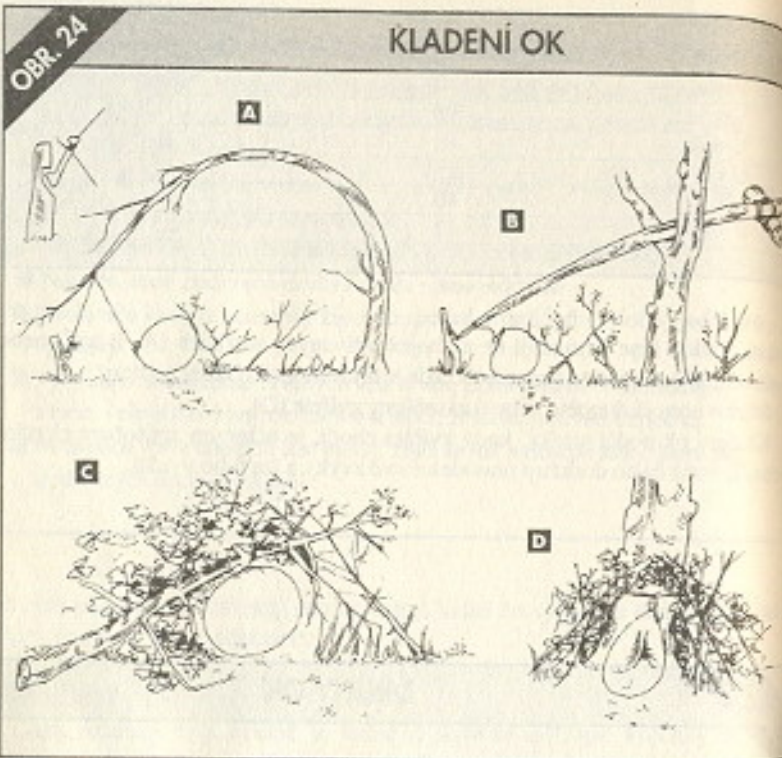
tuhosti kladou lépe. Umísťují se na hojně užívaných stezkách (A, B a C) nebo v místech, kde se zvířata pasou nebo kde leží mrtvé zvířete, které požirají.

Blízko nory či doupěte nebo u zásobárny zvířete (D).

Kladení ok podél stezky, kudy zvířata chodí, je účinným způsobem chytání zvířat. Ta totiž často dodržují pravidelně své zvyky a lze toho využít.



KLADENÍ OK



RADY PRO KLADENÍ OK

Elitní jednotky „zelených baretů“ se učí, jak ukořistit zvěř s minimálním úsilím. Učí se, že je mnohem lépe spolupracovat s přírodou než proti ní. To prakticky znamená, že se učí kladat oka tam, kde se do nich sama zvířata dostanou.

- Zkontrolujte, zda past pracuje správně.
- Kontrolujte je pravidelně.
- Nechoďte po stezkách zvěře.
- Kde je to možné, kladte několik ok za sebou.
- Pokuste se palažit oko tak, aby chycené zvíře bylo vymrštnuto do výše.
- Přibližujte se zvířatům chyceným v oku opatrně.
- Používejte jako návnady rybích vnitřností.
- Upravte větve a listy tak, aby naváděly zvířata k okům.

Padací pasti (obr. 25). Princip těchto pastí je jednoduchý: Když se zvíře dotkne návnady, uvolní se těžký předmět umístěný nad ní (břemeno) a zvíře zabije. Existuje řada spouští, většina je založena buď na náslapném principu nebo na uvolnění přes návnadu.

U náslapného mechanismu zvíře uvolní břemeno náslapnutím nebo jiným dotykem provazu, tyče nebo kůlu. Při uvolnění břemena pomocí návnady je zvíře přilákáno k padací pasti návnadou, a jakmile návnadu uchopí, uvolní břemeno.

POZOR

Padací pasti, zejména velké, se snadno uvolňují a mohou zabít i člověka. Pamatujte si dobře, kam jste past nastražili!

Samostřílové pasti (obr. 26). Tyto pasti mohou být velmi účinné. Skládají se z pružného lučičte, přidrženého v klidové poloze západkovým mechanismem, a z oštěpu, pevně přivázaného k lučičti. Když zvíře uvolní západku, lučičte s oštěpem se vymrštní a oštěp zvíře zasáhne. **POZOR: TYTO PASTI JSOU SCHOPNY ZABÍT I ČLOVĚKA. PŘIBLIŽUJTE SE K NIM VŽDY ZE ZADU!**

Ptačí nástrahy. Ptáky lze chytat několika účinnými způsoby. Nejjednodušší je dát kamínek do návnady a hodit ji do vzduchu. Sousto se v ptačím zobáku vze-

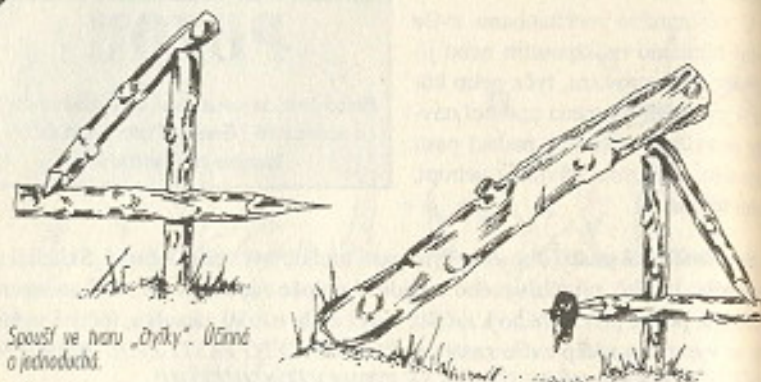
NÁVOD NA SPOUŠŤ „ČTYŘKA“

Spoušť pastí, které se podle jejího tvaru říká „čtyřka“ (viz obr. 25), je jedna z nejjednodušších. Používá se u padacích pastí. Při jejím sestavení postupujte podle tohoto návodu:

- Past se svislým kůlem
- Seříznout šikmo vrchol a zaříznout vrchol v pravém úhlu, aby zapadl do zářezu v uvolňovacím kůlu.
- Vyříznout rovný zářez blízko země, aby odpovídal příslušnému pravoúhlému zářezu u kůlu pro návnadu. Zúžit boční stěny kůlu v tomto zářezu, aby dobře zapadal do kůlu pro návnadu.
- Uvolňovací kůl.
- Seříznout vrchol tak, aby na něm smrtící břemeno spolehlivě leželo, dokud se neuvolní spoušť.
- Vyříznout zářez blízko u vrcholu, do kterého se uchytí přímý kůl.
- Seříznout spodní konec do šikma, tak aby zapadal do kůlu pro návnadu.
- Kůl pasti s návnadou.
- Vyříznout zářez v blízkosti jednoho konce, do něhož se umístí konec uvolňovacího kůlu.
- Zašpičatit druhý konec, na který se navlékne násada.
- V místě, kde se tento kůl kříží se svislým kůlem, vyříznout pravoúhlý zářez; zářezy ve svislém kůlu a v kůlu s návnadou musí být pevně slicovány.
- Podložit spoušť kamenem nebo kusem dřeva, aby se nebořila do půdy.

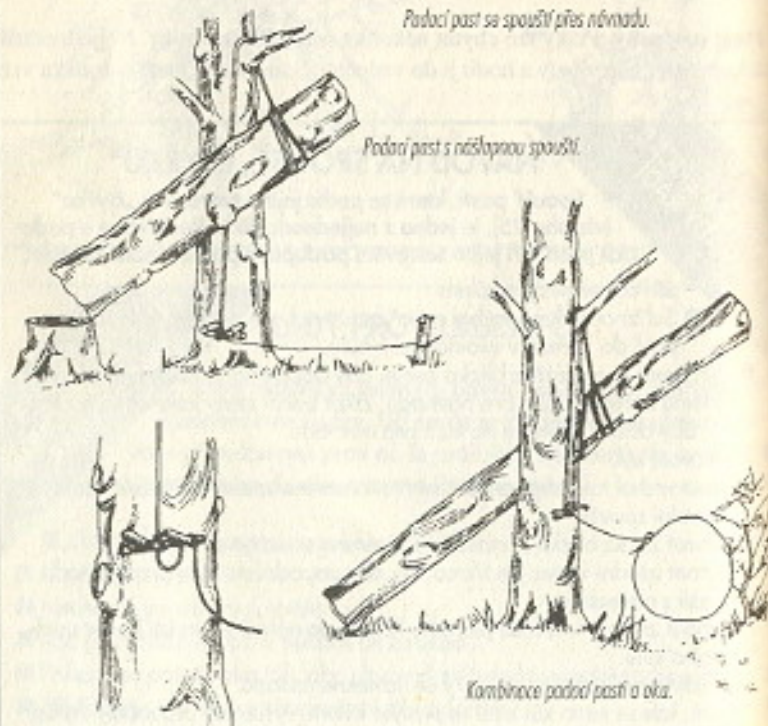
OBR. 25

PADACÍ PASTI



Spouští ve tvaru „Dyky“. Účinné a jednoduché.

Padací pasti se spouští přes větvě.



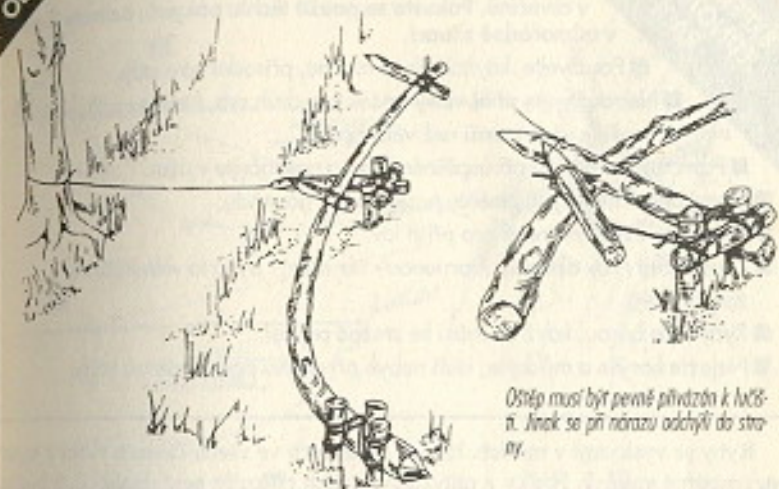
Padací pasti s náložnou spouští.

Kombinace padací pasti a oka.

Spoušť pro kombinaci oka a padací pasti.

OBR. 26

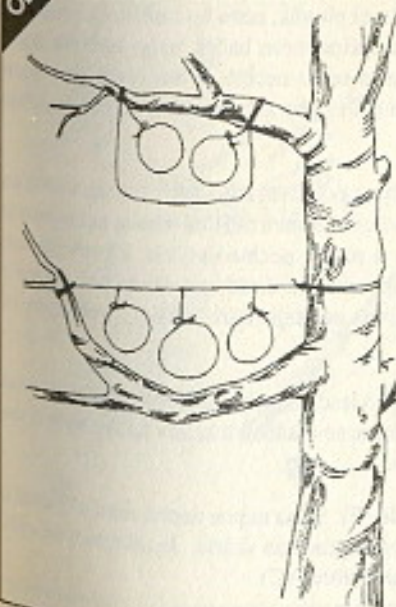
SAMOSTŘÍLOVÉ PASTI



Ostřep musí být pevně přivázán k nožičce. Jinak se při nárazu odchýlí do strany.

OBR. 27

LÍČENÍ OK NA PTÁKY



pře, pták spadne a vy jej můžete sebrat na zemi. I další pastě mohou dobře posloužit:

VISUTÁ OKA: Zavěste řadu ok přes vodní tok těsně nad hladinou.

NÁVNADY: Ptáky lze dobře lovit na háčky pro rybolov, které vložíme do ovoce nebo jiné potraviny.

SMYČKY (obr. 27): Svažte několik smyček o průměru 1,25-2,5 cm souběžně s větví a umístěte tam, kde ptáci hřadují nebo hnízdí. Když se snesou, zapletou se do ok.

/RYBOLOV/

Lov ryb (obr. 28) může být pro osoby v situaci, kdy jde o přežití, neocenitelným prostředkem, jak získat potravu.

**EXPERTI SPEC.
JEDNOTEK USA
RADÍ**

RADY PRO RYBOLOV

Vojáci všech elitních jednotek se učí chytat ryby v divočině. Pokuste se použít těchto pokynů, octnete-li se v mimořádné situaci.

- Používejte, kdykoliv je to možné, přírodní návnady.
- Nepoužívejte příliš velký háček pro druh ryb, které se pokoušíte chytit; lepší je vždy menší než větší háček.
- Pamatujte si postup při úspěšném lovu a pokračujte v něm.
- Nemůžete-li nic chytit, změňte postup nebo návnadu.
- Schovejte oči a vnitřnosti pro příští lov.
- Zkuste lovit ryby oštěpem (harpunou - viz níže) - bývá to velmi účinný způsob lovu.
- Ryby lépe berou, když dochází ke změně počasí.
- Nejezte korýše a měkkýše, kteří nebyli při přílivu pod hladinou vody.

Ryby se vyskytují v mořích, řekách a jezerech ve všech částech světa a je lov poměrně snadný. Háčky a olůvka ve vašem pouzdře nejdůležitějších pro přežití mají cenu zlata. Níže uvádíme různé způsoby lovu pomocí vlasce a važí a háčků. Pro lov větších ryb si můžete také vyrobit jednoduchou improvizovanou harpunu (obr. 28 H).

Lov v tišině (A a B). Připevněte k vlasci plovák, nebo ho zatěžkejte olůvkem závažím nebo kamenem. Dále k němu připevněte háček nebo několik háčků s návnadou a nechte usadit na dně řeky nebo nechte je vzplývat nad dnem. Napněte průvis vlasce a čekejte, až ryba resp. ryby zaberou. Čas od času zatáhněte za vlasce.

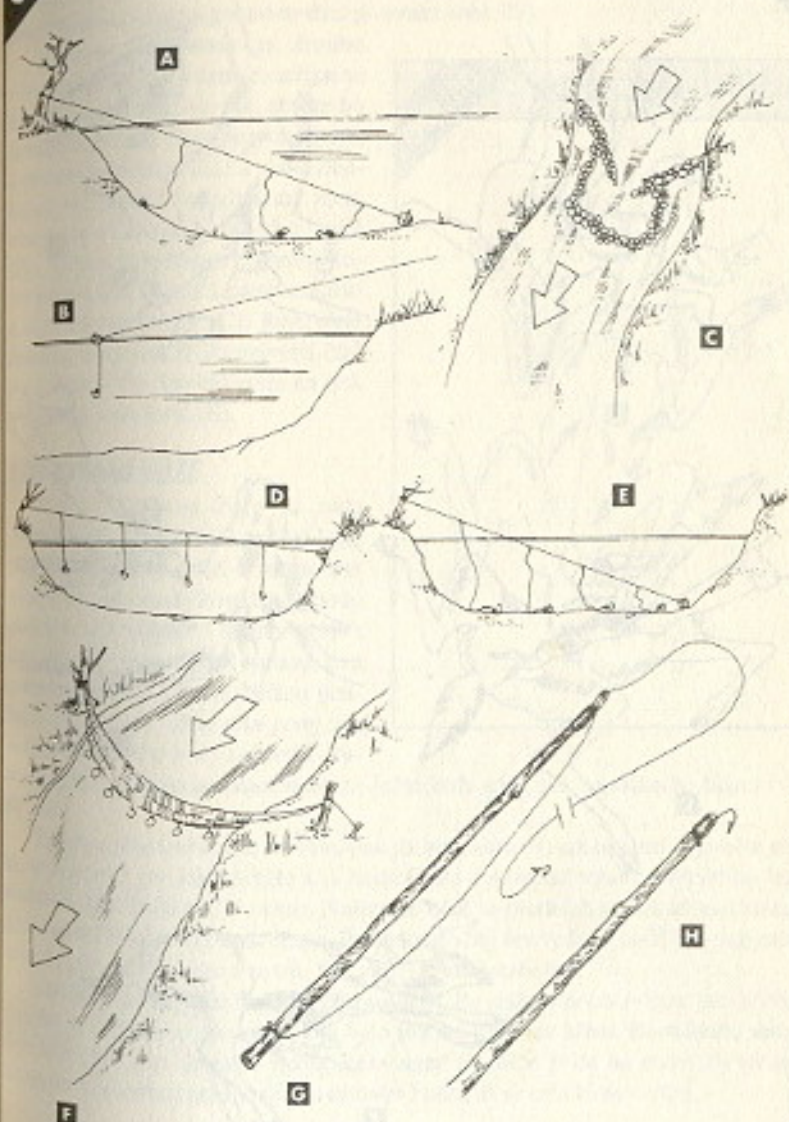
Lov s umělou muškou. Těto metody se používá, když ryby chytají kořist nad hladinou. Vyrobtě si improvizovanou udici z prutu a delšího vlasce nebo proutku (G). Vrhnete muškou proti proudu a pak ji nechte splývat. Zkoušejte je s různou velikostí a barvou mušek. Pamatujte, že tímto způsobem nelze lovit velmi chladného počasí, když nad hladinou nelétají žádné mušky (proto ryby neberou ani na umělé).

Soustava vlasců (D a E). Dva dlouhé vlasce, každý s několika háčky s návnadou se nechá ve vodě přes noc; jeden vlasce se natáhne tak, aby háčky byly nad dnem, druhý, aby se háčky vznášely nad dnem.

Chytání ryb do sítě v proudící vodě (F). Síť se napne napříč toku a upevní se dně položenými kameny. Ryby se do sítě chytí za skřele. Je také možné vylovovat na dně „past“ z kamenů a ryby tam nahnat (C).

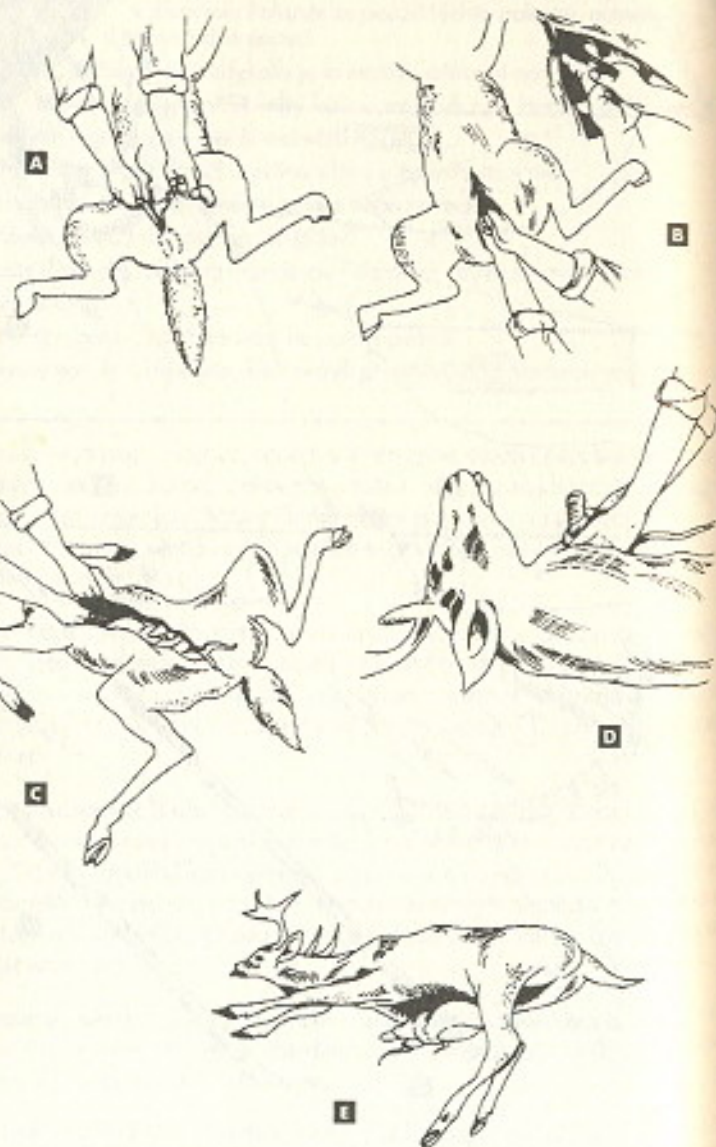
LOV RYB

OBR. 28



OBR. 29

VYVRHOVÁNÍ ZVĚŘE



VYVRHOVÁNÍ ZVĚŘE

Když zvíře zabijete, nejdříve mu prořízněte krční tepny a nechat vytéci krev. Využijte ji, protože obsahuje mnoho vitamínů a minerálních látek. Pak položte trup břichem vzhůru, pokud možno po svahu (obr. 29).

Začněte vyvrhovat u fitního otvoru, a když jde o samce, nařízněte kůži podél penisu, ale tak, abyste ho neodřízli (A). Zasuňte ukazovák a prostředník mezi kůži a blánu obalující vnitřnosti. Nasadte nůž mezi oba prsty a dokončete řez až k bradě (B). Nařízněte bránci u hrudního koše; pronikněte řezem k pánevní kosti a vyjměte konečník (C). Rozevřete hrudník a vyřízněte co největší část proudušnice (D). Otočte zvíře na bok a vyjměte vnitřnosti (E).

OBR. 30

STAHOVÁNÍ KŮŽE



STAHOVÁNÍ KŮŽE

Položte ulovené zvíře na záda (obr. 30). Nařízněte kůži a pokračujte rovným řezem (k práci je nutno mít ostrý nůž) od ocasní kosti až do bodu pod krkem (A-B-C). Odtáhněte kůži tak, abyste bylo možno vsunout dva prsty mezi kůži a tenkou blánu obalující vnitřnosti. Mezi oba prsty zasuňte nůž a tlačte prsty dopředu - ručka je přitom obrácena dlaní nahoru; řežte kůži dále, ale nepoškozujte blánu (viz obr. 30).

Když se dostanete až k žebřům, pak již nemusíte být tak opatrní. Vyjměte prsty, vsuňte nůž pod kůži a řežte až k bodu C. Po dokončení tohoto ústředního řezu vedte řezy od linie A-C do stran. Nařízněte kůži na předních nohách až nad kolena a na zadních nohách až nad hlezna. Poslední příčný řez vedte v bodě C a nařízněte kůži kolem celého krku a za uši. Pak začněte kůži stahovat.

Začněte tam, kde se řezy v kůži protínají. Po stažení boku zvířete jak nejdále možno převalte trup na stranu, aby bylo možno stáhnout hřbet. Roztáhněte staženou kůži tak, aby se maso nedotýkalo země a otočte zvíře na staženou stranu. Stejným způsobem pokračujte na druhém boku, až se celá kůže uvolní.

**EXPERTI BRITSKÝCH
JEDNOTEK SAS RADI**

JAK POZNAT NEMOCNÁ ZVÍŘATA

Je důležité vědět, zda ulovené zvíře není nemocné. Použijte pokynů britských jednotek SAS pro určení nemocného zvířete.

- Zkontrolujte lymfatické žlázy (jsou umístěny v licích). Jsou-li velké a nápadně zbarvené, je to známka, že zvíře je nemocné.
- Zvířata, která mají zduřeniny a zvláštní zbarvení u hlavy, jsou nemocná a jejich maso se musí důkladně vařit.
- Když zpracováváte nemocná zvířata, zakryjte si všechny řezné a jiné rány nebo vyrážky a opary.

Různé části zvířat můžete využít takto:

VNITŘNOSTI: Srdce, játra a ledviny lze požívat, pokud u nich nezjistíte podzřelé zbarvení.

KREV: Je vhodná pro přípravu polévek.

TUK: Je vhodný pro přípravu polévek.

KÚŽE: Může být použita jako součást oděvu.

SLACHY A VAZY: Mohou být použity jako vázací materiál.

MOREK: Je bohatý zdroj živin.

KOSTI: Mohou být využity k výrobě nástrojů a zbraní.

KUCHÁNÍ RYB

Na obr. 31 je znázorněn nejlepší způsob kuchání ryb. Rozřízněte rybu od žábří až k žábřám (A) a vyjměte vnitřní orgány (B). Pozor na žluč! Dobře opláchněte a očistěte maso, oddělte ploutve a ocas (C). Proveďte řez až k páteři, ale neprořízněte ji. Obřízněte páteř kolem dokola za žábřami (D).

Zasuňte palec k páteři a tahem za hlavu ji postupně oddělujte od masa (E). Žebra by se měla s páteří hladce oddělit od masa (F).

**EXPERTI RANGERŮ
AMERICKÉ ARMÁDY
RADI**

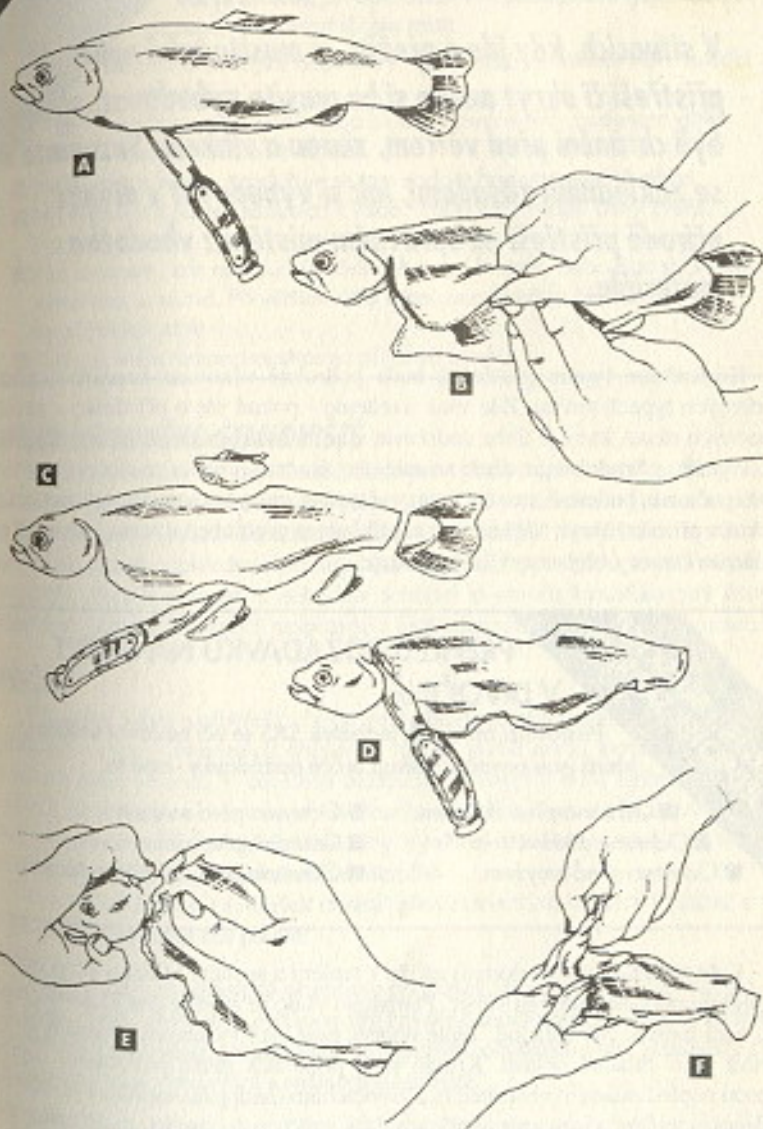
NÁVOD K ÚPRAVĚ HADŮ JAKO POTRAVY

Rangeri americké armády se učí překonávat přirozený strach z hadů a připravit z nich chutné a výživné jídlo.

- Uchopte zabitého hada pevně za hlavou.
- Odřízněte hlavu nožem.
- Rozřízněte břicho hada a odstraňte vnitřnosti.
- Stáhněte kůži (můžete ji použít k výrobě improvizovaných opasků a popruhů).

OBR. 31

KUCHÁNÍ RYB



PŘÍSTŘEŠÍ

V situacích, kdy jde o přežití, si musíte také najít přístřeší či úkryt anebo si ho musíte vybudovat, abyste byli chráněni před větrem, zimou a vlhkem. Seznamte se se základními zásadami, jak si vybudovat v divoké přírodě přístřeší na správném místě a z vhodného materiálu.

Konkrétním typům přístřešků bude podrobně věnována kapitola o přežití v různých typech terénu. Zde však uvedeme - pokud jde o přístřešky - některé obecné zásady, které je třeba dodržovat v mimořádných situacích bez ohledu na to, v jakém přírodním prostředí se nalézáte. Budete-li náhle zaskočeni nepříznivým počasím, budete-li zraněni nebo vyčerpáni, pak vám samozřejmě postačí jakýkoliv přírodní úkryt. Může to být například jen prohlubeň v zemi, kolem níž uskládáte kameny, abyste zvýšili její okraje.

EXPERTI BRITSKÝCH
JEDNOTEK SAS RADI

PŘEHLED POŽADAVKŮ NA ÚKRYT V DIVOČINĚ

Příslušníci britských jednotek SAS se učí budovat útočiště, která jsou pevná a splňují určité požadavky. Jsou to:

- Ochrana před chladem.
- Ochrana před sněhem.
- Ochrana před větrem.
- Ochrana před vlhkem.
- Ochrana před hmyzem.
- Ochrana před slunečním zářím.

Lidé se někdy mylně domnívají, že v teplém a suchém klimatu úkryt nepotřebují nebo nepotřebují vůbec. Pamatujte však, že ať je ve dne jakákoliv teplota, noci mohou být chladné. Teplé oblasti jsou také vystaveny změnám počasí právě jako chladné oblasti. Kromě toho přístřešek může poskytnout ochranu i proti nepředvídaným nebezpečím a živočichům (hadi jsou například přitahovány tělesným teplem a jsou známy případy, kdy vniknou do spacích pytlů cestovatelů spících pod širým nebem a s oblibou se obtočí kolem genitálií spících!). Proto se nikdy nespolehejte, že budete moci žít kdekoli v volné přírodě bez přístřešků.

EXPERTI BRITSKÝCH
JEDNOTEK SAS RADI

KDE SI NEBUDOVAT PŘÍSTŘEŠEK

Příslušníci jednotek SAS si často musí narychlo vybudovat přístřešek při operacích v nepřátelském týlu. Vědí, že se musí vyvarovat těchto míst:

- Vrcholek kopce nebo hory - je to místo vystavené větru a tudíž chladné.
- V nejnižším místě údolí nebo hluboké proláklině - bude tam vlhko a v noci tam může i mrznout.
- Na terasách kopce - zadržuje se tam voda a bude tam určitě vlhko.
- Na výběžcích půdy vedoucích k vodě - často tudy vedou cesty zvířete k napojení.
- Pod stromem, kde mohou být včeli nebo vosi hnízda, nebo pod stromem, jehož část je suchá. Při větším větru se může odumřelá část stromu na přístřešek zřítit.
- Pod ojediněle rostoucími stromy; přitahují blesky.

VÝBĚR VHDNÉHO STANOVIŠTĚ

Velmi důležité je vybrat vhodné místo pro vybudování přístřešku. Když si vyberete nevhodné místo, budete pravděpodobně brzy nuceni si vybudovat přístřešek na výhodnějším místě a ztratíte cenný čas i energii. Nevybírejte si místo pro přístřešek pozdě odpoledne a po dlouhém celodenním pochodu, to jest na poslední chvíli. Budete unaveni a nebudete schopni si utvořit kvalifikovaný úsudek. Vaše rozhodnutí bude určitě nesprávné a jistě také použijete nevhodný materiál.

POČASÍ

Při volbě místa a přístřešku bude mít klíčovou úlohu počasí. Například nízko položená místa v chladných oblastech mívají nízké noční teploty a nadto trpí ochlazením větrem. V údolních úžlabích je vždycky nižší teplota než v jeho vyšších částech; jsou tu tzv. kapsy studeného vzduchu. Proto se snažte v chladnějších oblastech umístit přístřešek tak, aby využíval slunečního svitu a při budování úkrytu použijte hojně izolačního materiálu.

V poušti vás musí přístřešek chránit před extrémním horkem i zimou, s vlhkem ovšem nebudete mít potíže.

Větr. V teplých oblastech orientujte přístřešek tak, aby využíval lehkého větru, dbejte však, aby nebyl vystaven větrům přinášejícím písek a prach, které jsou pro zdraví škodlivé až nebezpečné. V chladných oblastech volte stanoviště chráněné proti mrazivému větru a sněhovým návějím.

Děšť, zmrzlý déšť a sníh představují potenciální ohrožení. Nestavte si přístřešek v korytech odvádějících srážkovou vodu, v oblasti záplav nebo sesuvu půdy a bahna, ani v oblasti, kde hrozí laviny.

HMYZ

Hmyz může být při táboření problémem. Obtěžování hmyzem můžete zmírnit nebo odstranit, postavíte-li si přístřešek v místě s mírným a stálým větrem. Nebudujte si ho v blízkosti stojaté vody, protože ta přitahuje komáry, mosky, včely, vosy a sršně. Nestavte si přístřešek ani blízko mravenišť, pokud nestojíte o jejich štípance.

Když si budujete přístřešek, podívejte se také nahoru. Na stromě, který jste si vybrali, mohou být včelí nebo sršní hnízda, která jistě nechcete mít ve svém sousedství. Podívejte se také, zda kmen stromu není odumřelá či suchá. Zdravý strom nevypadá nebezpečně, ale nejbližší porыв větru nebo bouře ji může odломit a pak se na vaše útočiště zříti.

DŮLEŽITÉ

Udržujte svůj přístřešek suchý. Vybudujte v zemi kolem něj odvodňovací žlab. Zajistěte, aby přístřešek byl dostatečně provzdušňován, zejména chcete-li si v něm vařit na ohni.

zejména, když se rychle stmívá nebo ochlazuje, blíží se dešť nebo vánice, je dobré improvizovat a vybudovat narychlo provizorní úkryt poskytující určitou ochranu před živly. Teprve později si vybudujete přístřešek trvalejšího charakteru.

Nemůžete-li najít vhodný materiál, využijte přirozených úkrytů, jako jsou skalní převisy nebo sklon terénu. Na otevřených plochách se posadte zády k větru a za sebe naskládejte svoje vybavení jako ochranu. Uvádíme zde příklady přirozených úkrytů, kterých lze využít k přežití v extrémní situaci:

- ☐ Hustý podrost a větve sahající až k zemi nebo nalomené. Přidáním dalších větví můžete stěnu učinit neprostupnější.
- ☐ Přírodní prohlubně, chránící proti větru. Proti přívalové vodě je zabezpečte odvodňovacími žlaby. Jako střechu použijte silné větve doplněné slabšími větvemi a drcy.
- ☐ Spadlé kmeny stromů. Vytěsejte v nich úkryt na závětrné straně a zakryjte ho stříškou z větví.
- ☐ Pomocí kamenů můžete zvýšit okraje prohlubně v zemi. Mezery mezi kameny upěte drnem nebo listím smíchaným s hlínou.
- ☐ Výborný úkryt poskytují jeskyně. Když jde o jeskyni ve skále, můžete ji tepelně zaizolovat postavením větrné zábrany před vchodem. K tomu můžete použít kameny, nebo drcy nařezané do tvaru cihel. Chcete-li zapálit v jeskyni oheň, založte ho v její zadní části. Od ohně v přední části jeskyně by se dovnitř zanášel kouř a dusil by vás.

Existuje samozřejmě mnoho dalších možností, jak si v divočině vybudovat přístřeší. Využijte přitom vlastní vynalézavost, nezapomeňte však na základní pravidla, která jsme zde uvedli.

LANA A UZLY

Každý, kdo se ocitne v extrémní situaci přežití, by měl znát vlastnosti a možnosti využití lan, provazů a uzlů. Nepodceňujte staré umění vázat uzly a používat lana - v každé mimořádné situaci vám dobře poslouží a někdy vám mohou i zachránit život.

Je důležité, aby osoby v extrémních situacích měly základní znalosti o použití provazů, lan a uzlů. Pomohou jim v mnoha situacích, například při budování přístřešku, úpravě nákladu, při zabezpečovacích opatřeních, při výrobě improvizovaných nástrojů a zbraní, při překonávání překážek a často i při poskytování první pomoci. Je důležité, abyste se naučili vázat uzly dřív, než je budete opravdu potřebovat.

PROVAZY A LANA

Tradiční materiály, z nichž jsou zhotoveny provazy a lana (lano je minimálně 8 mm silné), jsou konopí, kokosové vlákno, manilské konopí a sisal; může to však být jakýkoliv ohebný vláknitý materiál, z kterého lze vyrobit provazce dostatečné délky a pevnosti.

V moderní době se vyrábí mnoho druhů provazů a lan z nylonu a jiných syntetických materiálů. Tato lana jsou silná, lehká a odolná vůči vodě, působení hmyzu a zpuchnutí. Mají však i některé nedostatky: tavi se, když jsou vystavena teplu, když zvlhnou, jsou kluzká a mohou prasknout např. když se napnou přes skalní výběžek. Při výběru lana zvažte všechny tyto faktory.

TERMINOLOGIE

Když se budete učit vázat uzly, pomůže vám tento slovníček:

SPOJOVACÍ UZEL: Používá se ke spojení dvou provazů nebo k připojení provazu ke kroužku nebo karabince.

OHYB: Ohyb tvaru U.

UVAZ: Používá se k pevnému uvázání provazu k sloupku, nebo trámku.

UZEL: Uvázání provazu nebo lana tak, aby tvořily pevné spojení.

SMYČKA: Složení nebo zdvojení provazu, kterým lze protáhnout jiný provaz. Dočasná smyčka se váže pomocí obyčejného nebo námořnického uzlu. Trvalá smyčka se váže spletním.

ZLATÁ PRAVIDLA PŘEŽITÍ

SMYČKA PŘES RUKU ČI ZÁVIT LANA: Volný konec provazu přechází přes jeho upoutaný konec.

LANO NEBO PROVAZ: Výrobek kroucený nebo spletený jednotlivých pramenů přírodního nebo syntetického vlákna.

TOČENÝ ZÁVIT: Totéž jako závit, když volný konec provazu vychází z kruhu ve stejném směru jako upoutaná část.

VOLNÝ KONEC: Neupevněný či pracovní konec provazu.

NEPRACOVNÍ KONEC: Zbytek provazu.

OTOČKA: Popisuje uvázání provazu kolem určitého předmětu, přičemž volný konec pokračuje dál v opačném směru než upoutaná část.

OTOČKA NEBO SMYČKA VEDENÁ ZESPODA: Volný konec probíhá pod upoutanou částí provazu.

PÉČE O LANO A PROVAZY

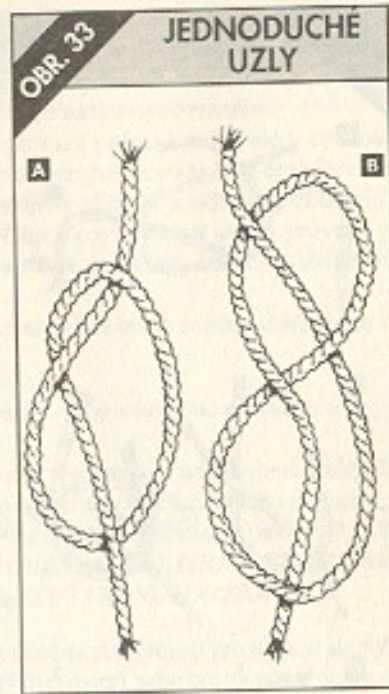
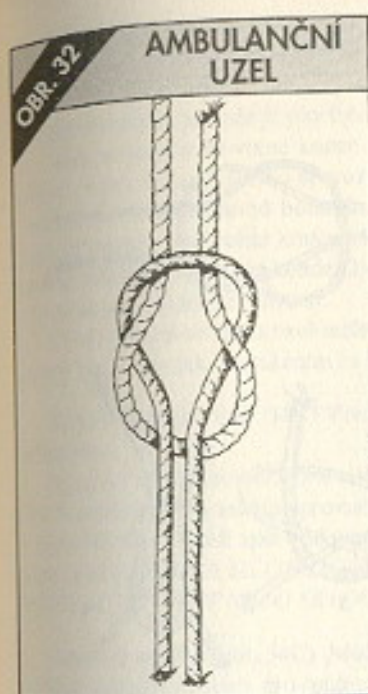
Průzkumníci americké armády se při svých horských operacích řídí těmito pokyny pro použití lan:

- Nestoupejte na lano a netáhejte je po zemi.
- Vyvarujte se ostrých útesů a skalních hran, které mohou lano přeříznout.
- Udržujte lano pokud možno v suchu a vysušte je vždy, když navlhne; zabráníte tak jeho zpuchření.
- Neponechávejte lano svázané v uzly nebo příliš napnuté déle, než je nezbytně třeba; také je nevěšete na hřebíky.
- Buďte opatrní při používání nylonového lana - teplo, vznikající třením, může roztavit jeho vlákna.
- Kontrolujte lano často, zda na něm nejsou odřená nebo naříznutá místa, pliseň nebo známky hnití. Když taková místa najdete, musíte je z obou stran poškozeného místa zakoncovat (ovinout jiným lanem, aby se nerozpletklo) a pak lano v poškozeném místě přeříznout.
- Horolezecká lana se nikdy nesmí spojovat splétáním!

UZLY

Důležité je vybrat pro daný účel správný druh uzlu. Niže uvádíme přehled uzlů, které pro vás mohou mít v kritické situaci nedocenitelný význam. Procvičujte si jejich vázání a nezapomeňte přitom ani na nácvik rozvazování (může dojít k situacím, kdy budete potřebovat rychle rozvázat uzel a nepodaří se vám to).

Existují čtyři základní požadavky na uzly: musí se snadno vázat i rozvazovat; musí se snadno uvázat uprostřed provazu; musí se uvázat i když je provaz napnutý; nesmí se předřít, když je zatížen. Následující uzly tyto požadavky splňují:



Ambulanční uzel - plochá spojka - (obr. 32). Podobá se plochému uzlu (viz obr. 34A). Všimněte si však, že může být také utažen pomocí ohybu jednoho konce provazu do tvaru U a provlečením volného konce druhého provazu tímto ohybem a jeho obtočením. Volný konec druhého provazu se provlékne ze stabilní části ohybu. Když tento postup obrátíme, bude mít výsledný uzel volný konec rovnoběžný s oběma stabilními částmi, ale dva volné konce nebudou vzájemně rovnoběžné. Tento uzel se někdy nazývá „zlodějský“.

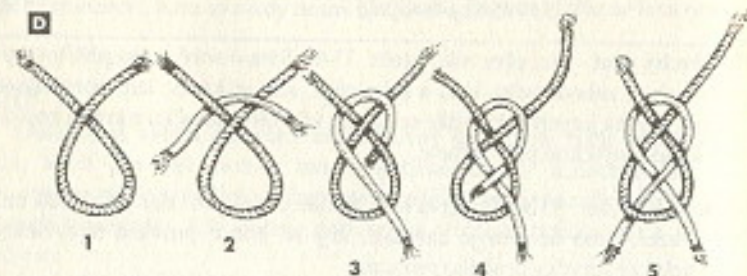
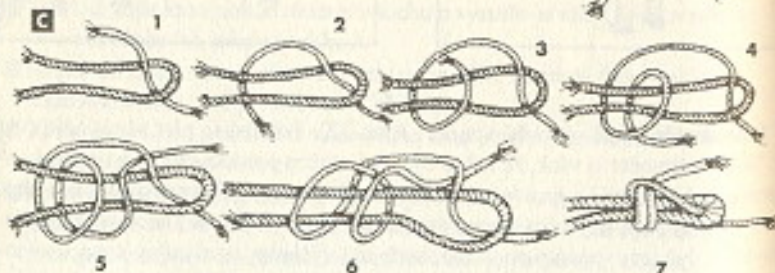
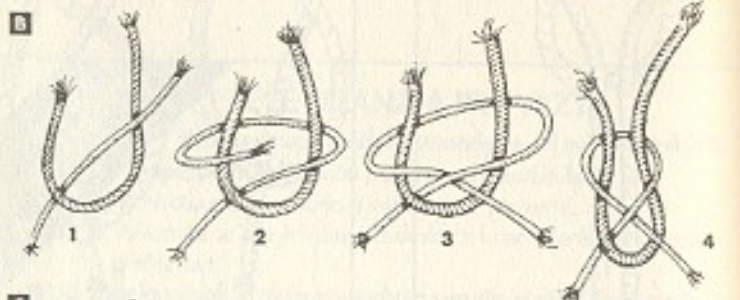
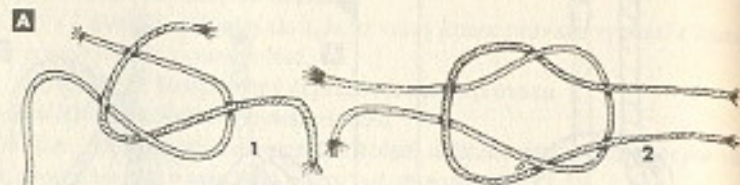
Jednoduchý uzel - uzel přes ruku - (obr. 33A). Sám o sobě nemá přílišný význam, s výjimkou zakoncování lana a zabránění, aby se konec lana rozpletl; je však součástí mnoha jiných uzlů. Váže se tak, že vytvoříte smyčku u konce provazu a volný konec smyčkou provléknete.

Uzel osmička (obr. 33B). Používá se k zakoncování provazu jako větší než jednoduchý uzel. Jeho účelem je zabránit, aby se konce provazu nevyvlékly z upevnění nebo ze smyčky druhého provazu.

Váže se tak, že uděláme smyčku v pevné části provazu a jeho volný konec provlékne kolem stabilní části zpět přes jednu stranu smyčky a dolů smyčkou. Pak utáhneme tahem za volný konec.

OBR. 34

SPOJOVÁNÍ LAN



Plochý uzel - Abulantní plochá spojka - (obr. 34A). Používá se pro nekouzající spojení dvou provazů o stejném průměru. Nemůže být použit pro spojení provazů s různým průměrem ani u nylonových lan (klouzají). Tento uzel je výhodný pro první pomoc, protože je plochý a nepřekáží na těle ošetřovaného.

Váže se tak, že se volné konce obou provazů položí k sobě, ale v opačném směru. Volný konec jednoho provazu se protáhne pod pevnou částí druhého. Oba volné konce odtahněte od bodu, kde se poprvé zkřížily a zkřížte je znovu (1). Jakmile budou oba volné konce rovnoběžné s pevnou částí svého provazu, je možné utáhnout oba volné konce (2). Dbejte však, aby každý konec byl rovnoběžný s druhou částí téhož provazu.

Při namáhání se tento uzel utahuje pevněji. Uvolní se snadno uchopením za ohyby obou smyček a zatažením za ně.

Skotová spojka (obr. 34B). Používá se pro spojování dvou provazů s různým průměrem.

Váže se tak, že provlékneme volný konec tenčího provazu ohybem silnějšího (1). Volným koncem tenčího provazu dále obtočíme obě části silnějšího provazu (2) a provlékneme ho pak zpět pod tenčí provaz (3). Volný konec se pak může utáhnout. **TATO SPOJKA SE UTAHUJE PŮSOBENÍM LEHKÉHO BŘEMENA, ALE MŮŽE SE UVOLNIT NEBO SKLOUZNE, KDYŽ NAPNUTÍ POVOLÍ.**

Lanová spojka (obr. 34C). Může být použita pro spojení provazů se stejným nebo různým průměrem, pro spojení vlhkých provazů nebo pro připevnění provazu k očku.

Váže se tak, že nejdříve vážeme jednoduchou otěžovou smyčku (1-5). Neutahujte však volný konec pevně. Okolo ohybu silnějšího provazu pak obtočte volný konec tenčího provazu ještě jednou (6). Pak uzel utáhněte (7). Tento uzel nesklouzne ani se neutáhne víc pod těžkými břemeny.

Křížová či dřevařská spojka (obr. 34D). Používá se pro těžká břemena a pro spojování tenkých provazů nebo těžkých lan. Ani při zatížení těžkým břemenem se dále neutahuje.

Váže se tak, že na jednom laně vytvoříte smyčku (1). Volný konec druhého lana protáhnete pod pevnou částí (2) a přes volnou část prvního lana. Volný konec se pak protáhne pod jednou stranou smyčky (3), dále smyčkou nad svou vlastní pevnou částí (4), dolů skrze smyčku a pod zbývající stranu smyčky (5).

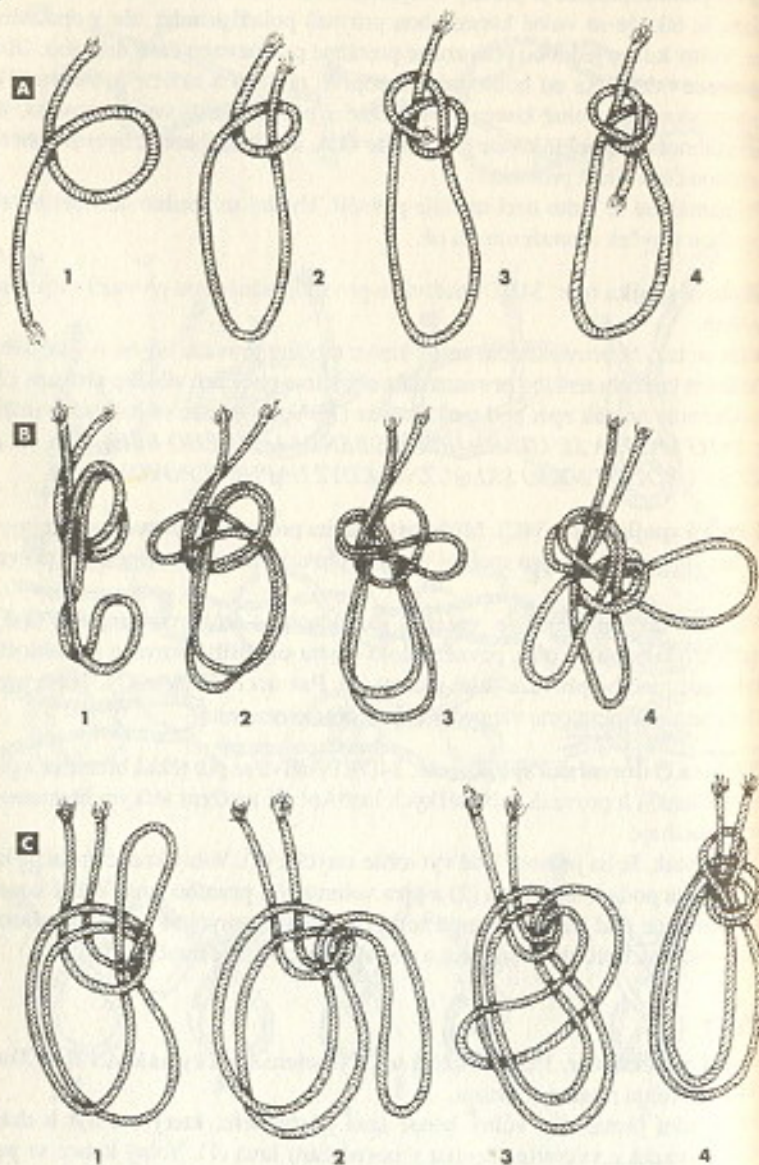
SMYČKY

Dračí smyčka (obr. 35A). Používá se k vytvoření smyčky na konci lana. Tuto smyčku lze velmi snadno rozvázat.

Při vázání protáhnete volný konec lana předmětem, který má být k dračí smyčce přivázán a vytvoříte smyčku v pevné části lana (1). Volný konec se pak protáhne smyčkou zespodu (2) a kolem stabilní části lana (3), potom zpět smyč-

OBR. 35

SMYČKY



kou horem (4). Volný konec projde dolů smyčkou rovnoběžně s lanem vycházejícím smyčkou nahoru. Pak uzel utáhněte.

Trojité dračí smyčka (obr. 35B). Používá se jako závěsná smyčka nebo jako tzv. „Jodmistrova sedačka“ (přidáte-li menší desku s výřezy pro upevnění jako sedátko). Kromě toho je jí možno použít jako hrudní úvaz nebo úvaz pro celé tělo.

Váže se tak, že se volný konec lana ohne zpět zhruba v délce 3 m rovnoběžně s jeho pevnou částí (1). Z ohybu se vytvoří nový volný konec a bulinová smyčka se utáhne tak, jak to bylo popsáno v případě 35A (2-4). Nově vzniklý volný konec nebo smyčka (vpravo) se používá jako závěsná smyčka, o níž se opírají záda zadržovaného a zbývající dvě smyčky jsou určeny pro nohy.

Palubní dračí smyčka (obr. 35C). Používá se k vytvoření smyčky nikoliv na konci, ale ve zvoleném bodě lana. Snadno se váže, tvoří uzel, který nepovolí, a může být uvázána i na konci lana, když se zdvojí krátký úsek lana.

Při vázání se použije zdvojeného lana při tvorbě smyčky obdobně jako u základního tvaru bulinové smyčky (1). Ohybový konec zdvojeného lana se provlékne smyčkou, vede zpět dolů (2), pak opět nahoru kolem celé délky uzlu (3) a utáhne se (4).

ÚVAZY

Úvazy (obr. 36) se používají k upevnění lan a provazů ke stromům, sloupkům a podobně. Uvádíme zde nejrozšířenější a nejužitečnější druhy úvazů. Vyzkoušejte si jejich vázání, v extrémních situacích vám mohou velmi dobře posloužit.

Poloviční úvaz (obr. 36A). Používá se k připevnění lana ke kmenu nebo k jinému, silnějšímu lanu. **TOTO VŠAK NENÍ PŘÍLIŠ SPOLEHLIVÝ UZEL ČI ÚVAZ.**

Váže se tak, že lano ovíneme kolem kmene stromu, volný konec provlékneme kolem pevné části a opět zpět pod volný konec.

Dřevařský uzel (obr. 36B). Používá se k vlečení těžkých klád či stožárů.

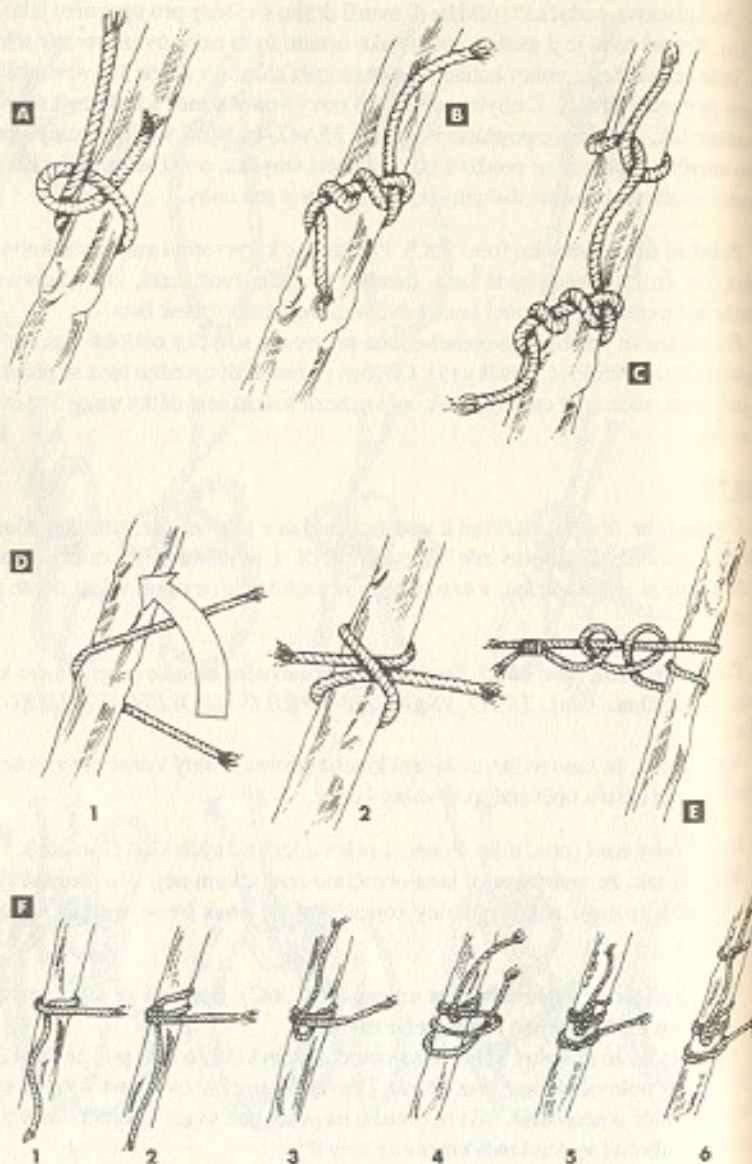
Váže se tak, že volný konec lana obtočíme zpět kolem něj, a to alespoň dvakrát. Obtačet se musí samotný volný konec, protože jinak by se uzel při zatažení netahoval.

Poloviční úvaz s dřevařským uzlem (obr. 36C). Používá se jako pevnější úvaz těžkých klád při jejich tažení nebo zdvihání.

Váže se tak, že se volný konec lana obtočí kolem klády a zpět pod pevnou část a vytvoří tak poloviční úvaz (viz shora). Dřevařský uzel se uváže na volném konci lana na kládě o něco dále. Síla se přenáší na poloviční úvaz. Účelem dřevařského uzlu je zabránit vysmeknutí kmene ze smyčky.

OBR. 36

ÚVAZY



Loďní smyčka (obr. 36D). Používá se k připevnění lana ke kmeni, trubce nebo sloupku.

Váže se uprostřed lana; obtočte kmen nebo trubku dvakrát, těsně vedle sebe (1) - obě smyčky vytvoří na objektu úvaz (2).

Chcete-li uvázat loďní smyčku na konci provazu, obtočte provaz kolem kmenu, trubky apod. dvakrát, tak aby první obtočení překřížilo pevnou část provazu a volný konec byl vytažen pod sebou při druhém obtočení.

Otáčka a dva poloviční úvazy (obr. 36E). Používá se k upevnění provazu ke sloupku, kmenu nebo trámku apod.

Váže se tak, že obtočíme volný konec provazu dvakrát kolem sloupku. Volný konec přehodíme přes druhý konec provazu a provlékneme znovu pod volným koncem (poloviční úvaz). Pak provlékneme ještě jeden poloviční úvaz. Aby se spolehlivost smyčky zvýšila, upevněte ještě volný konec provazu k jeho druhé části.

Vlečný úvaz (obr. 36F). Používá se pro pevné připevnění provazu nebo lana ke kládě apod.

Váže se tak, že pevná část provazu se položí po délce klády ve směru opačném ke směru tažení klády (1). Volný konec se obtočí dvakrát kolem klády a pevného konce provazu (2). Pak přeložte pevnou část provazu tak, aby směřovala po směru tažení klády (3). Obtočte kládu dvakrát volným koncem provazu (4). Při druhém obtočení podvlékněte volný konec pod prvním obtočením a tak je zajistíte (5). Další zajištění proveďte polovičním úvazem pevné části provazu v minimální vzdálenosti 33 cm od hlavního úvazu.

VAZBY

Vazby (obr. 37) jsou užitečné při budování přístřešků, stojanů na výstroj, vorů a dalších konstrukcí. Nejběžnější používané vazby jsou křížová vazba, nůžková vazba a vazba spojující rovnoběžné kulatiny. Jsou to poměrně jednoduché uzly, ale doporučujeme, abyste si je procvičovali, než se vydáte na cestu.

Křížová vazba (obr. 37A). Používá se k pravouhlému spojení dvou klád, kulatin či trámů. Je užitečná zejména pro stavbu přístřešků.

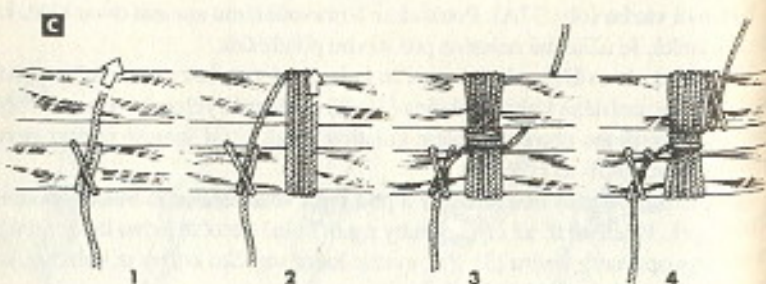
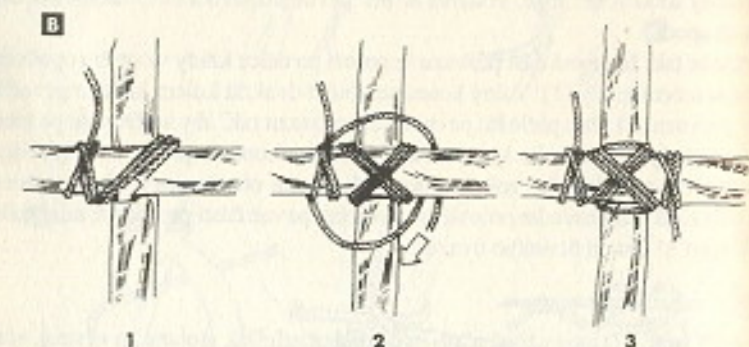
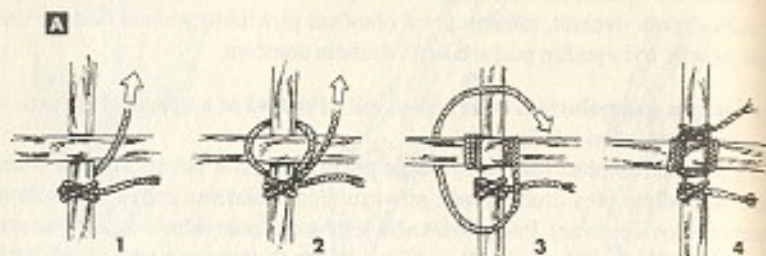
Váže se tak, že uvážeme loďní smyčku kolem kulatiny bezprostředně pod místem, kde bude umístěna kolmá kulatina (1). Při obtažení vychází provaz na vnější straně přecházejícího obtočení kolem kulatiny apod. (2). Utahujte provaz pevně a obtočte kulatinu tři- až čtyřikrát.

Táhněte provaz přes obě kulatiny a pod nimi ve směru proti otáčení hodinových ručiček. Udělejte tři až čtyři okruhy a pak úplně obtočte jednu kulatinu a jeden okruh v opačném směru (3). Pak uvažte loďní smyčku kolem té kulatiny, kde jste začali s uvazováním (4).

Nůžková vazba (obr. 37B). Používá se k zajištění kulatiny apod. v kolmé poloze k druhé. Je to alternativní způsob ke křížové vazbě a je mnohem účinnější.

OBR. 37

ÚVAZY



zvláště když se kulatiny nebo trámky nekříží v pravém úhlu nebo když jsou vystaveny značnému namáhání a při vázání je k sobě musíme přitlačovat silou.

V bodě křížení uvážeme kolem obou kulatin lodní smyčku - ovíneme je třikrát (1). Otočky musí ležet těsně vedle sebe, ale nikoliv na sobě. Pak ovíneme obě kulatiny dalšími třemi otáčkami, tentokrát však křížem přes první tři. Utahneme je pevně.

Pak se otáčky uzlu ještě ovínou dvěma úhlopříčnými otáčkami mezi oběma kulatinami (2). Uzel se dokončí lodní smyčkou, uvázanou kolem stejné kulatiny, u které jste začali vázat (3).

Spojení rovnoběžných kulatin (obr. 37C). Používá se pro spojování dvou nebo více kulatin vedle sebe.

Způsob vázání: Položte požadovaný počet kulatin rovnoběžně vedle sebe. Začněte vázat lodní smyčkou u kulatiny ležící na kraji (1). Pak spojte kulatiny tak, že je sedm- až osmkrát ovínete provazem (2). Jednotlivé kulatiny spojte úhlopříčnými otočkami (3). Celé spojení se ukončí lodní smyčkou na kulatině ležící proti místu, kde jste začali vázat (4).

Těto vazby můžete použít ke zhotovení trojnožky. Připravte si tři kulatiny, ovávejte všechny tři a spojte je úhlopříčně protažením provazu mezerami mezi nimi. Pak můžete konce kulatin roztáhnout a získáte pevnou trojnožku. Obdobně také můžete použít tohoto uzlu ke zhotovení spojení tvaru A. Použijte dvou kulatin zabezpečených vazbou; zajistěte přitom, aby byly dobře kotveny v zemi, aby konstrukce byla pevná. Velmi důležité je zkontrolovat, aby spojení kulatin bylo spolehlivé i při namáhání. Nezapomeňte také pravidelně kontrolovat opotřebení provazu či jiného spojovacího materiálu.

EXPERTI AMERICKÉ
ARMÁDY RADI

VÝROBA SPOJOVACÍHO MATERIÁLU ZE ŠLACH A SUROVÝCH KŮŽÍ

Armáda USA učí své příslušníky vyrábět spojovací materiál z ulovených zvířat. Zvířecí šlachy a kůže jsou pro tento účel výbornými surovinami.

■ Šlachy.

- Vyřízněte šlachy ze zvířete týž den, kdy bylo uloveno.
- Usušené šlachy rozdělte na vlákna.
- Vlákna navlhčete a zkrúťte do pramence; potřebujete-li pevnější spojovací materiál, spleťte provazce do copu.

■ Kůže.

- Stráhněte kůži zvířete a odstraňte z ní všechny zbytky tuku a masa.
- Kůži vypněte a vyhladíte.
- Nařežte z kůže pruhy.
- Namočte pruhy kůže do vody na 2 až 4 hodiny, dokud nezvláchní.

VÝROBA IMPROVIZOVANÝCH NÁSTROJŮ A ZBRANÍ

Když jste v extrémních podmínkách dostatečně vynalézaví, dokážete ze surovin, které najdete ve svém okolí, vyrobit nástroje, zbraně a jiné potřeby, dokonce i součásti oděvu, které vám poslouží někdy mnohem lépe než komerční výrobky.

Schopnost vyrobit si součásti oděvu a nástroje z materiálu, který najdete kolem sebe, je v extrémních situacích k nezaplacení. Většinou budete schopni si vyrobit pouze jednoduché nástroje a zbraně, ale i tak vám velmi usnadní váš cíl přežít. Kromě toho je vědomí, že jste schopni si řadu potřeb sami vyrobit, velkým morálním povzbuzením. Když se vám něco ze zachráněných nástrojů nebo zbraní rozbije, může vám to značně podlomit morálku, ale váš optimismus se rychle vrátí, když se přesvědčíte, že ztrátu můžete sami nahradit improvizovaným nástrojem. V extrémní situaci je počet předmětů, které si můžete improvizovaně vyrobit, omezen jen mírou vaší představivosti.

RÁKOS-IZOLACE, KTEROU NAJDETE VŠUDE

Travniny, jako je např. rákos, rostou na celém světě kromě extrémního severu. Jsou to zejména travniny bažinatých oblastí a mokřin, rostoucí kolem jezer, rybníků a jiných stojatých vod. Mezi chytřím na konci klasů se udrží vzduch, který mezi dvěma vrstvami látky tepelně izoluje jako prachové peří.

EXPERTI
BRITSKÝCH
SAS RADI
JEDNOTEK

RADY PRO OBLÉKÁNÍ

Uniformy elitních jednotek se při déletrvajících operacích mohou silně opotřebit. Vojáci se proto učí, jak si vyrobit improvizované části oděvu.

- Kolem opasků nebo límce navázat dlouhá stébka nebo listy - pořídí se tak ochranná suknice nebo pláštěnka.
- Vyříznout otvor pro hlavu v příkrývce a vytvořit tak pončo; to převázat v pase.
- Sešít nebo pomocí řemínků svázat menší kusy kůže. Nosit srsti dovnitř, kůže tak lépe tepelně izoluje.

ODĚV

Zachráníte-li se po letecké katastrofě, pokuste se zachránit z trosků vše, co lze použít - například ručníky, ubrousky, záclonky, polštáře a potahy sedaček. Téměř všechny druhy textilních materiálů lze použít pro úpravu lůžka, oděvu nebo příštěžku - nechte pracovat svou představivost.

Izolace. Izolační vlastnosti oděvu můžete zvýšit oblečením více vrstev (viz kapitola o oděvu). Noste dvoje ponožky. Mezi ně můžete ještě vložit suchou trávu nebo mech. Také suché listy stromů je možno vložit jako izolaci mezi dvě vrstvy látky, například mezi látku a podšívku bundy. Jako izolaci je možno použít i papír, peří a srst.

Ochrana proti vlhku. Nepromokavé části oděvu můžete vyrobit z plastických sáčků a fólií. Přírodní nepromokavý materiál lze získat z břízy nebo jiného druhu stromů, jehož kůra se dobře loupe. Nařežte velké kusy kůry, sloupněte a použijte měkké a poddajné lýko jako nepromokavou vrstvu pod oděvem - ochrání vás před deštěm.

Nepromokavou úpravu oděvu lze také zajistit impregnací živočišným tukem - nelze však provádět při extrémně nízkých teplotách, protože tím oděv rychle ztrácí na tepelně izolačních vlastnostech.

Obuv. Podrážky lze vyrobit z pneumatik. Vyvrtejte nebo vyřízněte kolem okrajů otvory pro provlečení řemínků nebo je připevněte k textilním svrškům. Nohy obalte do onucí. Lépe je použít více než jednu onuci na každou nohu.

Z kůže můžete vyrobit mokasíny. Postavte nohu na kůži, obkreslete tvar chodidla zvětšený na všech stranách o 8 cm a vyřízněte ho. Okraje sešijte řemínkem, svažte je nad nártem a pak je ještě oviňte kolem nohy a znovu svažte, aby mokasíny seděly na noze pevněji.

NÁSTROJE A ZBRANĚ

Kyj. Ačkoliv je jednoduchý, je to snad jeden z nejužitečnějších nástrojů pro extrémní situace přežití. Snadno ho vyrobíte a znič-li se, můžete si rychle pořídít

JAK VYROBIT MLAT

Jedna z technicky nejlépe vybavených armád na světě učí své příslušníky, jak si vyrobit primitivní nástroje. Mlat může být použit jako kladivo, sekera i jako zbraň pro lov menších zvířat.

- Pro výrobu si nevybírejte příliš těžké nebo velké dily.
- Vyberte takový kámen, jehož tvar umožňuje spolehlivé připevnění ke kyji, například kámen ve tvaru přesýpacích hodin.
- Vyberte vhodný kus tvrdého dřeva s rovným vláknem.
- Přivažte kámen k rukojeti (rukojet můžete za tím účelem rozštípnout nebo ořezáním zeslabit jednu stranu na polovinu a ovinout ji kolem kamene a pak spolehlivě přivažat).
- Kontrolujte pravidelně, zda se vázací materiál neopotřebil.

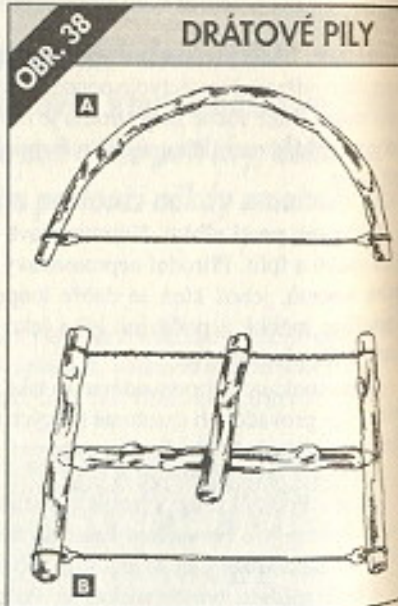
nový. Ať již se dostanete do jakéhokoliv prostředí, snažte se vždy vyrobit kyj. Bude pro vás mít cenu zlata.

Kyj si zhotovte z větve o průměru 5-6 cm a o délce zhruba 75 cm. Poslouží k prohlédávání ok a padacích pastí, dobití chyceného zvířete i jako zbraň pro lov pomalých živočichů.

Drátové pily (obr. 38). Improvizovanou pilu můžete vyrobit z ohnuté mladé větve (A) nebo, jste-li náročnější, můžete si vyrobit rámovou pilu (B). Při výrobě použijte drátovou pilu, kterou máte v pouzdru s nejnütnějšími potřebami (viz kapitola Co vzít s sebou).

Kamenné nástroje. V extrémních situacích přežití lze využít pazourek, obsidián, křemen, rohovec a jiné sklovité nerosty. Kameny vhodného tvaru mohou sloužit samy o sobě nebo přivázané k rukojeti jako kladivo. Otloukáním a odštěpováním lze u sklovitých nerostů vytvořit ostré hrany. Odštěpují se jiným kamenem a úder musí být veden pod úhlem menším než 90 stupňů, jinak se jeho energie v kameni absorbuje. Výroba pazourkových nástrojů vyžaduje určitý cvik.

Nástroje z kostí. Podatí-li se vám ulovit velké zvíře, využijte jeho zbytků



OBR. 38

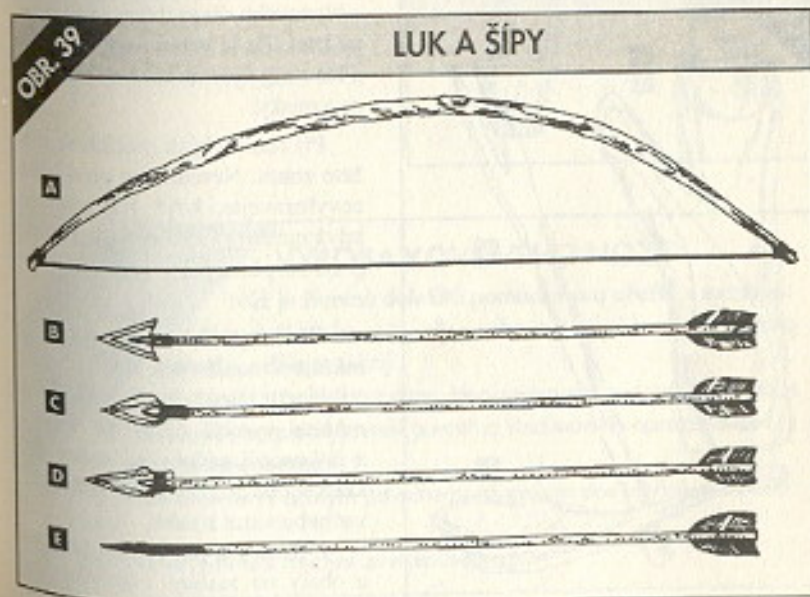
DRÁTOVÉ PILY

Parohy a rohy je možno použít ke kopání, jako dláta nebo kladívka. Z kostí můžete vyřezat různé nástroje. Například lopatkovou kost můžete rozštípnout na polovinu a když v ní po délce vyřežete zuby, zhotovíte si pilu. I kosti malých zvířat jsou užitečné: žebra můžete přiosfít jako bodce, jiné dlouhé a tenké kosti můžete naosfít a rozřhavaným drátem v nich propálit oko - získáte tak hrubou, ale pevnou jehlu.

Luk a šípy (obr. 39). Neupravené dřevo ztrácí postupně pružnost - proto si vyrobte několik lučišť, abyste měli stále k dispozici pružný luk. Nejlepší luky jsou z těsového dřeva, musíte však vzít zavděk dřevem, které se bude ve vaší oblasti vyskytovat. Lučiště by mělo být zhruba 120 cm dlouhé, uprostřed by mělo mít průměr 5 cm a zužovat se na 1,5 cm na koncích. U konců vyřežete zářezy zhruba čtvrt centimetru hluboké pro tětívu. Natřete luk olejem nebo zvířecím tukem.

Nejlepší tětíva je z kůže, postačí však i provaz. V klidu má být tětíva napnutá jen mírně (A); má mít dostatečnou možnost napnutí při střelbě. Tětívu zajistíte jedním ovinutím a dvěma polovičními úvazy (viz kapitola Provazy a uzly).

Šípy vyrobíte z rovného dřeva, mají mít délku 60 cm a průměr 6 mm. Mají být co nejhladší a nejrovnější. Na jednom konci vyřežete zářez hluboký 6 mm, do něhož má zapadat tětíva. Opeření šípu je možno vyrobit z peří, papíru, lehké látky nebo listů přifříznutých do vhodného tvaru (obr.39). Když použijete ptačího péra, rozřízněte brk po délce v polovině a ponechte zhruba 20 mm brku na každé straně pro přivázání k šípu. K šípu připevněte tři stejnoměrně po jeho obvodě rozdělená opeření. Hroty šípu je možno vyrobit z plechovek (B), pazourku (C), kosti (D) nebo hrot prostě opalte do černa.



OBR. 39

LUK A ŠÍPY

Při střelbě z luku nasadíte šíp do tětiny a zvednete střed luku do výše očí. Levou rukou (jste-li praváči) držíte luk ve středu lučiště a šíp položíte na horní stranu ruky. Držte levou paži pevně napnutou a druhou rukou napněte tětinu. Udržujte přitom šíp ve výši očí. Vyrovnajte cíl s hrotem šípů a pusťte tětinu. Při vypuštění šípů neškubte tětinou. Na lov si s sebou vezměte raději několik šípů. Vyrobite si toulec, noste je v něm a snažte se je udržet suché.

Příbor (obr. 40). Naběračky a lžíce lze vyřezat ze silnějších rozvětvlujících se kmínků (A). Z větve vyřezte rukojeť. Vybírejte si nezvykle tvarované větve, které jsou vhodné pro váš účel (C). Vlákno dřeva by mělo odpovídat tvaru vyřezávaného předmětu; bude pak odolnější proti vodě. Z přímé větve můžete vyřezat i jednoduchou vidličku (B).

Vyřezávat ze dřeva vyžaduje určitou dovednost a měli byste si ji zdokonalovat, kdykoliv máte čas. Vyrobite si tak nejen užitečné předměty, ale využijete i volný čas. To vás v situacích nouze povzbudí i psychicky, zvláště v noci, když nemůžete spát a přepadá vás zoufalství.

Každý druh dřeva má jiné vlastnosti a praxí zjistíte na to, který druh vám nejlépe vyhovuje. Platan nebo líkovník mají měkké dřevo, které lze snadno opracovat; buk má tvrdé dřevo, nevhodné pro začátečníky; líska je ohebná a vláknitá, snadno se zpracovává, ale také brzy praská; jasanové dřevo se obtížně opracovává, ale je pro svou pevnost vhodné na rukojeti a držadla nástrojů, na luky a jiné zbraně. Dobře se vyřezává z březového dřeva, blíže se však brzy kazí. Tis je velmi tvrdý a pružný a lze z něj vyrábět kvalitní luky, lžice a misky.

Při řezbářských pracích se můžete zranit. Nevedte řez proti sobě; nevyřezávejte, když jste unaveni, když máte tupý nůž a nikdy při této práci nespěchejte.

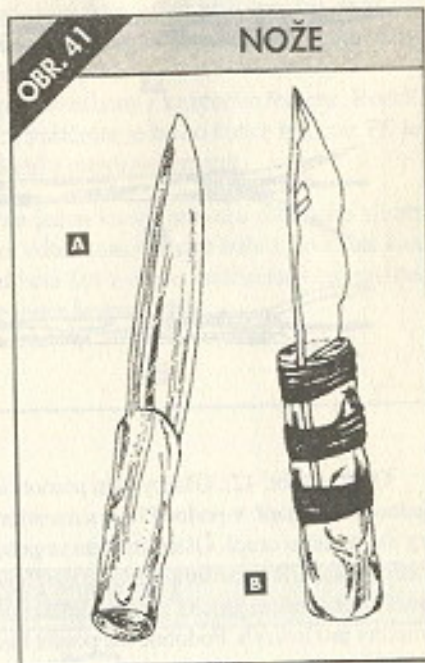
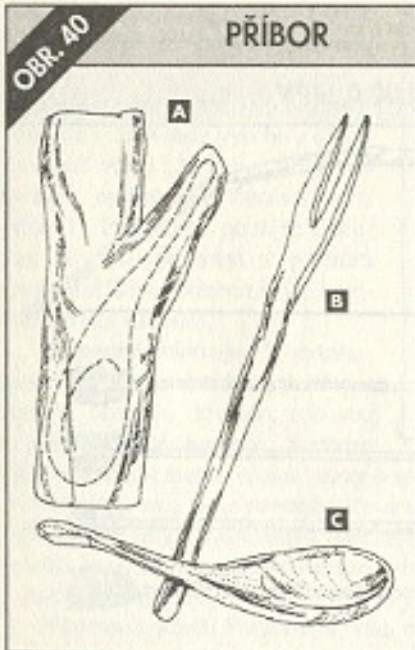
Různé potřeby. Dřevo a lýko můžete v nouzových situacích přežití využít i jinak. Z březového lýka můžete vyrobit obaly na zásoby a dokonce i nádoby na vaření pro krátkodobé použití. Lýko se dá sešívát nebo vázat k sobě.

Z bambusu lze vyrobit pohárek a obaly na zásoby. Odřízněte kus

stěbla těsně pod kolénem a pak pod dalším kolénem. Získáte pohárek, z kterého se dá pít. Uhladte pouze jeho hranu, aby se vám do úst nedostaly třísky.

Vhodně vybrané rozvětvené větve jsou velkým přínosem pro tábor. Zarážte vhodnou větev šikmo do země (pod úhlem 45°) u ohniště a opřete o vidlici druhou, ale přímou větev. Její konec zarážte do země a dobře zajistěte kameny; na druhý konec nad oheň můžete zavěsit kotlík na vaření. Ještě lépe můžete kotlík pověsit, když naproti sobě u ohně zarážte do země dvě vidlicové větve, a na ně položíte přímou větev - na ni pak kotlík zavěsíte.

Nože (obr. 41). Improvizovaný nůž můžete vyrobit ze dřeva (A), kosti, kamene, kovu a dokonce i ze skla. K výrobě nože z kusu skla (B) stačí našťipnout kus větve, vsunout do rozštěpu vhodný úlomek skla a pevně obvázat. Chcete-li vyrobit nůž z kosti, použijte nejlépe stebenní kost srnce nebo jiného středně velkého zvířete, naostřete její jeden konec a druhý opracujte na rukojeť. I víčka od konzerv můžete použít, zasunout do rozštěpu dřevěné rukojeti a improvizovat si tak nůž.



EXPERTI AMERICKÉ
ARMÁDY RADI

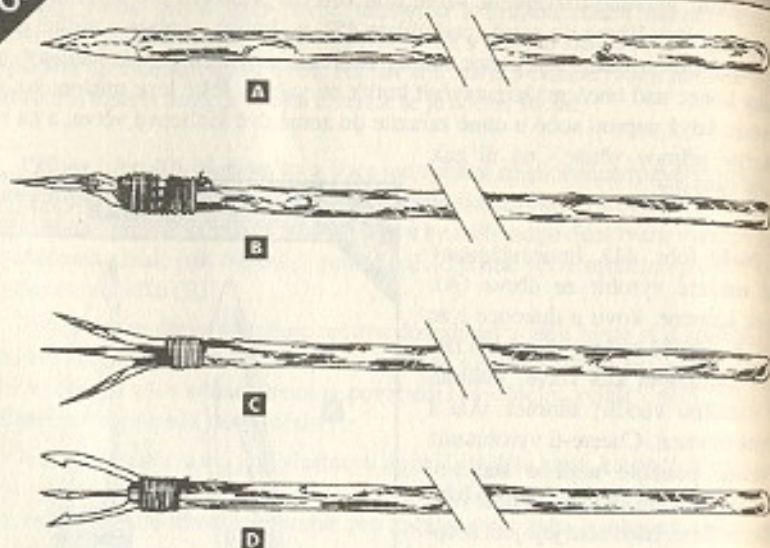
VÝROBA KOVOVÉHO NOŽE

Nůž je životně důležitá pomůcka pro přežití v extrémní situaci. Máte ho mít vždy u sebe, ale když ho zlomíte nebo ztratíte, udělejte si jiný.

- Najděte kus měkkého železa, který se tvarem podobá čepeli nože.
- Položte kov na plochý, tvrdý povrch a kladivem ho opracujte do požadovaného tvaru.
- Třete čepel o kámen s drsným povrchem, až získáte dostatečně ostré ostří a hrot.
- Přivažte čepel pevně k rukojeti z tvrdého dřeva.

OŠTĚPY A HARPUNY

OBR. 42



Oštěpy (obr. 42). Oštěpy vám pomohou při lovu ryb i zvířete. Mohou být velmi jednoduché, např. v podobě hole s naostřenou špicí (A). Takový oštěp se však brzy zlomí nebo otupí. Oštěp můžete improvizovaně vyrobit také z paroží nebo ze zvířecí kosti (B), pazourku nebo z plechovky. Vrchol oštěpu také můžete našťepnout do tří bodců, jejichž rozteč zajistíte dřevěnými vložkami (C) - tento oštěp je vhodný pro lov ryb. Podobně lze použít i kosti (D).

Háčky a vlasce k lovu ryb. Improvizované háčky k lovu ryb můžete vyrobit ze špendlíků, trnů, drápů, kostí i dřeva. Velké ryby, jako je štika, které často loví podél rostlinného porostu u břehu, je možno chytit i do oka. Vlasce s okem přivažte ke kůli nebo ho protáhněte dutým bambusovým stéblem. Když ryba vpluje do nástrahy, táhněte pomalu vlascem od ocasu k hlavě ryby, která v oku uvízne (obecné rady k rybolovu viz kapitola o potravě).

Kůže je mimořádně užitečný materiál, který lze získat z ulovených zvířat. Její zpracování je poněkud náročné, ale výsledek pak stojí za to. Z kůže lze vyrobit řadu věcí, včetně vázacího materiálu, provazců, pochev na nože a jiné nářadí.

Nejdříve musíme kůži zbavit veškerých zbytků tuku a svalové tkáně (velké kusy odřežte a zbytky oškrábejte nožem nebo pazourkem). Pak odstraňte srst, a to tak, že na ni nanese silnou vrstvu popela z ohniště. Pokropte tuto vrstvu vodou.

kůži srolujte a několik dní ponechte v chladném místě. Když se chlupy začnou uvolňovat (sledujte častěji, zda už k tomu dochází), rozbalte kůži a rozložte ji na kládu nebo poлено. Nožem nebo pazourkem pak srst seškrábejte.

Když odstraníte všechnu srst, musíte kůži omýt vodou a napnout na rám. Nechte ji pomalu sušit ve stínu. Takto upravená suchá kůže je velmi tvrdá, ale změkčete ji, když ji budete máčet ve vodě.

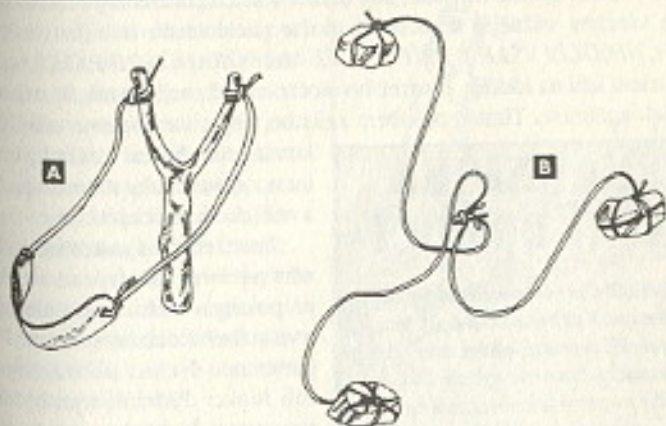
Prak (obr. 43A). Vyberte si pevnou větev tvaru Y. Pak si připravte kus pružného materiálu (ideální je duše z pneumatiky) a doprostřed přišijte nebo jinak připevněte poutko na uložení kamene. Konce gumy připevněte k vidlici praku. Když nabudete cvik, získáte velmi jistou a přesnou zbraň.

Jiným druhem praku je odstředivý prak vyrobený z koženého řemene. Roztáčí se nad hlavou a kámen se vypouští na cíl puštěním jednoho konce řemene. Při lovu malých cílů použijte jako náboje několika menších kamenů.

Bola (obr. 43B). Kámen přivažte na jeden konec provazu dlouhého zhruba 90 cm. Tři takové provazy pak svažte za volné konce. Držte bolu za svázané konce a roztočte nad hlavou. Po vypuštění bola letí a může zasáhnout větší prostor. Můžete s ní lovit ptáky i zvířata; těm se ovine kolem nohou.

OBR. 43

PRAK A BOLA



PRVNÍ POMOC

Poskytnutí první pomoci v přírodě není složité, musíte však dobře znát její zásady, abyste v případě potřeby mohli jednat energicky a rychle. Rychlost je často klíčem k úspěšnému záchrannému zákroku. Proto se naučte technice zákroků, popsaných v této kapitole.

Každý by měl vědět, jak postupovat při pomoci v případě hlavních druhů poranění, nemoci a potíží. V této kapitole získáte základní znalosti o první pomoci. Musíte se naučit zákrokům, které jsou v ní uvedeny. V extrémní situaci se můžete ocitnout daleko od obydlených a civilizovaných končin a budete si muset porařit se zraněním nebo nemocí sami.

PRIORITY

V situaci po nehodě, kde došlo ke zranění většího počtu lidí, než se přiblížíte k obětem, vždycky nejdříve zjistěte, zda nehrozí nebezpečí i vám. Zkontrolujte daný prostor, zda v něm nejsou elektrické kabely, oheň, plynové potrubí, padající trosky, nebezpečné části staveb, konstrukcí nebo trosky dopravních prostředků. Postiženou osobu byste měli prohlédnout nejdříve tak, abyste s ní nemuseli hýbat, když je však v blízkosti dalšího nebezpečí, musíte riskovat, odnést ji a dostat se tak s ní na bezpečnější místo.

Když pacient dýchá, zajistěte, aby neměl v ústech nic, co by bránilo dýchání, zastavte všechna vážnější krvácení a uložte pacienta do stabilizované polohy (obr. 44), **NIKOLIV VŠAK V PŘÍPADĚ, ŽE MÁ PORANĚNOU PÁTEŘ** (viz níže). Když pacient leží na zádech, opatrně ho otočte na bok, nejlépe tak, že uchopíte šel na kyčlích a táhnete. Tímto způsobem zajistíte, aby plíce pacienta nebyly zablokovány tekutinami a zvrátky ze žaludku a z nosu, a aby mu nezapadl jazyk a neblokoval dýchací cesty.

Postiženého s podezřením na poranění páteře neukládejte do stabilizované polohy - mohli byste mu způsobit trvalou invaliditu nebo i smrt. Použijte pomocnou dýchací trubici, abyste udrželi funkci dýchání, a poskytněte mu resuscitaci dýcháním z úst do úst.

LÉKÁRNIČKA PRVNÍ POMOCI

Je velmi důležitá, mít dobrou lékárničku. Noste ji vždy s sebou. V extrémních situacích se musí poranění ošetřit okamžitě, a když máte při ruce léky a pomůcky, budete ve výhodě. Při koupi lékárničky nezapomínejte, měl by na ni někdy záviset váš život.

EXPERTI BRITSKÝCH
JEDNOTEK SAS RADI

PRIORITY PŘI OŠETŘOVÁNÍ RANĚNÝCH

Zde jsou priority podle pravidel britských jednotek SAS pro ošetřování raněných v extrémních podmínkách. Dodržujte tato pravidla. Vědět, o koho se postarat nejdříve, může zachránit životy. Priority při ošetřování raněných:

- Obnovit a udržet dýchání a činnost srdce.
- Zastavit krvácení.
- Ošetřit rány a popáleniny.
- Fixovat zlomeniny.
- Ošetřit pacienty v šoku.

Poznámka: Když má postižený více zranění, postupujte při ošetření podle těchto priorit: dýchání, srdeční činnost a krvácení.

Když použijete pomocnou dýchací trubici, zaveďte ji do jedné třetiny délky k patru, pak ji otočte o 180° tak, aby směřovala dolů do hrdla. Pacientovi se tak umožní dýchání. Tvorba hlenu však může způsobit kašel a chroptění - pacienta je nutno mít pod kontrolou. Když se tvoří hlenu, odstraňte je odsavačem hlenu. Nemáte-li ho, použijte jakoukoliv vhodnou trubičku nebo slámkou.

DÝCHÁNÍ A JEHO UDRŽOVÁNÍ

Každý člověk v extrémní situaci musí znát dobře srdeční a dýchací resuscitaci (CPR) a umět zprůchodnit dýchací cesty. Od okamžiku, kdy člověk přestane dýchat a jeho srdce přestane bít, se považuje za klinicky mrtvého. Do čtyř až šesti minut od tohoto okamžiku začíná odumírat mozek. Zhruba deset minut po srdeční zástavě dojde k rozhodujícímu odumření mozkových buněk. Tento stav se nazývá biologická smrt a nemůže už být napraven. Klinickou smrt však lze v řadě případů odvrátit. K zástavě dýchání dochází z těchto důvodů:

OBR. 44

STABILIZOVANÁ POLOHA RANĚNÉ OSOBY

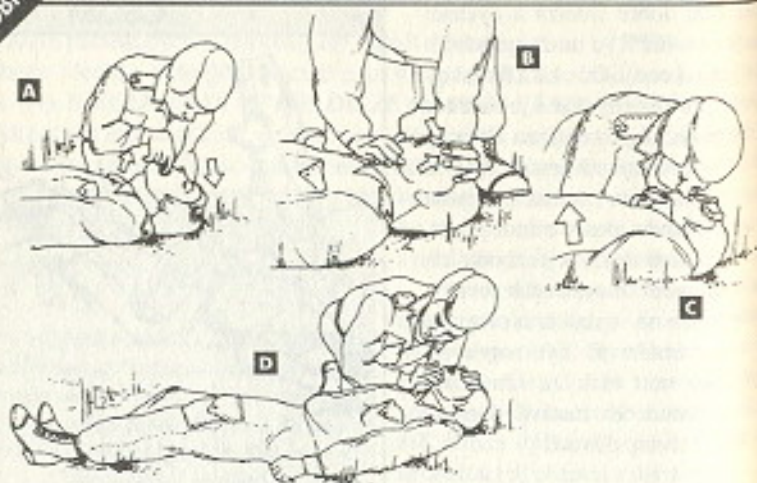


- Ucpání horních cest dýchacích následkem zranění tváře nebo šíje nebo vniknutím cizích těles.
- Dušení, škrcení.
- Zánět a křeče dýchacích cest následkem vdechování kouře, plynů nebo záru.
- Tonutí nebo elektrický šok.
- Stlačení hrudníku.
- Nedostatek kyslíku.
- Jestliže pacient přestane dýchat, musíte začít s umělým dýcháním. **Začněte okamžitě!**

Dýchání z úst do úst (obr. 45). Obráťte pacienta na záda. Pak otevřete dýchací cesty a zkontrolujte, zda dýchá. Postupujte takto: zakloňte mu hlavu tak, že položíte dlaň a prsty na pacientovo čelo, a pevně, ale opatrně na ně tlačte směrem dozadu. Tím se hlava zakloní, otevrou se ústa a v pozitivním případě se zprůchodní dýchací cesty. Další dva způsoby otevření dýchacích cest jsou: položit ruku na čelo a prsty druhé ruky pod bradu nebo pložit ruku na čelo pacienta a druhou pod šíji.

Tyto tři metody však mohou pacientovi přitížit, má-li poraněnou páteř. Nepoužívejte jich tedy, máte-li podezření na takovéto zranění, ale použijte odtláčení čelisti: opřete se lokty o zem a položte ruce z obou stran na pacientovu čelist. Sledujte obrys čelisti, tlačte ji dopředu a nejvíce síly vložte do ukazováků. Tak uvolníte dýchací cesty.

DÝCHÁNÍ Z ÚST DO ÚST



Dále odstraňte všechny překážky z úst a hrdla (A). Pak přiložte ucho k pacientovým ústům, abyste zjistili sluchem zvuk a cítili tok vdechovaného a vydechovaného vzduchu; přitom také sledujte, zda se při dýchání pohybuje pacientův hrudník.

Když pacient nedýchá, uzavřete stiskem jeho nos (B) a vdechněte mu přímo do úst rychle a naplno čtyři vdechy (musíte mu těsně obemknout ústa svými ústy). Tyto vdechy musí být dostatečně rychlé, aby zabránily vyprázdnění plic před dalším vdechem (C). Kontrolujte, zda hrudník automaticky klesne (D).

Sledujte, zda se pacientův hrudník zvedá, když do něj pomalu vdechujete vzduch (když se nezvedá, může být v dýchacích cestách překážka - otočte pacienta na bok a bouchněte ho do zad, abyste ji odstranili).

Prvních šest vdechů opakujte co nejrychleji, pak dvanáctkrát za minutu, dokud se dýchání neobnoví (buďte připraveni, že resuscitace bude trvat dlouho a nevzdávejte se!). Nedýchejte do úst osoby, která už začala dýchat!

Dýchání z úst do nosu. Těto metody použijte, jestliže nemůžete aplikovat dýchání z úst do úst (má-li pacient vážná zranění čelisti, rtů nebo úst, nebo když má pevně uzavřenou čelisti). Uzavřete a zakryjte pacientova ústa rukou a dýchejte mu do nosu. Dodržujte stejný rytmus jako při dýchání z úst do úst (viz shora).

Ucpané dýchací cesty. Nepodaří-li se vám dostat pacientovi vzduch do plic, pak má pravděpodobně blokované dýchací cesty. Je-li překážka viditelná, odstraňte ji manuálně. Nevidíte-li žádnou překážku, musíte dýchací cesty vyčistit jako při dušení (viz níže).

Srdeční a plicní resuscitace (CPR - kardiopulmonární resuscitace) (obr. 46). Tuto metodu musíme použít, když dojde k poruchám srdeční činnosti pacienta. V tom případě musíte nejen provádět umělé dýchání, ale také stlačovat jeho hrudník, abyste přinutili k činnosti srdce, zajišťující krevní oběh v těle. Toto může obnovit srdeční činnost.

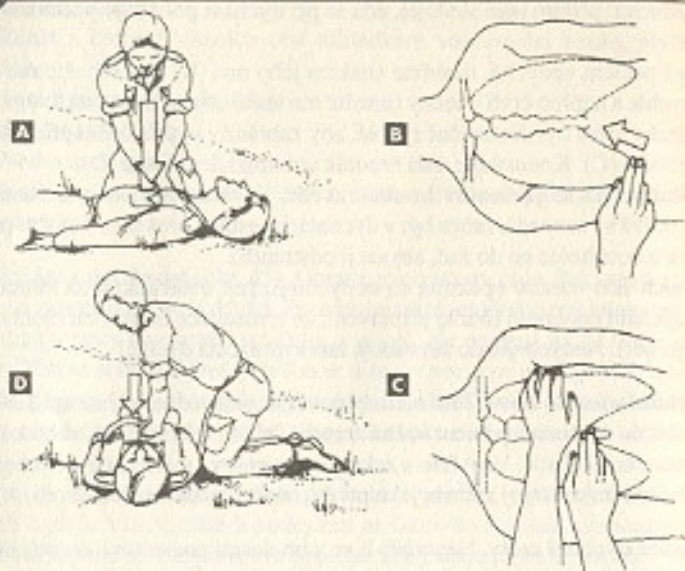
Položte postiženého na záda na zem (A). Objedte ukazováčky a prostředníky žebra, až najdete prohlubeň uprostřed spodní části hrudníku, kde se žebra stýkají se spodním koncem hrudní kosti (B). Ponechte tam ukazovák a odměřte od něj co nejpřesněji vzdálenost na dvě šířky prstů (C). Položte dlaň druhé ruky spodními bříškami přesně na tuto vzdálenost (musí se dotýkat prstů, které ji odměřily). Bříška dlaně jsou nyní přesně nad pacientovým srdcem. **BUĎTE OPATRNÍ, KDYBYSTE TISKLI NIŽE, MOHLI BYSTE POŠKODIT JÁTRA!**

Jakmile jste dali ruku na správné místo, položte druhou na ni. Při CPR si musíte kleknout a mít ramena přímo nad hrudní kostí pacienta, abyste mohli vyvíjet přímý tlak na srdce. Stlačujte pacientovu hrud o 4 cm, pohyby musí být plynulé, energické a rytmické, nesmí být trhané. Rytmus CPR má být 80 stisků za minutu (100 u dětí, 100-120 u nemluvňat). Pomůžte vám, budete-li si nahlas počítat: „jedna-a, dva-a, tři-a...“. **NEVZDÁVEJTE SVÉ ÚSILÍ, V PŘÍPADĚ POTŘEBY POKRAČUJTE NEJMÉNĚ HODINU. JE-LI VÁS VÍC, STRÍDEJTE SE.**

OBR. 45

OBR. 46

MASÁŽ SRDCE



CPR ve dvou osobách. Jeden zachránce vdechuje pacientovi dech v poměru jeden dech na pět stlačení srdce. Druhý zachránce stlačuje srdce 60krát za minutu a počítá nahlas "dvacet jedna, dvacet jedna, dvacet jedna, atd". Vždy jednou za jednu až dvě minuty vdechující zachránce vyzve masírujícího zachránce, aby zastavil svou činnost a mohl se zkontrolovat tep. Vdechující zkontroluje během několika stlačení srdce pulz, zatímco masírující zachránce pokračuje v masáži srdce, aby se udržel dostatečný oběh krve, pak řekne „zastavit a zkontrolovat pulz“, zkontroluje pulz a dýchání.

Není-li pulz hmatný, vdechující vdechne pacientovi plnou dávku vzduchu a pronese „pokračuj v masáži“. Tepe-li pulz, ale pacient nedýchá, vdechující hlásí: „máme pulz“ a pokračuje ve vdechování vždy jednou za pět vteřin. Tepe-li pacientův pulz a pacient i dýchá, je možno začít s poskytnutím dalšího ošetření či péče. Při CPR prováděné dvěma zachránci, je nutno dbát těchto zásad:

- Zachránce vdechující vzduch se musí rytmem přizpůsobit počítání masírujícího.
- Vdechující zachránce se musí hluboce nadechnout při odpočtu "čtyři" a vdechnout vzduch pacientovi přesně na konci pátého stlačení, tj. právě tehdy, kdy se hrudník začíná zvedat.
- Když si zachránci vymění místa, vdechující vdechne ještě jeden vdech po pátém stisknutí hrudníku a přemístí se do polohy masírujícího zachránce.

POSTUP PŘI POSKYTOVÁNÍ CPR

EXPERTI KANADSKÝCH SPECIÁLNÍCH JEDNOTEK RADI

Včasná CPR může zachránit život postiženému, který by byl jinak odsouzen k smrti. Naučte se pokyny kanadských speciálních jednotek pro poskytování CPR.

- Zkontrolujte, zda je pacient při vědomí.
- Prohlédněte a uvolněte dýchací cesty.
- Zrakem, poslechem a hmatem zjistěte, zda dýchá.
- Vdechněte postiženému čtyři rychlé vdechy do úst.
- Zkontrolujte jeho pulz (současně kontrolujte zrakem, poslechem a hmatem dýchání).
- Najděte místo pro masáž srdce.
- Připravte ruce do správné polohy.
- Začněte s masáží: po sérii patnácti stlačení...
- Dva rychlé vdechy po každé sérii patnácti stlačení.
- Po čtyřech úplných sadách patnácti stlačení a dvou vdechnutích zkontrolujte alespoň pět vteřin pulz a dech.

Ten při tom zahájí pětivteřinovou kontrolu pulzu a dýchání. Nezaznamená-li pulz ani dech, vdechne pacientovi do úst a celý postup se opakuje.

DUŠENÍ

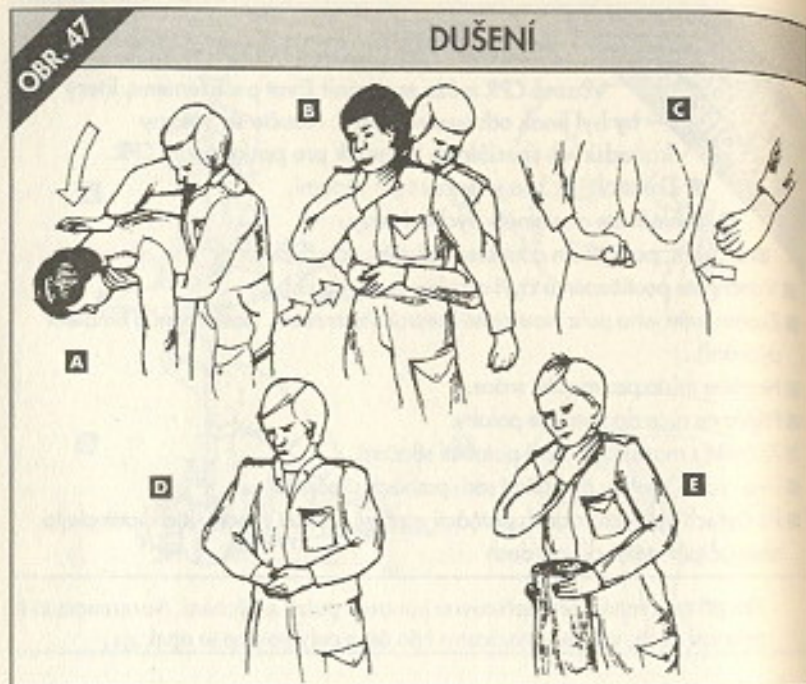
Příznaky toho, že se postižený dusí:

- Postižený si sahá na hrdlo.
- Nemůže mluvit.
- Šipavé zvuky a obtížné dýchání.
- Neschopnost účinně odkašlávat.
- Zamodralá pokožka (u pacientů v bezvědomí).
- Hrudník se nezvedá (u pacientů v bezvědomí).

Když se pacient dusí (obr. 47), vyčistěte prstem dýchací cesty a zkontrolujte, zda nezapadl jazyk zpět do hrdla a neblokuje dýchací cesty (viz shora). Pak pacienta udeřte čtyřikrát do zad (A), přičemž musí být jeho hlava níže než hrudník. Udeřte postiženého mezi lopatky (v místě páteře) rychle a energicky, pamatujte ovšem, že účelem není zlomit mu páteř; udeřte vždy s citem!

Když tento postup nepomůže, použijte Heimlichovu metodu. Stoupněte nebo klekněte si za pacienta a obejměte ho (B). Pevně zaklesněte jednu ruku do druhé, strana dlaně od palce má tlačit mezi pas a spodní oblouk žeber (C). Stiskněte a trhajte čtyřikrát směrem vzhůru. Zůstane-li to bez účinku, opakujte čtyři údery do zad. Opakujte tento pokus, pokud se dýchací cesty neuvolní nebo dokud pacient neztráti vědomí.

Když pacient ztratí vědomí, položte ho na bok a udeřte ho čtyřikrát do zad. Nebude-li to úspěšné, převalte pacienta a čtyřikrát po sobě ho udeřte břichy dlaně



do břicha pod žebry. Po těchto čtyřech pohybech uchopíte pacientovu spodní čelist a jazyk, táhněte čelist směrem ven a nahoru, abyste mu otevřeli ústa. Vyfčete ústa ukazováčkem a pak zakloňte hlavu pacienta do polohy pro resuscitaci CPR (viz shora).

Nedýchá-li pacient, vdechněte mu rychle čtyřikrát do úst. Nenafouknou-li se plíce, bouchněte ho znovu čtyřikrát do zad, čtyřikrát ho udeřte dlaněmi do břicha pod žebry, vyfčete ústa, zkontrolujte dech a proveďte čtyři rychlé vdechy. Nemá-li pacient pulz, začněte s CPR.

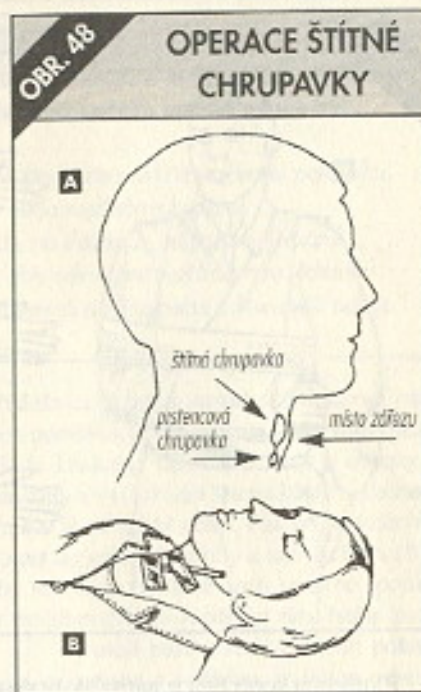
Jste-li sami a dusíte se, vrazte si samy rukama do břicha pod žebry (D) nebo použijte tupého výčnělku či výstupku: v terénu skály, pařezu nebo pahýlu stromu (E), jinde opěradla židle apod.

Operace štítné chrupavky (ohryzku či Adamova jablka) (obr. 48). K tomuto zákroku se lze odhodlat pouze tehdy, když selhaly VSECHNY ostatní postupy uvolnění zablokovaných dýchacích cest. Operace je jednoduchá, ale je nebezpečná. Je nutno sterilizovat oblast kolem Adamova jablka i nástroj (některé speciální jednotky jsou vybaveny skalpelem, jinak lze použít vhodného nože nebo dýky) a dýchací trubičku.

Dále je nutno přesně zjistit polohu membrány štítné chrupavky mezi štítnou

chrupavkou a prstencovou chrupavkou. Dokážete to, když přejedete prstem pod Adamovo jablko; najdete další malý výčnělek přímo pod ním. Mezi ohryzkem a tímto menším výčnělkem je centrální žlábek (A). Uprostřed něj se provede malý, ale hluboký zářez 1-2 cm, nikoliv však hlubší! Do něj se zasune dýchací trubička tak, aby se udržela v zářezu a umožňovala vstup vzduchu do plic. Její polohu je nutno zabezpečit náplastí nebo obvazem (B).

Ačkoliv je tato operace jednoduchá, existuje při ní riziko přetržení lrtanového nervu, jícnu nebo i horní části plic. Proto je velmi důležité, aby si ten, kdo operaci provádí, byl velmi dobře jist místem zářezu.



ZLOMENINY

Zlomenina je naštípnutí, prasknutí nebo zlomení kosti. Existují dva typy zlomenin: otevřené a zavřené.

U otevřených zlomenin pronikne kost kůží nebo něco pronikne kůží zvenčí a zlomí kost. U zavřených zlomenin jde o zlomenou kost, která však nepronikne kůží ven.

**EXPERTI SPEC
JEDNOTEK ARMÁDY
USA RADI**

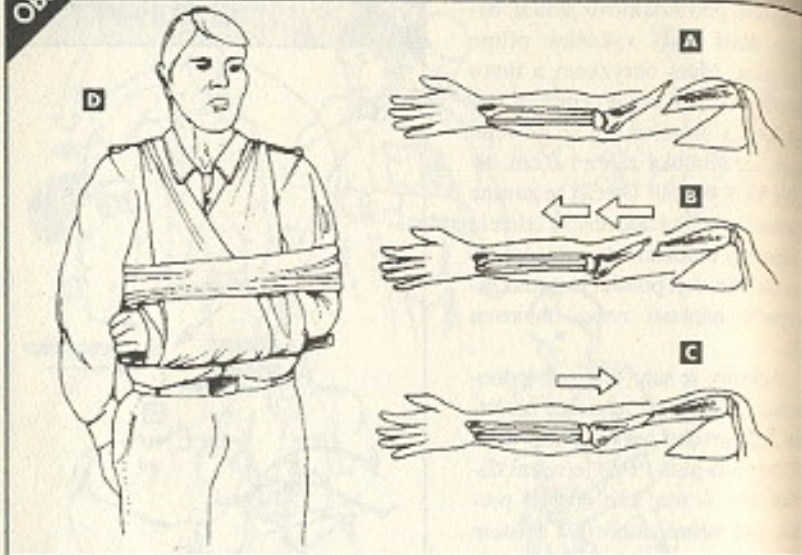
SYMPTOMY ZLOMENIN

Zelené barety jsou experti i ve zdravotnických zákrocích v případě extrémních situací. Využijte jejich zkušeností, které jsou shrnuty v pravidlech rozeznávání symptomů zlomenin.

- Pacient cítí nebo slyší, že kost praskla.
- Dojde k částečné nebo úplné ztrátě pohyblivosti.
- Pohne-li se postiženým údem, vydá skřípavý zvuk.
- Deformace a abnormální pohyb v místě zlomeniny, např. ruka se ohýbá, ale nikoliv v lokti.
- Svalovina kolem místa zranění je ochablá.
- Svalové křeče.

OBR. 49

ZLOMENINY



Zlomenou končetinu je nutno uložit do dlah přesně v tom stavu, ve kterém byl postižený nalezen, aby se zabránilo dalšímu zhoršení jeho stavu při převozu do nemocnice. Při fixaci končetiny ji podložte vycpávkou apod.

Zavřená zlomenina. Nemůžete-li postiženého dopravit do nemocnice, musíte se o léčení postarat sami. Máte-li podezření na zavřenou zlomeninu, zkontrolujte nejdříve v zápěstí puls. V případě, že je blokován oběh krve (pacient má studené ruce nebo necítíte puls), musíte okamžitě obnovit oběh krve v celé končetině, jinak bude muset být amputována.

Rýpněte prstem do končetiny nebo do ní štipněte a sledujte, zda to postižený ucítí. Když je končetina necitlivá, považujte zlomeninu za velmi vážnou. Pokuste se za ni plynule táhnout a obnovit puls a nervovou reakci. Neznepokojte se, budete-li nervová odezva pouze dílčí; na úplné obnovení nervové činnosti budete muset počkat až do návratu do civilizace (úplnou nervovou reakci je často možno obnovit chirurgicky - upokojte pacienta v tomto smyslu).

Po natažení zvolna uvolňujte tah v končetině, kontrolujte puls a nervové reakce. Jsou-li pozitivní, bezpečně uložte končetinu do dlah (znehýbněte klouby po obou stranách zlomeniny). Dochází-li k vnitřnímu krvácení (dojde k nápadnému zblednutí) a přitom zlomenina není tříštivá, mírně zatlačte a nadzvedněte, aby se krvácení upravilo. Domníváte-li se, že zlomenina je tříštivá, použijte tlakového bodu (viz níže) co nejbližší ke zlomenině, nadzvedněte končetinu a přikládáte studené obklady.

EXPERTI SPEC
JEDNOTEK
USA RADÍ

OŠETŘENÍ ZRANĚNÉ PÁTEŘE

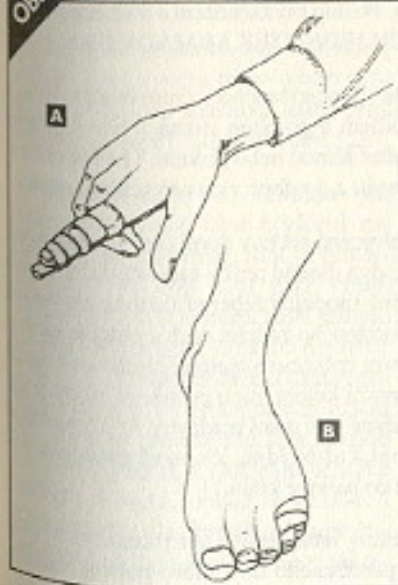
Zranění páteře jsou mimořádně nebezpečná. Je-li nutné přenášet postiženého s poraněním páteře, musíte být maximálně opatrní.

- Leží-li pacient na zádech, podložte mu kříž složenou pokrývkou, aby úlomky kostí nezraňovaly nebo neslačovaly páteř.
- Leží-li pacient na břiše, podložte mu složenou pokrývkou hrudník.
- Pacient se musí přenášet vždy tak, aby celá páteř tvořila tuhou jednotku.
- Pro přenesení postiženého použijte pevná nosítka nebo prkno delší než je pacient.

Otevřená zlomenina (obr. 49). Příslušníci různých armád se připravují i na ošetření závažných zranění v extrémních podmínkách. U otevřené zlomeniny zjistí především, zda postižený krvácí a zda je krvácení vážné (viz rány a obvazy). Zkontrolují nervové reakce a opláchnou ránu a vyčnívající konec kosti a odstraní drobné odštěpky kosti a cizí tělesa (A), což je odvážný zásah. Pak se pozvolným tahem (trakcí) snaží přivést zlomenou kost do správné polohy a uzavřít ránu (B). Po trakci prohlédnou ránu a zajistí, aby se konce zlomené kosti správně spojily (C). Pak přiloží dlahy (D) a to tak, aby mohli průběžně ošetřovat ránu (stále kontrolují puls a reakci nervů; pokud nejsou v pořádku, je nutno proceduru trakce a spojení kosti opakovat).

OBR. 50

ZLOMENINY PRSTŮ

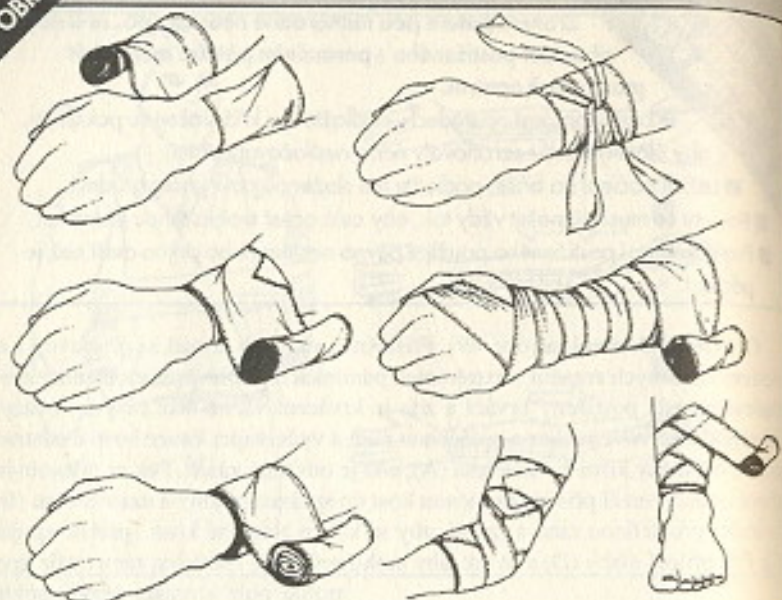


Zlomeniny prstů (obr. 50). V extrémních situacích často dochází ke zlomeninám prstů na ruku i nohou. Uveďte zlomené kosti v prstech na ruce do správné polohy (viz níže text k obr. 55) a jako dlahy použijte rovného kusu dřeva apod. (A). Zlomené kosti v prstech na noze uveďte do správné polohy a náplastí přibandážujte k sousednímu zdravému prstu (B).

Zranění páteře. Každé zranění páteře může způsobit ochromení a může být ve svých důsledcích smrtelné. Příznaky zraněné páteře: bolest v zádech a nepohyblivost; deformace páteře; svalovina kolem

OBR. 51

OBVAZY



páteře je na pohmat ochablá; trvalá erekce penisu; ruce neovladatelně vytaženy nad hlavou; ztráta kontroly nad močením. Postup při zacházení s postiženým - viz rámeček RAD EXPERTŮ SPECIÁLNÍCH JEDNOTEK ARMÁDY USA.

Zlomenina krční páteře. Znehybněte šiji postiženého krčním límcem nebo jí podložte stočeným ručníkem či prostěradlem a po obou stranách hlavy položte pytlíky s pískem nebo vysoké boty naplněné hlínou nebo pískem. Tím hlavu fixujete. Udržujte pacienta v naprosté nehybnosti a doufejte v co nejrychlejší pomoc.

Zlomeniny žeber. Když má pacient zlomená žebra v horní části hrudníku, nechte ho, ať zadrží dech, a pak mu přiložte dva dlouhé pruhy náplasti vedoucí přes rameno zraněné strany hrudi. Při zlomenině spodních žeber přiložte ke zlomenině kus mechové gumy nebo plsti. Nechte postiženého zadržet dech a přiložte náplasti kolem poraněné části trupu. Alternativním způsobem ošetření zlomenin horních i spodních žeber je použití elastického obvazu kolem trupu postižené osoby, počínaje dole pod hrudním košem až nahoru těsně pod prsní bradavky. Ať již použijete kterákoliv metody, zlomenina se bude hojit 4 až 6 týdnů. Zlomená žebra jsou bolestivá; proto je důležité, aby pacient měl co nejvíce klidu.

Zlomeniny lebky. Příznakem zlomeniny lebky může být prosakování světležluté tekutiny z uší nebo nosu. Uložte postiženého do klidové polohy, stranou

OŠETŘOVÁNÍ RAN

Hlavní je zabránit, aby se do rány dostala infekce. Jako ošetření rány v divočině doporučují pokyny SAS toto:

- Očistit ránu od jejího centra směrem vně.
- Vyměnit obvazy, když zvlhnou a rána začne zapáchat nebo se bolest v ní zvyšuje a pulzuje; to vše jsou příznaky infekce.
- Místně omezená infekce může být ošetřena teplým obkladem. Můžete použít čehokoliv, co lze rozemlít, např. rýže, stromová kůra, semena. Uvařte je a zabalte do kusu látky. Přiložte obklad na infikované místo tak horký, jak jen pacient snese.
- Pacientovi může pomoci i přiložení zahřátého kamene, zabaleného do kusu látky.

kde dochází k prosakování, dolů. Nechte tekutinu odkapávat, pacient musí zůstat nehybný a udržujte ho pokud možno v pohodlném stavu.

OŠETŘENÍ A OBVAZY PŘI ZRANĚNÍ A KRVÁCENÍ

Když pacient silně krvácí, musíte krvácení okamžitě zastavit. Když krvácí ze žil nebo cév, stlačte krvácející místo (často lze i slabší krvácení z tepen zastavit místním stlačením). Krvácející končetiny zvedněte nad úroveň srdce. K zastavení krvácení použijte čehokoliv, jen když je to čisté. Vyvíjejte pevný trvalý tlak po dobu 5 až 10 minut. Aby rána zůstala čistá, použijte obvaz (obr. 51).

Tepenné krvácení. Jde o nejdůležitější druh krvácení. Tlak na hlavní tepnu zasobující krví zraněné místo omezí nebo zastaví proud krve. Tělesné body, v nichž je možno snadno stisknout tepnu přiláčením ke kosti, se nazývají tlakové body (viz níže uvedený rámeček a obr. 52E).

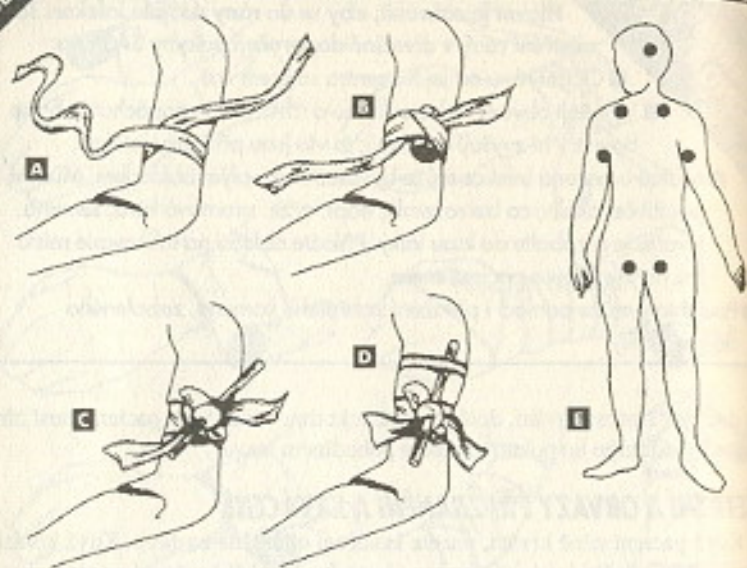
Škrtidla (obr. 52). Použijte jen tehdy, nemůžete-li silné krvácení zastavit jiným způsobem. Smí se přikládat pouze v horní části paže (těsně v podpaží) a kolem horní části stehna. Použijte pruhu látky širokého nejméně 5 cm (A). Oviňte končetinu tímto pruhem a zavažte ho jednoduchým uzlem (B). Na uzel přiložte klacik a zavažte na dvojité uzel (C). Otáčením klacíku utahujete škrtidlo, dokud se nezastaví krvácení (D). Ke škrtidlu připojte listek s vyznačením data a hodiny zákro-

TLAKOVÉ BODY PRO PŘÍPADY TEPENNÉHO KRVÁCENÍ

- Spenky - před ušním boltcem.
- Na oblčejí pod očima - vedle čelisti.
- Rameno u horní části paže - nad klíční kostí.
- Lokel - spodní strana paže.
- Předloktí - chyb lokta.
- Ruka - vnitřní strana zápěstí.
- Stehno - horní část/u třísla.
- Lýtko - přední strana kolena.
- Noha - přední část kotníku.

OBR. 52

ŠKRTIDLA



ku; v krátkých intervalech je nutno škrtidlo povolovat, aby nedošlo k odumření (nekróze) tkáně.

VÝSTRAHA: Při uvolňování škrtidla může dojít k těžkému až smrtelnému šoku (toxiny nahromaděné ve zraněné části končetiny, při uvolnění škrtidla zaplaví srdce). Když se použije škrtidlo, je nutno předpokládat, že může dojít i k případné amputaci údu.

Vnitřní krvácení. Po silných úderech, zlomeninách kostí nebo hlubokých

**EXPERTI BRITSKÝCH
JEDNOTEK SAS RADÍ**

Příslušníci SAS většinou bojují jako pěšáci a dochází u nich k podvrtnutí nebo výronu v kotníku. Ošetřují je účinně:

- Koupou kotník ve studené vodě, která zmírňuje otok.
- Pomáhají si bandáží, která neomezuje oběh krve.
- Odpočívají se zvednutou nohou.
- Po podvrtnutí kotníku zůstávají obuti, pokud musí pochodovat dál; bota působí jako dlaho. Kdyby se zuli, otok by jim už nedovolil znovu se obout.

zraněních může dojít k vnitřnímu krvácení. Projevuje se slabostí, mdlobami, závratěmi, bledostí, studenou a vlhkou pokožkou, červeně zbarvenou močí, krví ve stolici, černou, dehtovitou stolicí, zvracením anebo vykašláváním krve.

Položte pacienta do vodorovné polohy na záda, s nohama ve zvýšené poloze. Udržujte v teple a doufejte, že se brzy dostaví pomoc.

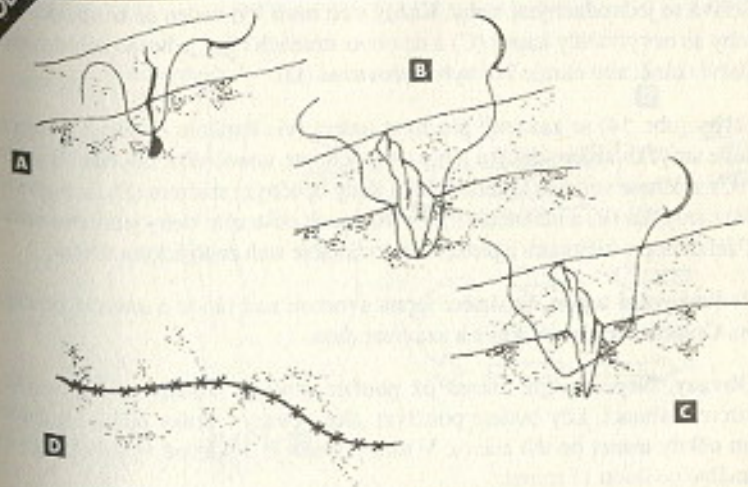
Rány. Vypláchněte (omývejte nalitím nebo postřikem, nikdy ne drhnutím) sterilním fyziologickým roztokem nebo čistou vodou. Uzavřete ránu (použijte motýlkového obvazu či náplasti, není-li rána příliš hluboká). Taď by se měla uplatnit vaše lékárníčka: ránu natřete lehce antibiotickou masťou a pak použijete sterilní obvaz.

Amputace. Když při úrazu přijdete o část končetiny nebo pod., musíte především zastavit krvácení a provést protišokové ošetření (viz níže). Vypláchněte a dezinfikujte postiženou oblast, potřete antibiotickou masťou a obvažte. Přes obvaz ještě položte sterilní gázu a vše spolehlivě obvažte. Převazujte každý den. Odstraňujte při tom žlutavé strupy a mrtvou tkáň.

Příslušníci speciálních jednotek dostávají poučení, jak si počínat při amputaci. Amputaci je nutno provést pilkou co nejbližší ráně. Není-li k dispozici pilka, je nutno amputaci provést v místě nejbližšího kloubu. Je nutno použít škrtidlo, pak provést řez do kůže a podkožní tkáň. Když se kůže odírne, prořízne se pilkou kost nebo oddělí úd v kloubu. Podvážou se tepny (viz níže) a lehkým obvazem se chrání pahýl.

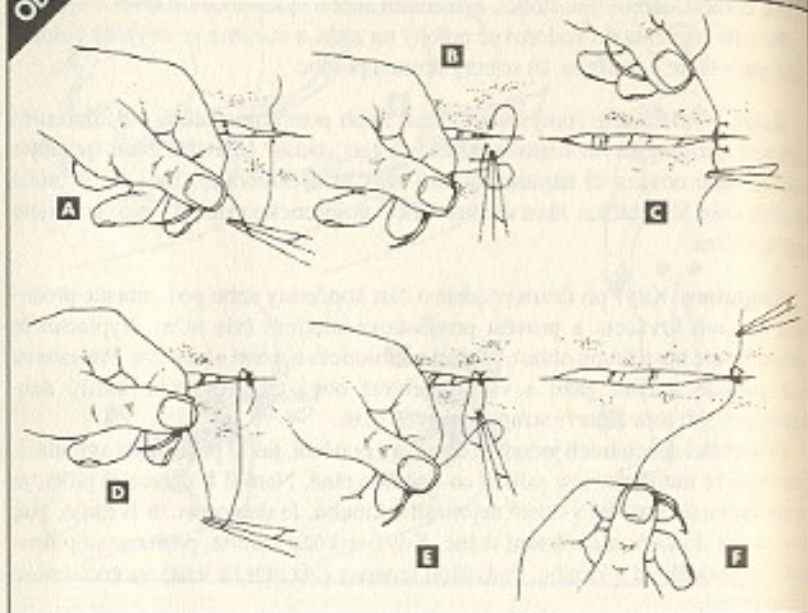
OBR. 53

ŠITÍ RAN



OBR. 54

VÁZÁNÍ STEHŮ



Šití ran (obr. 53). Používá se, když je rána hluboká a nestačí motýlkový obvaz. Po zašití rány nesmí pod kůží zůstat žádné vzduchové kapsy nebo krev (A). K šití potřebujete jehlu, šicí materiál a lékařské klištky.

Sešívá se jednoduchými stehy. Každý steh musí být veden až ke spodku rány (B), aby se nevytvářely kapsy (C) a na obou stranách rány je nutno zabírat stejné množství tkáně, aby okraje švu byly vyrovnané (D).

Stehy (obr. 54) se zavazují plochým uzlem (viz kapitolu o uzlech a lanech). Udělejte smyčku kolem držáku jehly (A), uchopte konec skrz smyčku (B), utáhněte (C), udělejte smyčku kolem držáku jehly opačným směrem (D), uchopte konec skrz smyčku (E) a utáhněte (F). Po 10 dnech odstraňte stehy jemnými nůžkami. Uzel uchopte klištkami a pinzetou a vytáhněte steh energickým tahem.

Podvazování tepen. Stiskněte tepnu svorkou nad ránou a zavažte plochým uzlem. Opláchněte, dezinfikujte a uzavřete ránu.

Obvazy. Nepoužívejte znovu již použité obvazy, přenáší se jimi infekce. V extrémní situaci, kdy budete používat jako obvazy i pruhy oděvu, je budete ovšem někdy muset použít znovu. V tom případě je důkladně vyperte a vyvařte minimálně po dobu 15 minut.

NAMOŽENÍ, VÝRONY A VYKLOUBENÍ

V extrémních situacích může dojít ke všem těmto jevům. K namožení může dojít natržením nebo přepnutím svalu. Výron je násilné prudké zkroutení nebo natržení tkáně spojených s kloubem. Vykloubení, obvykle způsobené pádem, úderem nebo náhlým působením síly na kloub, násilně vysune kloub z normální polohy.

Namožení a výrony ležte klidem postižené končetiny a přikládáním studených obkladů, aby se zmírnil otok a bolest, co nejdříve po vzniklém zranění. Fixujte a zacházejte se zraněním jako se zlomeninou (viz shora).

Vykloubení (obr. 55). Po vykloubení začne dotyčné místo otékat a je velmi bolestivé (A, B). Kloub musí být přiveden do normální polohy dříve, než to bude způsobeno otokem a svalovými křečemi (svaly v blízkosti kloubu začnou tuhnout téměř okamžitě). Když kloub nevrátíte včas do normální polohy, riskujete, že postižený dostane sněť nebo bude trvale deformován.

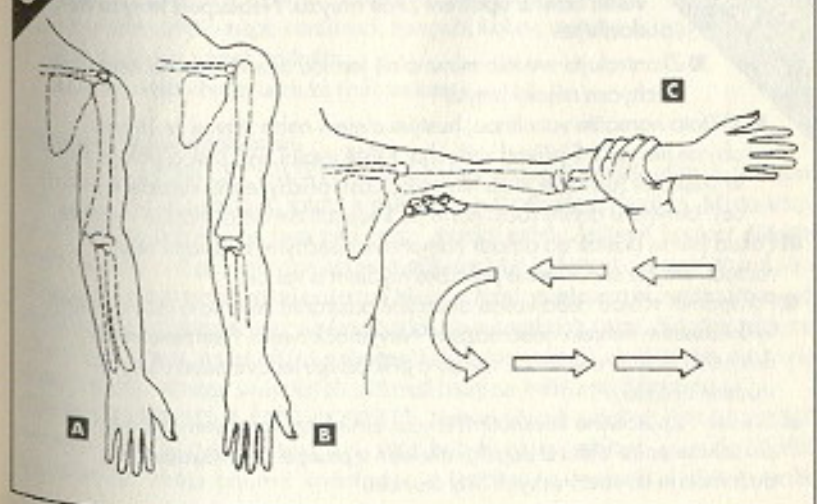
Při napravování vykloubeniny pamatujte na dvě věci:

- Proveďte napravení důkladně.
- Proveďte je co nejdříve.

Napravujte tak, že vyvinete tah na kloub a pak pohnete končetinou k němu připojenou ve směru, kterým se normálně pohybuje. Tím by se měl kloub dostat do normální polohy a uvolnit tlak na cesty oběhu krve a nervovou soustavu (C). Uvolněte tah a zkontrolujte reakci nervů. Když zůstal přiskřípnutý nerv, opakujte postup. Studenými obklady zmenšíte otok i bolesti. Nechte končetinu v klidu, dokud se plně nezotaví.

OBR. 55

VYKLOUBENÍ



NEMOCI

Konkrétními chorobami se budeme zabývat v dalších kapitolách. Zde jen upozorníme na všeobecná nebezpečí, kterým budete vystaveni v extrémních situacích. Hlavní příčinou ohrožení je hmyz přenášející nemoci:

- Vši přenášejí tyfus a střidavou horečku.
- Moskyti přenášejí malárii, horečku dengue (provázenou vyrážkami a bolestmi hlavy a kloubů) a další choroby.
- Mouchy mohou rozšiřovat choroby, jako je spavá nemoc, tyfová onemocnění, cholera a úplavice.
- Blechy mohou přenášet mor.
- Klíšata mohou přenášet meningitidu a skvrnitý tyfus.
- Včelí a vosí žihadla mohou být osudná osobám citlivým na jejich jed.

OTRAVY

Člověk v extrémních situacích může být vystaven otravě jodem, zejména po požití nebezpečných rostlin, zvířat a mořských živočichů (viz kapitola o potravě), dále pak kousnutím nebo žihadlem jedovatých živočichů. Buďte opatrní na kousnutí a žihadla pavouků, stonožek, škorpiónů a mravenců. Mohou být velmi bolestivá, nebezpečná až smrtelná (pokuste se zjistit, jací živočichové se vyskytují v oblasti, kde jste se ocitli). Kousnutí pavouka nebo bodnutí štíra ošetřete vyčištěním rány a pokuste se jed vysát nebo vymačkat z postiženého místa (i když to je

**EXPERTI BRITSKÝCH
JEDNOTEK SAS RADÍ**

OŠETŘENÍ PŘI OTRAVĚ

Příslušníci jednotek SAS bojují již přes 50 let v různých exotických krajích světa a dodržují pravidla vyzkoušená při otravách.

- Když máte podezření na otravu rostlinnou potravou, přivodte zvracení.
- Můžete také použít protijedu: smíchejte čaj a dřevěné uhlí se stejným dílem magneziového mléka, pokud ho máte. Dřevěné uhlí absorbuje jed a odstraní ho z těla.
- Pokožku postiženou jodem omyjte mýdlem a vodou a svlékněte znečištěnou oděv.
- Chemické jedované látky spláchněte s pokožky vodou. Pokuste se zjistit vlastnosti chemikálií, se kterými jste přišli do styku.
- Vdechla-li postižená osoba jedované výpary, vynechte ji na čerstvý vzduch, uvolněte oděv a poskytněte umělé dýchání.

často neúčinné). Máte-li s sebou tabák, rozžvýkejte ho a přiložte na postižené místo, abyste snížili bolest. Ošetřete kousnutí jako otevřenou ránu (viz shora).

HADÍ UŠTKNUTÍ

Navzdory často divokým zvěřím, kousnutí jedovatým hadem v extrémních situacích není časté. Může však k němu dojít a musíte vědět, jak hadí uštknutí ošetřit.

Hadí jedy se dělí na dvě kategorie: hemotoxické a neurotoxické. Jed mnohých jedovatých hadů obsahuje obě kategorie. Hadí samy se pak dělí na několik podřádů a čeledí:

- Podřád zmijovců - s čeledí zmijovitých a chřestýšovovitých
- Korálovcovití - např. korálovci, bungafí, kobry, mamby a brejlovcí
- Vodnářovití - např. vodnáři
- Užovkovití - bojga africká (boomslang)

Symptomy hadího uštknutí

ZMIJOVITÍ A CHŘESTÝŠOVITÍ: Tkáň kolem uštknutí natéká, otok se postupně rozšiřuje. Objevuje se do tří minut a pak může pokračovat až hodinu. Místo kousnutí je značně bolestivé a jsou tam patrné otisky zubů. Začínají krvácet důležité vnitřní orgány, což se projevuje krví v moči, dochází k destrukci krevních a tkáňových buněk. Oběť trpí silnými bolestmi hlavy a žízní, poklesem krevního tlaku, odvozdáváním zrychlením pulzu a krvácením do sousedních tkání. Když je uštknutí doprovázeno zrychlením pulzu a krvácením do sousedních tkání. Když je uštknutí těžké a neošetřené, hrozí reálné nebezpečí amputace; do 24 až 48 hodin může postižený zemřít. Většinu smrtelných uštknutí hady na světě způsobují zmije.

KORÁLOVCOVITÍ A UŽOVKOVITÍ: Nepravidelná srdeční činnost, pokles krevního tlaku, slabost a vyčerpání, silné bolesti hlavy, závratě, poruchy vidění, dezorientace, ztráta svalové koordinace a škrábání ve svazech, dýchací potíže,

OPATŘENÍ PROTI HMYZU

Protože američtí vojáci musí často bojovat v oblastech zamořených hmyzem, vypracovala armáda USA některá velmi účinná opatření proti hmyzu. Nebezpečí hmyzu nepodceňujte!

- Zkontrolujte své tělo minimálně jednou denně, zda na něm není přichycen nějaký hmyz.
- Klíšata namažte vazelinou, hustým olejem nebo šťávou ze stromu, abyste jim odřízli přívod vzduchu. Klíšě uvolní svůj stisk a pak je můžete odstranit (uchopte je za hlavovou část, přichycenou kusadly k pokožce). Umyjte si dobře ruce. Ránu po kousnutí denně důkladně vyčistěte.
- Pokud jste se dostali do oblasti zamořené písečnými blechami nebo roztoči, umyjte si důkladně pokožku mýdlem a vodou.
- Po bodnutí včelou nebo vosou okamžitě odstraňte žihadlo a jedový váček vyškrábnutím nehtem nebo nožem. Nevymačkávejte! Postižené místo důkladně omyjte mýdlem a vodou a přikládejte ledové nebo alespoň studené obklady.
- Svědění, způsobené kousnutím hmyzem, zmírněte studenými obklady, chladivou směsí bláta a popela, mlékem z pampelišek, kokosovou dužninou nebo rozdrcenými listy česneku.

**EXPERTI ARMÁDY
USA RADÍ**

**EXPERTI SPEC.
JEDNOTEK USA RADI**

OŠETŘENÍ HADÍHO UŠTKNUTÍ

Zelené barety vypracovaly tyto postupy při uštknutí hadem ve volné přírodě:

■ Pokud jste sám obětí, hada zabijte; budete ho moci lépe určit a také se vám uleví.

■ Položte pacienta a okamžitě znehybněte postiženou část těla. Udržujte pacienta v teple a klidu.

■ Začněte ošetřovat, a to podle druhu hada.

■ **Chřestýšovití (Crotalidae).**

■ V místě kousnutí vedte zářez hluboký 0.31-0.63 cm rovnoběžně se svalstvem. Zářez nemá mít tvar X a nesmí zasahovat klouby.

■ Odsávejte ránu pomocí mechanického odsávače; odsávejte ústy jen v krajním případě a jen když nemáte v ústech poranění ani afly apod.

■ **NEUŽÍVEJTE ŘEZU ANI ODSÁVÁNÍ,** když můžete postiženému podat protijed do jedné hodiny anebo když od kousnutí uplynula více než jedna hodina.

■ Nepoužívejte škrtidlo, elastické obinadlo ani studené obklady.

■ Pacient nesmí nic jíst a nesmí pít alkohol.

■ Podávejte pacientovi malé dávky vody v krátkých intervalech.

■ Pokud máte k dispozici fyziologický roztok IV DSW, použijte ho, abyste zabránili šoku.

■ Podejte protijed.

■ Podle potřeby podejte pacientovi prostředek k utišení bolesti.

■ **Korálovcovití a užovkovití (Elapidae a Colubridae).**

■ Na postiženou končetinu aplikujte škrtidlo v blízkosti kousnutí, v části s jedinou kostí nad kolenem respektive nad loktem, a utáhněte je tak, abyste zastavili průtok krve tepnou. Uvolňujte škrtidlo na 30 vteřin vždy po 20 minutách, aby do postiženého místa mohla přitékat krev.

■ Podejte pacientovi protijed.

■ Nepoužívejte morfium ani jiné léky, které působí oslabení dýchání.

■ **Vodnářovití.**

■ Jediným účinným prostředkem je protijed; operativní zákrok a odsávání jsou neúčinné.

chvění, nadměrné pocení, znecitlivění rtů a chodidel, mrazení, nevolnost, zvracení, průjem, bezvědomí.

VODNÁŘOVITÍ: Kousnutí je většinou bezbolestné. Po 1-2 hodinách však dochází k bolestem a tuhnutí svalstva, k bolestem svalů při pasivních pohybech paží, nohou, šíje a trupu, do tří hodin se moč zbarví červenohnědě a dochází k nervovým poruchám, obdobným jako u předcházející skupiny. Pokud se postižený neošetří, zpravidla zemře do 12-24 hodin.

Všechny osoby postižené uštknutím hadem vyžadují ošetření jako při šoku. Pokud není k dispozici protijed, umístěte omezující obvaz - **NIKOLIV ŠKRTIDLO** - nad místem kousnutí a obvaz přes postižené místo. Chlaďte je studenou vodou nebo ledem.

POPÁLENINY

V extrémních situacích přežití mohou popáleniny ohrozit váš život. Existují tři stupně popálenin, které musíte znát, abyste mohli podniknout účinné protiopatření:

□ **První stupeň:** obvykle zasahuje první vrstvu pokožky. Tyto popáleniny nejsou nebezpečné.

□ **Druhý stupeň:** zasahuje druhou vrstvu kůže. Tyto popáleniny mají silně červenou barvu, tvoří se na nich puchýře a působí intenzivní bolesti po 48 hodin. Dochází ke ztrátě tělesných tekutin a zvyšuje se nebezpečí infekce.

□ **Třetí stupeň:** jsou zničeny první dvě vrstvy kůže a poškození zasáhlo hlouběji tkáň. Vážná ztráta tekutin, vysoké nebezpečí infekce. Místo je obvykle spálené do černa a oběť trpí velkými bolestmi.

V extrémních situacích bude nutno doplňovat tekutiny ústy. Pacient musí vypít velké množství vody a přitom je nutno sledovat močení. Pít omezte, jakmile dojde k nadměrnému močení. Buďte připraveni ošetřit pacienta v šoku.

ŠOK

Šok je způsoben velkou ztrátou krve a tělesných tekutin. Příčinou ztrát je krvácení, vnitřní krvácení (např. při zlomení stehenní kosti), pocení, zvracení a průjem. Příznakem šoku bývá zblednutí, studená a vlhká pokožka, rychlý slabý puls a rychlé povrchní dýchání.

Při ošetření především zajistíme průchodnost dýchacích cest (viz oddíl o dýchání a jeho udržování). Ošetřete zlomeniny (viz výše) a přiložte dlahy (obr. 56). Udržujte pacienta v teple a klidu. Každé neopatrné zacházení s pacientem v šoku je nebezpečné a proto zakázané. Zdá se to samozřejmě, ale zachránci někdy v úsilí o rychlé ošetření pacienta jednají neopatrně. Jednejte vždy rozvážně.

**EXPERTI SPEC.
JEDNOTEK KANADSKÉ
ARMÁDY RADI**

OŠETŘENÍ POPÁLENIN

Vojenské jednotky pracují s výbušninami a s municí, které mohou způsobit strašné popáleniny. Uvádíme pokyny kanadských elitních jednotek pro jejich ošetřování.

■ Opláchněte spáleninu ihned sterilizovanou studenou vodou.

■ Odstraňte všechny cizí látky ze spáleniny.

■ Opláchněte peroxidem vodíku a potom lehce potřete jódem a nakonec antibiotickou masť.

■ Obvazte neadhezní sterilní polštářkovou náplastí. Nepoužívejte obvazu, který zabraňuje přístupu vzduchu k ráně.

■ Vyměňujte obvaz **KAŽDÝ DEN** a vymývejte přitom ránu peroxidem a sterilní gázou.

■ Každý den odstraňujte bílou a žlutou mrtvou tkáň.

■ Opakujte čištění a převazování.

PŘÍRODNÍ LÉČBA

K léčení nemocí a poranění používejte i rostlin a přírodních substancí, které naleznete ve svém okolí. Vždy mnoho našich léčiv se vyrábí z přírodních látek. Infuze (výtažky získané máčením suroviny ve vodě) se obvykle připravují z listů nebo květů a odvary (výtažky získané vařením) z kořenů. Používejte vždy jen čerstvých rostlin a květů. Výtažek podávejte 3x denně. Nenechte se zlákat k podávání velkých dávek, mohly by více uškodit než prospět.

Čištění ran a poranění (vnější ošetření pokožky)

INFUZE: heřmánek, svízel, kopřiva, jilm, jablčnick, žindava, mochna, čísteček, kostival a febliček (nepoužívat kořeny).

ODVARY: lopuch, kostival, sléz, proskurník a dubová kůra.

ŠTAVA: ptačinec a vodní řehyňa (potočnice).

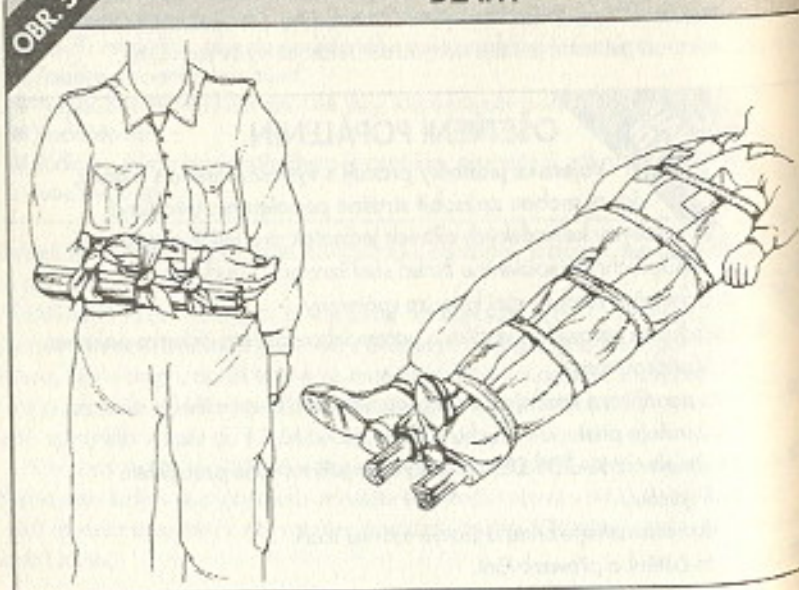
Antiseptika (k vnitřnímu i vnějšímu použití): česneková šťáva, listy a květy slézu, proskurník (odvar), křen a tymián.

Horečky: heřmánek, jilm, černý bez a lípa.

Nachlazení a bolesti v krku

INFUZE: řepiček, borůvka, hadí kořen, brutnák, heřmánek, kostival, sléz, proskurník, máta, listy kopřivy, banánovník, žindava, tymián a febliček.

OBR. 56

DLAHY

**EXPERTI ARMÁDY
USA RADI**

PROTIŠOKOVÁ OPATŘENÍ

Šok může být zabijákem. Při pobytu v divočině musíte umět rozpoznat jeho příznaky a léčit jej. Držte se rad americké armády.

- Je-li postižený při vědomí, přemístěte ho rovnou podložku tak, aby měl dolní končetiny zvednuty o 15–20 cm.
- Ztratil-li postižený vědomí, položte ho na bok nebo na břicho a hlavu mu obraťte na stranu, abyste zabránili udušení.
- Poté, co postiženého umístíte do protišokové polohy, nesmíte s ním již hýbat.
- Udržujte postiženého v teple.
- Pokud je postižený makrý, co nejrychleji jej převlékněte do suchého oblečení.
- Izolujte postiženého od země, např. pomocí oděvů, větví atd. Snažte se zhotovit přístřešek, abyste jej uchránili před nepříznivým počasím.
- Podávejte teplé nápoje, jídlo, nebo postiženého zahřívajte vlastním tělem, abyste mu poskytli dostatek tepla.
- Nápoje a jídlo podávejte jen tehdy, je-li postižený při vědomí a nemá-li poraněné břicho.

ODVARY: andělíka, lopuch, proskurník, dubová kůra, vrbová kůra, šípky.

Průjem

INFUZE: hadí kořen, ostružina, jilmová kůra, listy lísky, proskurník, máta.

ODVARY: borůvka, klikva a dubová kůra.

Odčervování

INFUZE: kaprad (kořeny), krtičník a vratič (febliček).

Kromě uvedených existují ještě další léčiva, která stojí za zmínku. Máte-li úplavici, zkuste požívat dřevěné uhlí nebo olupujte kůru stromů a vařte ji 12 hodin až 3 dny, odpařenou vodu doplňujte. Odvar bude černý a zapáchající, pomůže vám však uzdravit. Čaj obsahuje tanin, který pomáhá úplavici léčit. Máte-li červíky, vypijte opatrně nepatrné množství benzínu. Bude vám po něm špatně, ale červům ještě hůř.

K vyčištění ran můžete použít i larevy. Stačí vystavit ránu na vzduchu a larvy se objeví, zvláště v teplém podnebí. Buďte však opatrní, aby se po vyčištění rány nezakously do zdravého masa.

SIGNALIZACE, ORIENTACE A NAVIGACE

Rozhodnete-li se opustit svůj tábor a vydat se do civilizace, je důležité, abyste dovedli přesně určovat směr. Je také důležité vědět, jak upozornit pátrací letadla na vaši polohu.

Když jste cestovatelem s krosnou na zádech, předem si prostudujete oblast, kterou hodláte navštívit, a opatříte si příslušné mapy. Seznamte se s nimi: budou vás informovat o hlavních vlastnostech terénu a umožní vám vypracovat si trasu. Kromě toho si vždy opatřte informace o převládajících směrech větrů, o časech východu a západu slunce a pravděpodobném počasí. Tyto informace vám budou užitečné i při určování polohy. A ocitnete-li se v extrémní situaci, můžete přijít i o svoje mapy a bude vám užitečné vše, co jste si o daném území zjistili předem.

Určování směru neznamena jen umění číst mapy: musíte také umět číst krajinu, určovat směr podle viditelných význačných bodů a umět si představit krajinu podle mapy.

MAPY

Je důležité mít mapu, která vyhovuje vašim potřebám. Nemá například ceta mít mapu s velkým měřítkem, ukazující každou podrobnost terénu, když cestujete řádově ve stovkách nebo tisících kilometrech. Zdá se to samozřejmé, ale mnoho lidí tuto chybu dělá. A naopak.

Mapy obsahují velké množství informací. Nepodceňujte množství podrobností, které vám nabízejí, a naučte se jich využívat.

VRSTEVNICE: Popisují reliéf krajiny. Rozteče vrstevnic se udávají v metrech popř. ve stopách.

ŠRAFOVÁNÍ: Jiný způsob zobrazení reliéfu krajiny, doplněný stínováním.

MÉRÍTKO: Uvádí se na okraji mapy. Vyjadřuje se jako poměr vzdálenosti na mapě ke vzdálenosti ve skutečnosti.

LEGENDA: Umísťuje se rovněž na okraji mapy. Uvádí zobrazení a definici topografických symbolů, použitých k označení určitého jevu na mapě. Symboly nejsou jednotné pro všechny mapy; proto se dobře seznámte s legendou své mapy.

GRAFICKÉ MÉRÍTKO: Je umístěno rovněž na okraji mapy. Vyjadřuje graficky přepočítací poměr vzdálenosti na mapě a ve skutečnosti. Mapy mohou mít i několik grafických měřitek, například pro přepočet kilometrů na míle a naopak.

ROZTEČ VRSTEVNIC: Uvádí se na okraji mapy a vyjadřuje kolmou vzdálenost mezi sousedními vrstevnicemi.

ČERNÉ TOPOGRAFICKÉ SYMBOLY: Označují skalnaté útvary a také objekty vytvořené člověkem, jako železnice, budovy, potrubí a pod.

MODRÉ TOPOGRAFICKÉ SYMBOLY: Označují vodstvo, jako jezera, řeky, bažiny a moře.

ZELENÉ TOPOGRAFICKÉ SYMBOLY: Označují vegetaci, jako lesy, vinice apod.

HNĚDÉ TOPOGRAFICKÉ SYMBOLY: Charakterizují vlastnosti reliéfu krajiny.

ČERVENÉ TOPOGRAFICKÉ SYMBOLY: Označují hlavní silnice.

TMAVOMODRÉ TOPOGRAFICKÉ SYMBOLY: Označují dálnice.

ZLUTÉ TOPOGRAFICKÉ SYMBOLY: Označují komunikace nižšího řádu.

TŘI SEVERY

Sever znázorněný sítí souřadnic na vaší mapě se může lišit od severu, podle kterého určujete svou fyzickou orientaci.

Skutečný sever: astronomický sever, určený z přesné polohy slunce nebo hvězd.

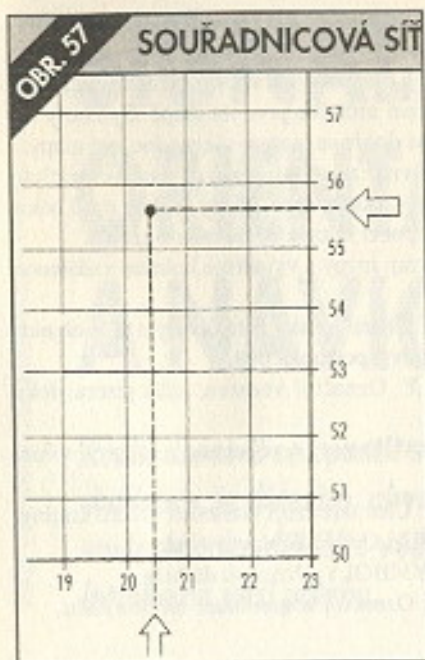
Mapový sever: sever, kterému odpovídají souřadnice na mapě a od něhož se odvozují údaje na mapě.

Magnetický sever: sever, ke kterému směřuje střílka kompasu a od něhož se odvozují všechna magnetická data.

Při přesném určování směru si musíte být vědomi těchto rozdílů. Máte-li nastavitelný kompas a znáte-li jeho odchylku a odchylku vaší mapy od skutečného severu, pak ho můžete nastavit tak, abyste zaměřovali přesně. Magnetický sever můžete najít také za pomoci Polárky, Jižního kříže nebo pomocí hodin (viz níže).

POUŽITÍ MAP

Mapy jsou k dispozici v různých měřítcích, jako je 1:50000, 1:25000 aj. (Je důležité, abyste si vybrali mapu podle svých potřeb.) Nejdůležitější součástí čtení map je schopnost převést si čáry na mapě do skutečného reliéfu terénu.



Souřadnicová síť map je obvykle pravoúhlá a pomáhá určovat vzdálenosti. Polohu na mapě můžete určit uvedením souřadnic. Údaj se obvykle udává jako šestimístné číslo (obr. 57). Při udávání souřadnic si pamatujte pravidlo „chodbu a nahoru po schodech“. První 3 číslice se počítají od dolního nebo od horního okraje, druhé 3 číslice od levého nebo pravého okraje (musíte si v duchu pro zpřesnění polohy rozdělit každý čtverec na desetiny). Určení souřadnicové polohy v mapě na obr. 57 je tedy 205556.

Symbolsy: Znalost kartografických symbolů kombinovaná se souřadnicovou sítí a měřítkem, vám poskytne dostatek informací, abyste dokázali určit dva body na mapě, jejich vzdálenost a jak dlouho vám bude trvat cesta mezi nimi.

Vrstevnice: Reliéf krajiny je znázorněn na mapě pomyslnými vodorovnými řezy, vedenými ve stejných kolmých vzdálenostech. Když si prostudujete vrstevnice, můžete v duchu získat představu o tvaru povrchu krajiny, jejich vyvýšení a proláklínách.

Vrstevnice představují kolmou vzdálenost nad nebo pod určitou základní rovinou. Tu tvoří hladina moře. Kolmá vzdálenost pomyslných rovin řezu je udána ve vysvětlivkách k mapě.

Vrstevnice se obvykle tisknou hnědě, každá pátá bývá vytištěna silněji. Tyto vrstevnice se nazývají vůdčí a někdy bývají přerušeny s uvedením nadmořské výšky. Vrstevnice mezi nimi se nazývají vrstevnice vložené.

- S použitím vrstevnic můžete zjistit nadmořskou výšku kteréhokoliv bodu na mapě.
- Zjistíte kolmou vzdálenost vrstevnic z vysvětlivek na mapě v příslušných jednotkách.
 - Zjistíte vůdčí vrstevnici nejbližší bodu, jehož nadmořskou výšku chcete zjistit.
 - Spočítejte vrstevnice, které je nutno protnout na trase od vůdčí vrstevnice k hledanému bodu a zaznamenejte jejich směr (vzdálenost od výchozí body noty směrem nahoru nebo dolů se vypočítá vynásobením počtu protnutých vrstevnic a kolmé vzdálenosti vrstevnic).

Naučte se rozeznávat na mapě tyto charakteristické útvary podle tvaru vrstevnic:

KOPEC: Vyvýšenina terénu. Má obvykle spád na všechny strany a jeho vrstevnice jsou podobné kolům na hladině vody.

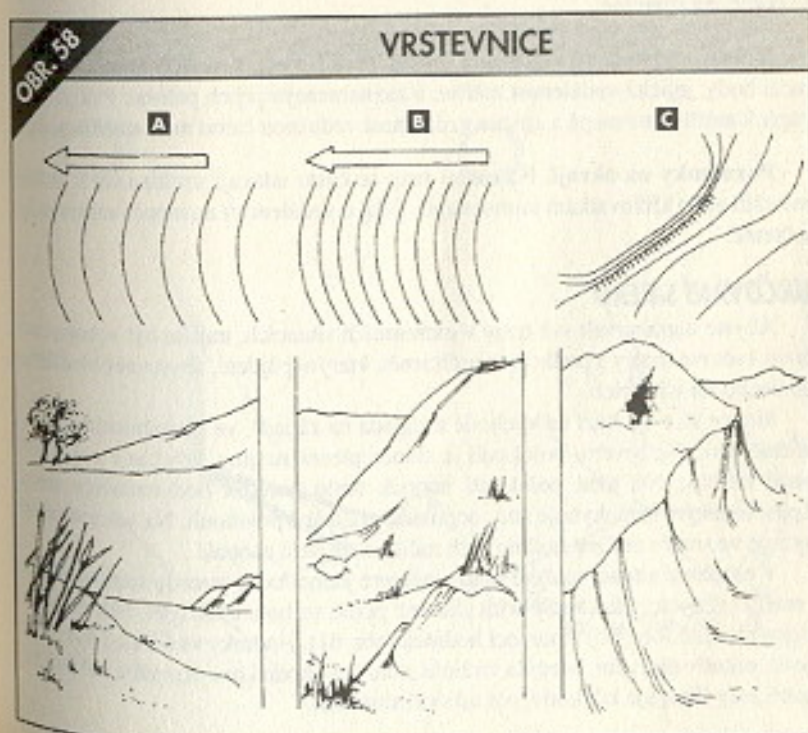
ŘÍČNÍ ÚDOLÍ: Je to údolí, kde kolem řečiště je terén, který se po stranách v určité vzdálenosti zvedá. V průřezu má tvar U. Vrstevnice probíhají v podstatě rovnoběžně s tokem řeky.

ZÁŘEZ VODNÍHO TOKU: Vodní tok se zařezává do terénu tak, že jeho břehy se přitmo zvedají po obou stranách i ve směru proti proudu. Neponechávají místo pro průchod podél toku. V průřezu má zářez tvar V.

PROLÁKLINA: Vrstevnice jsou jakoby obráceny proti vrstevnicím kopce. Jejich výška se snižuje směrem k nejnižšímu bodu prolákliny.

Rozteče vrstevnic (obr. 58) naznačují sklon svahů. Když jsou rovnoměrně vzdáleny a větší, označují mírný, stejnoměrný svah (A). Rovnoměrně rozložené malé rozteče naznačují stejnoměrný příkrý svah (B). Svislý nebo téměř svislý svah je často označován vrstevnicí s čárkovaním, směřující dolů (C).

Vpravo od 0 bývá stupnice vyznačena v celých měřicích jednotkách a nazývá



KRESLENÍ VLASTNÍCH MAP

Když nemáte mapu, využijte zkušeností SAS a nakreslete si vlastní. Stačí vám papír, tužka a bystré oči.

**EXPERTI BRITSKÝCH
JEDNOTEK SAS RADI**

- Najděte si nejvýhodnější bod k pozorování a okolní terén odtud prozkoumejte. Zaznamenejte směr vyvýšenin, popřípadě hřbetů, a jejich počet.
- Vytvořte základní mapu s bílými místy. Doplňte ji dalšími informacemi, získanými z dalších pozorovacích bodů.
- Zaznamenejte do mapy všechno nápadné, jako osamocené stromy a zvláštní terénní útvary.
- Do mapy zaznamenávejte polohu svých pastí a místa, kde lze nalézt vodu, potravu a palivo. Pomůže vám i vašim druhům.
- Měřítka vzdáleností. Tato měřítka jsou vytištěna na mapě a lze podle nich odečítat skutečné vzdálenosti.

se primární stupnice. Nalevo od 0 se stupnice dělí na desetiny měřicí jednotky - je to pomocná stupnice.

Určení vzdáleností vzdušnou čarou. Přiložte papír rovnou hranou k mapě mezi body, jejichž vzdálenost měříte, a zaznamenejte jejich polohu. Pak přiložte papír k měřítku na mapě a zjistíte vzdálenost vzdušnou čarou mezi oběma body.

Poznámky na okraji. Na okraji map se často udávají vzdálenosti k dalším městům nebo křižovatkám mimo mapu. Údaj o vzdálenosti na mapě i mimo mapu sečteme.

URČOVÁNÍ SMĚRU

Abyste naplánovali své trasy v extrémních situacích, musíte být schopni stanovit světové strany a podle nich určit směr, kterým půjdete, abyste nebloudili nebo nechodili v kruzích.

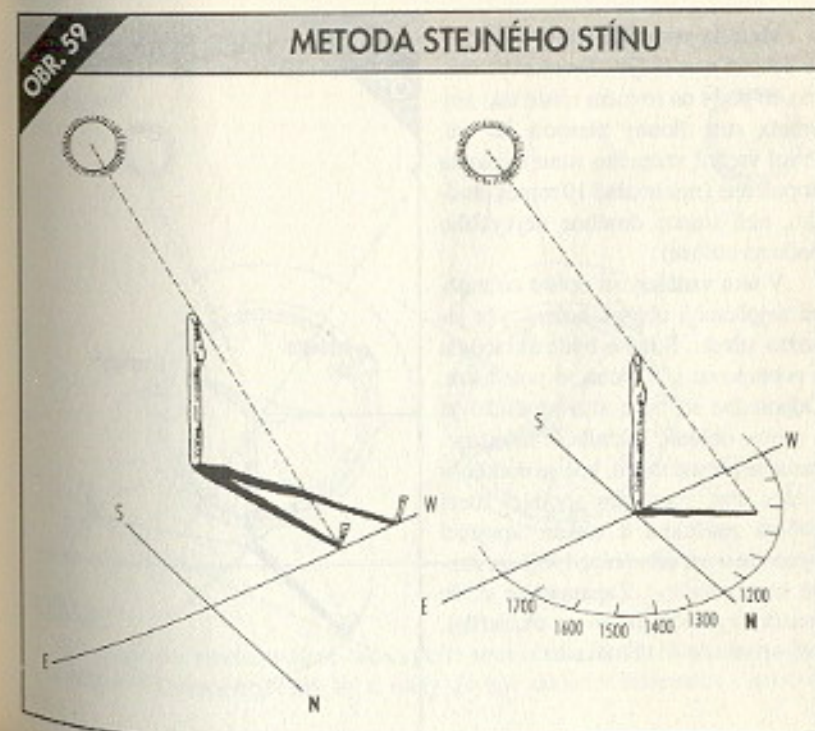
Slunce sice vychází na východě a zapadá na západě, ve skutečnosti tomu tak přesně není. Na severní polokouli je slunce přesně na jihu, když je v nejvyšším bodě oblohy. Na jižní polokouli naopak tento polední bod označuje sever. Způsob, jakým se pohybuje stín, odpovídá příslušné polokouli. Na severní se pohybuje ve směru otáčení hodinových ručiček, na jižní naopak.

V extrémní situaci můžete použít některé jednoduché metody stanovení času i směru (vždycky však musí svítit slunce): podle vrcholu stínu (obr. 59), metodou stejných stínů (obr. 60) a pomocí hodinek (obr. 61). Hodinky však musí být ručkové, nikoliv digitální. Metoda vrcholu stínu je výhodná pro okamžitá měření během cesty (funguje kdykoliv, pokud svítí slunce).

Metoda vrcholu stínu (obr. 59). Těto metody lze také použít ke stanovení času. Vyznačte v půdě průsečík světových stran. Zazažte kolmo do půdy vhodnou tyč. Západní větev spojnice východu a západu ukazuje 6 hodin ráno a východní část 6 hodin odpoledne kdekoli na zeměkouli.

Spojnice severu a jihu je čarou, kde se promítá poledne. Stín naší tyče představuje hodinovou ručičku na těchto slunečních hodinách. Její stín se může pohybovat buď ve směru, nebo proti směru hodinových ručiček, podle místa, kde jste, a podle data; nemění se tím však způsob čtení slunečních hodin.

Tyto hodiny budou vždy ukazovat 6.00 při východu slunce a 18.00 při západu slunce. Je to však alespoň částečně uspokojivý způsob sledování času, když nemáte hodinky.



EXPERTI NÁMORNIC
TVÁ USA RADI

STANOVENÍ SMĚRU PODLE STÍNU (OBR. 59)

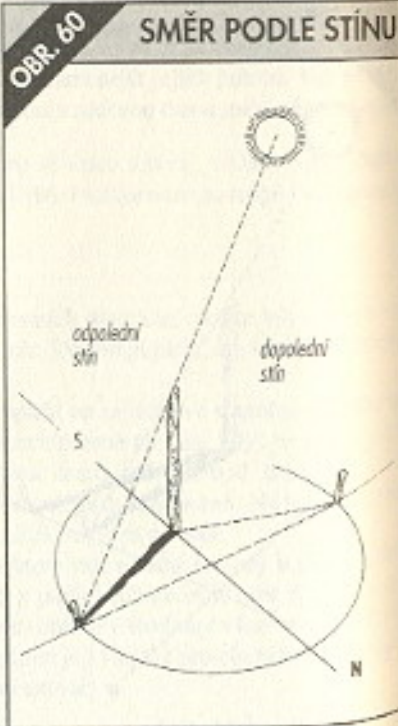
Námořní pěchota Spojených států má osvědčenou a ověřenou metodu stanovení polohy pomocí tyče a jejího stínu, vrženého sluncem.

- Zaražte tyč nebo rovnou větev do země na rovném místě. Označte vrchol vrženého stínu kamenem.
- Počkejte 10 až 20 minut, až se vrchol stínu posune o několik centimetrů. Označte kamenem novou polohu vrcholu stínu.
- Spojte obě značky přímkou a prodlužte ji; získáte tak přibližnou spojnicí východu a západu (slunce vychází na východě a zapadá na západě - vrchol stínu se pohybuje opačným směrem).
- Vyznačte v půdě kolmou rýhu na tuto spojnicí a dostanete přibližnou spojnicí severu a jihu.
- Sklon tyče neovlivňuje přesnost této metody, takže ji můžete použít i na svahu.

Metoda stejného stínu (obr. 60).

Je časově náročnější. Zaražte tyč kolmo do půdy na rovném místě tak, aby vrhala stín dlouhý alespoň 30 cm. První vrchol vrženého stínu vyznačte dopoledne (minimálně 10 minut předtím, než slunce dosáhne nejvyššího bodu na obloze).

V této vzdálenosti opište co možná nejpřesněji oblouk kolem tyče jakožto středu. Stín se bude zkracovat a postupovat s blížícím se polednem. Odpoledne se bude stín prodlužovat a protne oblouk. Jakmile se tak stane, označte přesné místo, kde se dotkl oblouku. Pak narýsujte spojnicí mezi oběma značkami a získáte spojnicí východu a západu (západ leží na straně ranní značky). Zapamatujte si, že musíte vyznačit místo v okamžiku, kdy se stín dotkl oblouku.



EXPERTI ARMÁDY
USA RADI

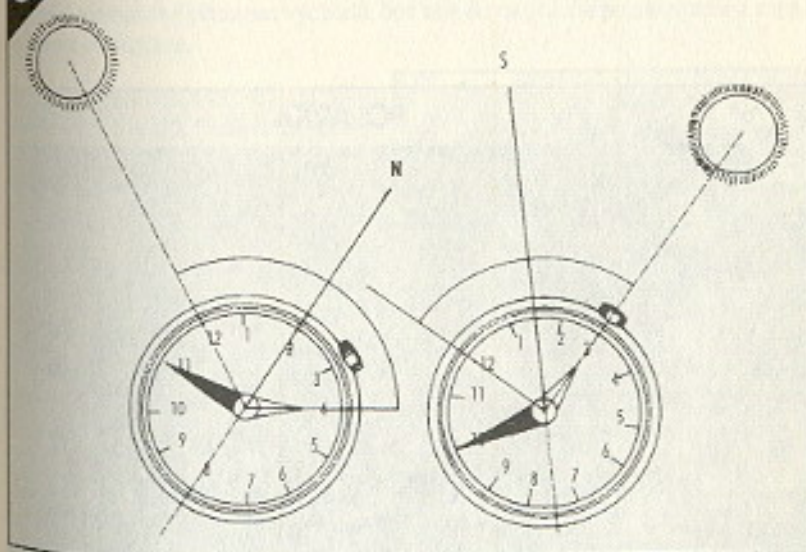
STANOVENÍ SMĚRU POMOCÍ HODINEK (OBR. 61)

Když máte nedigitální hodinky, pak jich můžete použít ke stanovení severu a jihu, ať jste kdekoliv, když použijete tuto armádní metodu.

- Na severní polokouli namířte hodinovou ručičku směrem ke slunci.
- Jižní směr najdete v ose hodinové ručičky a 12 hodin na hodinkách (pokud budete mít pochybnosti, kterým směrem leží sever, pamatujte si, že slunce je dopoledne na východě a odpoledne na západě).
- Když jste na jižní polokouli, namířte hodinky dvanáctou hodinou ciferníku směrem ke slunci. Přesným rozpučením vzdálenosti mezi 12 hodinami a hodinovou ručičkou, zjistíte severní směr.
- Nezapomeňte nastavit hodinky na skutečný místní čas.

OBR. 61

STANOVENÍ SEVERU A JIHU



HVĚZDY

Ke stanovení směru můžete také využít souhvězdí. Osoby, které se ocitnou v extrémních situacích přežití, by si měly osvojit základní informace z astronomie.

POLÁRKA (obr. 62): Na severní polokouli není nikdy vzdálena více než 1 stupeň od severního světového pólu. Je to pravděpodobně jediná z nejužitečnějších hvězd pro zjišťování světových stran.

VELKÝ VŮZ: Leží velmi blízko severnímu světovému pólu. Dvě hvězdy jeho zadní strany směřují přímo k Polárce.

KASIOPEIA: Leží také velmi blízko severnímu světovému pólu.

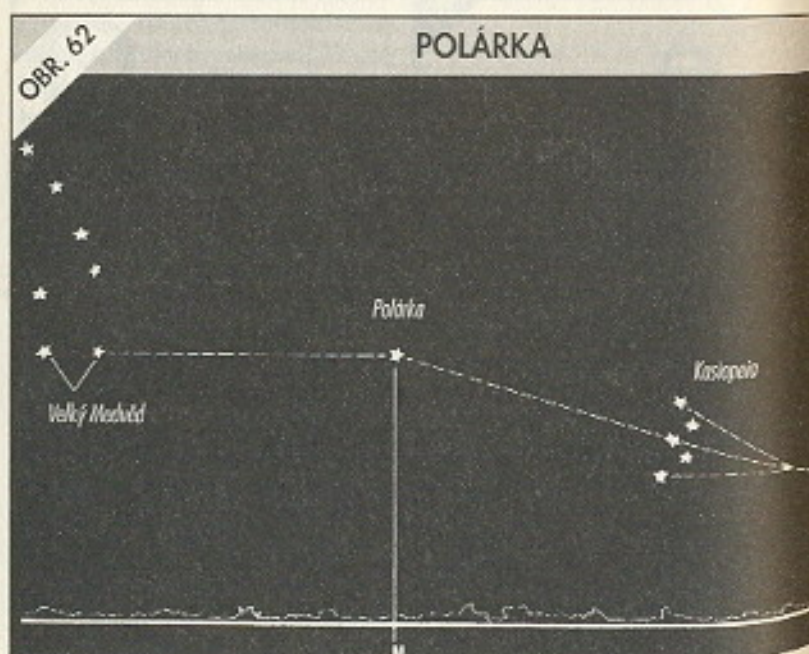
JIŽNÍ KRÍŽ: Prodloužení jeho podélné osy směřuje k jižnímu pólu.

NEPRAVÝ KRÍŽ: velký hvězdný kříž, ležící blízko Jižního kříže.

PRAVÝ KRÍŽ: jiný název pro Jižní kříž

UHELNÝ PYTEL: tmavá oblast oblohy ležící přímo nad jižním pólem.

SVĚTOVÝ ROVNÍK: Průmět zemského rovníku na pomyslnou světovou kouli. Protíná vždy čáru horizontu ve východním a západním bodě kompasu. Všechny hvězdy na světovém rovníku tedy vycházejí přímo na východě a zapadají přímo na západě. Proto můžete těchto hvězd použít k určení směru cesty v noci, anebo ověřit svá měření, provedená ve dne. Nižší uvádíme hvězdy, které můžete poměrně snadno vidět na světovém rovníku.



Světový rovník. V tomto seznamu uvádíme souhvězdí, ležící blízko světového rovníku a viditelná prostým okem. Jsou seřazena podle měsíců, kdy se nalézají v nejvyšším bodě své dráhy nad obzorem.

LEDEN: Eridanus, Býk

ÚNOR: Zajíc, Orion, Jednorožec

BŘEZEN: Malý pes, Bliženci, Rak

DUBEN: Sextant, Lev

KVĚTEN: Cater, Panna, Havran

ČERVEN: Honák

ČERVENEC: Had (hlava), Váhy, Hadonoš

SRPEN: Had (ocas), Herkules, Štít

ZÁŘÍ: Orel, Delfin

RJEN: Kozoroh, Koníček, Pegas, Vodnář

LISTOPAD: Ryby

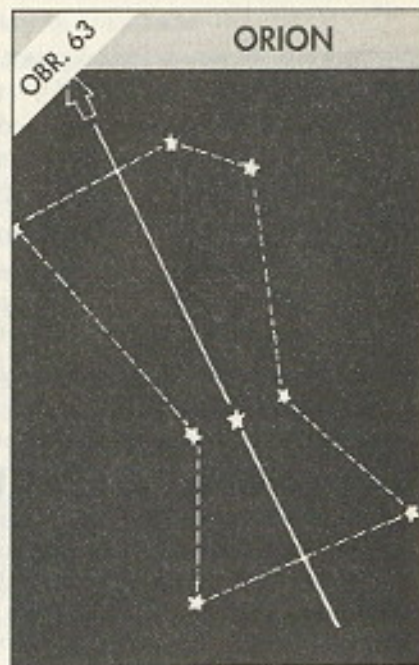
PROSINEC: Velryba, Beran

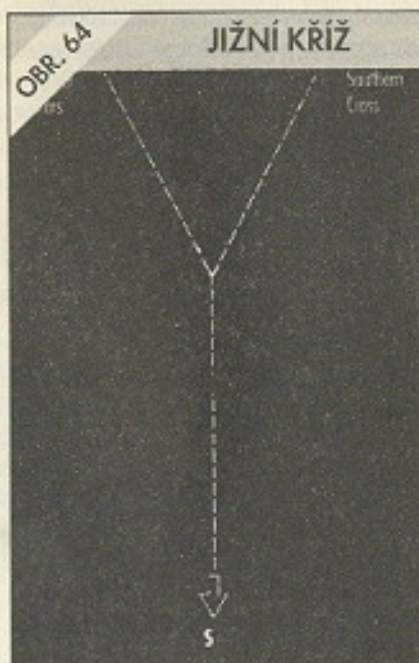
Orion (obr. 63): Vychází nad rovníkem a je viditelný na obou polokoulích. Vychází nakloněný přímo na východě, bez ohledu na polohu pozorovatele a zapadá přímo na západě.

Jižní kříž (obr. 64). Na jižní polokouli lze využít souhvězdí pěti hvězd Jižního kříže k určení jihu, bohužel však není tak snadno k nalezení jako Polárka. Jih najdete na pomyslné ose hvězd tohoto souhvězdí podle obr. 64.

K určení své polohy můžete využít i zdánlivého pohybu hvězd. Když budeme pozorovat hvězdu přes dva pevné body po dobu 15 minut, zjistíme, že se pohybuje. Na severní polokouli platí tato pravidla:

- Když hvězda stoupá, díváte se přímo na východ.
- Když hvězda klesá, díváte se přímo na západ.
- Když se hvězda pohybuje obloukem doprava, díváte se na jih.





- Když se hvězda pohybuje oblohou doleva, díváte se na sever.
- Na jižní polokouli platí tato pravidla opačně.

Měsíc. Když Měsíc vychází před západem Slunce, je jeho osvětlená strana na západě. Když však vychází po západu Slunce, je jeho osvětlená strana na východě. Když Měsíc vychází současně se západem Slunce, je v úplňku a jeho poloha na obloze je na východě v 18.00, na jihovýchodě v 21.00, na jihu v 23.59, na jihozápadě v 03.00 a na západě v 06.00 hodin.

PŘÍRODNÍ ZNAKY SVĚTOVÝCH STRAN

Když kvůli počasí nevidíte slunce, hvězdy ani Měsíc, můžete k určení světových stran ještě využít

přírodních jevů. Nejsou ovšem tak přesné, musíte je posuzovat opatrně a použít několika jejich druhů. **OBECNĚ** platí tyto poznatky:

LISTNATÉ STROMY. Za normálních podmínek je na listy bohatší jejich sluneční strana, tj. jižní strana na severní polokouli a severní strana na jižní polokouli.

JEHLIČNANY A VRBY. Obvykle se naklánějí na slunečnou stranu.

LETOROSTY. Bývají nejhustější na severní straně.

MECH. Roste většinou na tmavé a vlhčí straně hostitelského stromu.

STROMY S DRSNOU KŮROU. Zrnatost kůry je většinou hustší na severní straně kmene.

PTÁCI A HMYZ. Staví si hnízda na závětrné straně (pomůže nám při určování převládajících větrů).

ODHAD POLOHY PODLE RYCHLOSTI VLASTNÍHO POHYBU

Přibližný odhad polohy je dobrou metodou spojenou s určením trasy cesty z jednoho místa do druhého. Vyžaduje pouze papír a tužku. Tato metoda je založena na zakreslení a popisu jednotlivých úseků (etap) trasy před nastoupením cesty. U každého úseku se udá vzdálenost a směr mezi jeho počátečním a koncovým bodem. Souhrn jednotlivých úseků pak představuje celou trasu, počínaje výchozím

a konče cílovým bodem. Podle dílčích úseků můžete sledovat postup cesty a určit kdykoliv svou polohu, srovnáním plánovaných úseků a své polohy v terénu.

K vedení cesty pomocí přibližného odhadu potřebujete další pomůcky: mapu, na které zvolíte trasu a kde budete zaznamenávat skutečný postup cesty, kompas k určování směru, úhloněr pro zanašení směru a vzdálenosti do mapy, kartu trasy a deník. Karta cesty se používá jako základní plán projektované cesty a v deníku se vede skutečně uražená vzdálenost.

Když jste určili výchozí bod trasy a zakreslili trasu na mapě, vypracujte kartu trasy. Uveďte zde jednotlivé úseky trasy, jejich délku a směr. Po zpracování této karty můžete vyrazit na cestu. Na cestě pečlivě zaznamenávejte jednotlivé úseky a etapy a uražené vzdálenosti. Tyto záznamy tvoří základ vašeho deníku - nespolehejte na svou paměť! Zaznamenejte do deníku rovněž změny trasy, když se musíte od naplánovaného postupu odchýlit, například kvůli terénním překážkám apod.

Při použití přibližného odhadu polohy musíte zjistit průměrnou délku svého kroku. Přitom berte v úvahu faktory ovlivňující délku kroku:

SVAH: Při chůzi se svahu dolů se krok prodlužuje a naopak; na povlných svazích se to však příliš neprojeví.

VĚTR: Protivětr délku kroku zkracuje, s větrem v zádech děláte delší kroky.

POVRCH TERÉNU: Štěrka, bláto, písek, dlouhé trávy, hlubší sníh a další podobné terénní podmínky obvykle krok zkracují.

POČASÍ: Sníh, déšť a mraznící déšť zkracují délku kroku.

ODĚV: Nadměrná hmotnost oděvu zkracuje délku kroku; délku kroku může ovlivnit i druh obuvi a podrážky.

SIGNALIZACE

Když jste v extrémní situaci přežití, je důležité, abyste byli schopni zorganizovat signalizaci, která by na vás zřetelně upozornila záchranné týmy, zejména letecké. Pro případ mimořádné situace musíte včas vymyslet a naplánovat, jaký systém signalizace použijete. Musíte být také schopni ho v krátkém čase uvést v činnost. Pokud nejste vybaveni vysílačkou nebo světlicemi, bude nejlepším způsobem, jak na sebe upozornit záchranné čety nebo letadla, oheň a kouř. Tři ohně nebo tři sloupce kouře jsou mezinárodně uznávaným signálem lidí v nebezpečí.

Komerční signalizační prostředky. Když se zachráníte po zřícení letadla nebo na záchranném člunu, budete mít možná k dispozici některý z komerčních signalizačních prostředků. Když cestujete s krosnou na zádech, doporučujeme vše, abyste se vybavili některým z níže uvedených prostředků:

VYSÍLAČ A PŘIJÍMAČ: Přenáší i přijímá tóny nebo hlas.

RÁDIOVÝ MAJÁČEK: Vysílá pouze tóny.

VYSOKOFREKVENČNÍ VYSÍLAČKA: Nouzové vysílačky jsou obvykle rádiová pojítka v dosahu přímé viditelnosti, proto je nutno při vysílání vybrat terén bez překážek.

RUČNÍ POCHODNĚ: Denní dýmovnice produkují jasně zbarvený dým; noční dýmovnice jsou velmi jasné a jsou viditelné na značnou vzdálenost.

RUČNĚ ODPALOVANĚ SVĚTLICE: Jsou určeny k překonávání terénních a povětrnostních překážek viditelnosti.

ZNAČKOVACÍ MUNICE: Pokud ji máte po ruce, je vhodná i k signalizaci; po odpálení se jeví jako okrouhlý červenooranžový záblesk. **NEMÍRTE** na záchranářská letadla!

NÁMOŘNÍ ZNAČKOVACÍ: Je to prášek, který se rychle rozptýlí po hladině a označí místo na moři zeleně nebo oranžově.

PAULINOVY SIGNÁLY: Jsou značkovače z pogumovaného nylonu (jsou modré po jedné a žluté po druhé straně).

PÍŠTALKA: Je užitečná pro signalizaci na krátkou vzdálenost.

SVÍTLILNY: Elektrické svítilny nebo blesková světla jsou viditelná na velké vzdálenosti.

ZRCADLOVÉ SIGNÁLY: Světlo odražené zrcadlem může být za ideálních podmínek viditelné až na vzdálenost 160 km.

Kouř. Za denního světla je kouř viditelný na velkou vzdálenost. Signalizační oheň připravte a udržte pohotově, aby mohl být v případě potřeby zapálen co nejrychleji. Snažte se vytvořit kouř, který bude dostatečně kontrastovat s okolním terénem. Čerstvé listí, mech nebo vlhké dřevo vytvoří bílý, guma nebo olejem nasáklé hadry černý kouř.

Chcete-li mít efektivní oheň, založte velké ohniště z polen s dostatečnými vzduchovými mezerami (viz kapitola o ohni). Tak budou plameny dostatečně živeny vzduchem a dobře přijmou čerstvé, zelené větve, které vytvoří kouř. Zapalte oheň a položte na něj palivo produkující kouř, když uslyšíte nebo uvidíte letadlo v bezprostřední blízkosti. Když budete v zasněženém nebo zledovatělém terénu, založte oheň na zvýšené platformě nad podloží, aby se nepropálil a nezadusil ve sněhu.

Oheň. Oheň je velmi účinným signalizačním prostředkem v noci. Založte ohniště, které vydá velké množství světla (viz kapitola o ohni). V případě nouze dobře upoutáte pozornost, když zapálíte osamocený strom. Průsvětelné stromy můžete zapálit, i když jsou zelené. U ostatních druhů stromů založte suché dříví na dolní větve a zapalte. Plameny pak vznikají i čerstvé listí. Opakujeme: takto si můžete počínat jen v případě osamoceně rostoucího stromu, dostatečně vzdáleného od ostatních dřevin - nechcete přece rozpoutat lesní požár!

Zrcadlový odraz. Když je slunečný den, můžete k odrazu slunečních paprsků použít zrcátko, vyleštěnou jídelní misku, sponu opasku atd. Signalizaci si vždy nacvičte předem, než nastane její potřeba. Za normálních podmínek je možno zahlédnout signály vysílané zrcátkem až 100 km a na poušti až na vzdálenost přes 160 km.

**EXPERTI BRITSKÝCH
JEDNOTEK SAS RADÍ**

SIGNÁLNÍ OHNĚ

Osvojte si tyto pokyny britských jednotek SAS pro zakládání signálních ohňů. Signalizace se vám musí podařit napoprvé - podruhé už možná nebudete mít šanci.

- Připravte si do blízkosti ohně čerstvé větve, olej nebo kusy gumy, jejichž pálením vytvoříte kouř.
- Když jsou ve vašem okolí stromy nebo jiný porost, vykopejte kolem ohniště ochranný příkop, aby se oheň nerozšířil.
- Oheň zakládejte na pasekách či mýtinách, nikoliv mezi stromy, které by zakrývaly signály.
- Pokud jste u řeky nebo u jezera, postavte vory, na nichž založíte ohně, a zakotvěte je nebo připevněte lanem ke břehu.

Signály země - vzduch (obr. 65). Je řada faktorů, se kterými musíte počítat, když vaše signály země-vzduch mají být účinné a napomoci vaší záchraně. Především si musíte umět představit, jak se asi vaše signály či značky budou jevit pilotovi ve vzduchu.

VELIKOST: Značky musí být co největší, aby byly viditelné z výšky.

PROPORCE: Značky musí mít správné proporce, zvláště když půjde o písmena. Stále mějte na paměti pohled z ptáčích perspektivy.

PŘÍMOČAROST: Značky mají být sestrojeny z rovných čar a pravých úhlů (v přírodě neexistují rovné čáry a pravoúhlé útvary).

KONTRAST: Značka se musí dobře odrážet od svého okolí.

NA SNĚHU: Jakékoliv barvivo kolem značek zvýší kontrast.

NA TRÁVĚ: Značku můžete vytvořit vypálením trávy. Pozor na rozšíření ohně!

ORANŽOVÝ MATERIÁL: Má sklon ke splnutí se zeleným nebo hnědým pozadím.

OBRYSY: Ohraničte značku zelenými větvemi, trsy rostlin nebo kameny; značka se zvýrazní jejich stínem. Pokud je to možné, vzyčte značku na podložce a na tyčkách do výšky, aby vrhala stín a zvýraznila se.

UMÍSTĚNÍ: Signál má být umístěn tak, aby byl dobře viditelný ze všech stran (nejlepší je velké volné prostranství).

VÝZNAM: Signál by měl záchranářskému týmu sdělit něco významného o vaší celkové situaci.

Na obr. 65 jsou znázorněny mezinárodně uznávané nouzové signály. Naučte

VÝSTRAHA

Pozor - nezaměřte sluneční paprsek odražený zrcátkem na kabinu letadla více než několik vteřin - mohl by oslnit pilota.

OBR. 65



se je, nebo ještě lépe, obkreslete a vezměte s sebou na cestu. Když je budete sestavovat, upravte je co největší, tj. minimálně o délce 10 m a šířce 3 m. Pokud signál budujete v noci, vykopete nebo vyhrabejte jeho tvar do půdy, sněhu nebo písku, nalejte do vyhloubeného prostoru benzin a zapalte. Značka bude viditelná nejen v noci, ale i ve dne a po vyhoření podle spáleného podkladu.

Po ukončení záchranné akce je nutno všechny tyto značky zničit, aby tam po vašem odchodu nezbyly jejich viditelné známky. Kdybyste to neučinili, může to vést ke zmatení jiných letadel a zbytečným pokusům o záchranou akci.

Morseova abeceda (obr. 66). Pomocí značek Morseovy abecedy můžete předávat zprávy pomocí elektrické svítilny, zrcátka, vlajky (může být improvizována z košile nebo trička přivázaného k tyčce; tečka se znázorní švihem doprava a opsáním osmičky, čárka švihem doleva a opsáním osmičky) nebo zvukovými signály.

Pohybová řeč. Na obr. 67 je znázorněna soustava signálů, kterými se dorozumívají členové leteckých posádek. Pro zdůraznění signálů ANO a NE se doporučuje použít šátku. Všimněte si změny čelní a boční polohy a postavení nohou. Budete-li se dorozumívat těmito signály, dělejte to jasnými a přehnanými gesty (uvědomte si, jak daleko jste vzdáleni od letadla).

Letadlo, které porozumělo vaší zprávě, za denního světla zamává křídly

ZNAKY MORSEOVY ABECEDY

OBR. 66

A	•-	M	--	Y	-•--
B	-•••	N	-•	Z	--••
C	-•-•	O	---	1	•----
D	-••	P	•-••	2	••---
E	-	Q	--•-	3	•••---
F	••-•	R	•-•	4	••••-
G	--•	S	•••	5	•••••
H	••••	T	-	6	-••••
I	••	U	••-	7	--•••
J	•---	V	•••-	8	---••
K	-•-	W	•-•-	9	----•
L	•-••	X	-••-	0	-----

OBR. 67

POHYBOVÁ ŘEČ



a v noci zabliká zelenými světly. Když pilot vaši zprávu neporozumí, za denního světla nad vámi zakrouží a za noci zabliká červenými světly. Když pilot zachytí a pochopí vaši první zprávu, můžete ji doplnit dalšími. Buďte trpěliví, abyste pilota nezmatli.

Stínové signály mohou být velice účinné, ale musíte je správně zhotovit. Je nutné je vytvořit na rovném nezarostlém místě, jako je například paseka, musí být dostatečně velké a kontrastovat se svým bezprostředním okolím. Podle daného terénu se při budování značek vrhajících stíny řiďte těmito pokyny:

ARKTICKÁ ZIMA: Postavte stěnu ze sněhových bloků a bloky postavte podé příkopu, ze kterého byly vyřiznuty.

ARKTICKÉ LÉTO: Vybudujte stěny z kamenů, dřevů nebo dřeva.

ZIMA POD SNĚŽNOU HRANICÍ: Nastrkejte čerstvé (zelené) větve do sněhu, vypleťte je dalšími větvemi a trsy rostlin.

LÉTO POD HRANICÍ ZALESNĚNÍ: Použijte kamenů, suchých zbytků dřeva, polen a kusů dřev, vyřiznutého z půdy.

EXPERTI ARMÁDY
USA RADI

ZNAČKY, UPRAVENÉ Z PŘÍRODNÍCH MATERIÁLŮ

Když se ocnete v extrémní situaci v divočině, využijte pokyny armády USA a vybudujte nouzové signály z materiálu, který najdete ve svém okolí.

- Vytvořte z křovin nebo ze sněhu zidky, které budou vrhat stín. Jste-li v zasněženém terénu, vyšlapte písmena či znaky ve sněhu a vyplňte je kontrastním materiálem: větvemi a keřky.
- V písčitém terénu vybudujte z písku valy a jako kontrastního materiálu použijte místního porostu nebo mořských řas.
- V oblastech porostlých nízkými keřky, vysekejte znaky v tomto porostu.
- V tundře vykopete příkopy nebo obračete půdu spodkem vzhůru.
- V každém terénu používejte vždy kontrastní materiál, který může být viditelný z letadla.
- Nouzová znamení v horách. Níže uvádíme mezinárodně uznané signály pro záchranné činnosti v horách. Osvojte si je a procvičujte je (na cestách byste měli mít vždy něco, co vám umožní vysílat signály).

SOS. K vyslání tohoto signálu použijte dýmovnice, zvukové a světelné signály:

SVĚTLICE: červená

ZVUK: tři krátké tóny, tři dlouhé tóny a tři krátké tóny (opakovat v jednodominutových intervalech)

Žádost o pomoc.

SVĚTLICE: červená

ZVUK: šest rychle po sobě následujících tónů (opakovat v jednodominutových intervalech)

SVĚTELNÉ SIGNÁLY: šest rychle po sobě jdoucích záblesků (opakovat v jednodominutových intervalech)

Rozumím zprávě.

SVĚTLICE: bílá

ZVUK: tři rychle po sobě jdoucí tóny (opakovat v jednodominutových intervalech)

SVĚTELNÉ SIGNÁLY: tři rychle po sobě jdoucí záblesky (opakovat v jednodominutových intervalech)

Návrat na základnu.

SVĚTLICE: zelená

ZVUK: dlouhé opakované tóny

SVĚTELNÉ SIGNÁLY: dlouhé, po sobě opakované záblesky

Informativní signál (obr. 68). Používají při opuštění místa nehody nebo tábora. Vždycky tu zanechte velkou šipku, označující směr, kterým jste se vydali na cestu. Vaše stopy by měly být označeny.

ZÁCHRANNÉ AKCE

Jakmile záchranná služba zjistí vaši polohu, zahájí záchrannou operaci. Na souši obvykle použije letadlo nebo vrtulník, na vodě loď nebo člun. Pokud můžete, volte místo, kde máte být vyzvednuti, z hlediska záchranného letadla. Jde o vlivy počasí a terénu. Snažte se vyvarovat převisů, útesů, příkrych stěn a svahů.

Záchrana pomocí vrtulníku. Záchranný vrtulník buď přistane, nebo zachráněné osoby vytáhne na palubu. Přistává se obvykle tam, kde je zvýšený terén, kde má vrtulník nedostatečný výkon pro vytahování. Záchrana vytažením se obvykle používá při operacích nad vodou. Když vrtulník přistane, nepřibližujte se k němu zezadu, protože vás pak posádka nevidí a kromě toho ocasní rotor není chráněn. Podobně buďte také opatrní, aby vás nezasáhly rotory, když se k vrtulníku přibližujete na svahu. Před přistáním odstraňte všechny předměty, ležící na zemi, které by mohly nasát lopatky rotoru, jako například padák, stan, větve.

Místo přistání se pokuste označit velkou značkou „H“ (minimálně 3 metry vysokou); přitom pamatujte, že použitý materiál musí být bezpečně zakotven v půdě.

Když jste v písčitém terénu, pokuste se polít písek vodou, abyste snížili prašnost při přistání. Ve sněhu, zvláště pokud je prachový a vlhký, udusejte jeho povrch v co největším rozsahu. Měkký, vlhký sníh se nalepí na vrtulník; prašan se rozvíří, usadí na okénkách kabiny a omezí pilotovi výhled.

Když budete vytahováni na palubu vznášejícího se vrtulníku, počkejte, až se lana dotknou půdy (všechna letadla se silně nabíjejí statickou elektřinou, a kdyby se lana nevybilo dotykem se zemí, zasáhl by vás výboj). Upravte si na těle úvaz

ZNAČENÍ TRASY

OBR. 68



Trasa pokračuje



Zahni doleva



Zahni doprava



Nebezpečí

a pak dejte posádce znamení oběma vztyčenými palci. Nepokoušejte se o jiné signály, zvláště nezvedejte paže - mohli byste z úvazu vyklouznout.

Když se ocitnete u dveří kabiny, nechte vše na obsluze vrátku a plňte přesně její pokyny. Po vyproštění z úvazu vám řeknou a ukážou, kam si máte sednout. Ihned se tam posadte a budete připoutáni. Poslouchejte přesně všechny pokyny posádky. Zachovejte opatrnost i po přistání; čekejte, až se rotory zastaví, a hlavně se opět řiďte všemi pokyny posádky.

Záchrana pomocí letadla. Když je letadlo schopno přistát, aby vás vyzvedlo, nepřibližujte se mu, dokud se úplně nezastaví a pilot nebo některý člen posádky vám nedá znamení k nástupu.

Ihned po záchraně informujte záchrannou službu, zda s vámi ještě byly další osoby nebo jste byl sám.

PŘÍRODNÍ SÍLY

Pokud ji vhodně nespoutáme a nevyužijeme, pak je příroda pro člověka v extrémních podmínkách nejstrašnější nepřítel. Ledová tříšť, hory, pouště, džungle a oceány mohou být smrtelným nebezpečím, každé z nich se svými charakteristickými hrozbami. Musíte se naučit vyrovnat s každým druhem nepřátelského prostředí.

POLÁRNÍ KRAJE

Teploty pod bodem mrazu, mrazivý vítr a zdánlivě pustý terén – to jsou jen některé z hrozeb, kterým musíte čelit v chladném pásmu naší země. Naučte se využít zdroje, které máte k dispozici, abyste v tomto nelítostném prostředí přežili.

CHARAKTERISTIKA PROSTŘEDÍ

Existují dva typy oblastí studeného pásma: sněžné a ledové podnební pásma. Kromě neustálého chladu je dalším hlavním ohrožením přežití vítr. V Antarkidě byly zaznamenány rychlosti větru až do 177 km/h. Kombinace nízkých teplot a větru jsou podmínkou pro vznik tzv. omrznutí větrem. Například vítr o rychlosti 32 km/h sníží teplotu z minus 14 °C na minus 34 °C. To je pro člověka velmi nebezpečné: část těla, vystavená tomuto větru, v několika vtečinách omrzne.

Sněžná podnební pásma se prostírají mezi 35. a 70. stupněm severní šířky. Hranice stromů nejlépe vymezuje konec sněžného podnebního pásma: na sever od ní leží mrazivá pustina tundry. Sněžné podnební pásmo se dále dělí na dva typy: kontinentální subarktické a vlhké kontinentální.

Kontinentální subarktické pásmo je charakterizováno velkými extrémny, teploty zde dosahují až -43 °C. Jsou to chladné oblasti bohaté na sněhové srážky, s vysokou vlhkostí vzduchu po celý rok. Léta jsou krátká a chladná. Zima je převládajícím ročním obdobím kontinentálního subarktického podnebního pásma. V tomto podnebí, kde teploty pod bodem mrazu trvají 6-7 měsíců ročně, je půda zamrzlá až do hloubky několika metrů.

Vlhké kontinentální pásmo (sever Spojených států, Kanady a střední Asie) se prostírá mezi 35. a 60. stupněm severní šířky. Nad ním se srážejí polární a tropické masy vzduchu; dochází tu proto k výrazným kontrastům mezi ročními obdobími a počasí je zde proměnlivé. Letní teploty se pohybují mezi 16-21 °C a zimní od -9 až -4 °C, s vydatnými sněhovými srážkami.

Obě pásma mají extrémní hodnoty délky dne a noci. Obecně řečeno, noci ve sněžném podnebním pásmu jsou dlouhé, v zimě je noc trvalá. Pro člověka v situaci přežití to představuje problém: nedostává se přímého tepla slunečních paprsků a teploty jsou velmi nízké. Také nedostatek světla omezuje vaši činnost mimo přístřešek, i když světlo měsíce, hvězd a polární záře, odrážející se od sněžného povrchu terénu, částečně pomáhá. Kromě toho ovšem trvalé pobývání v nepřeplněném přístřešku může vést k podráždění a depresím. V takovýchto situacích si musíte připomínat, že obdobi úplně tmy netrvají dlouho.

Oblasti sněžného pásma jsou porostlé jehličnany, je zde mnoho jezer a bažin. Pobřeží je utvářeno různě, od plání mírně se svažujících k moři až k příkrým, rozeklaným útesům pokrytým ve vyšších šířkách ledovci. Vyskytují se zde stromy od cedru, smrku, jedle a borovice až po zakrslou vrbu, břízu a olši blíže k hranici tundry.

Ledová podnební pásma. Dělí se na tři typy: mořské subarktické pásmo, pásmo tundry a pásmo pokryté ledovcem.

Mořská subarktická podnební pásma jsou charakterizována oblačnou oblohou a silnými větry. Tyto oblasti leží mezi 50. a 60. stupněm severní šířky a 45. až 60. stupněm jižní šířky. Pásma tundry leží severně od 55 °C severní šířky a jižně od 50 °C jižní šířky. Teplota zde nikdy nestoupne nad -10 °C a mraková pokrývka je na obloze po většinu roku. Na Zemi jsou 3 velké oblasti ledovců zahrnující Grónsko, Antarktidu a Arktidu.

Prostředí a klimatické podmínky jsou zde extrémně drsné: vysoké, rozeklané hory, příkré svahy, sněžná a ledová pole, ledovce, chlad a silné větry. Roste zde arktická bříza, traviny, některé křoviny a bobuloviny, jako brusinka a šicha černá. Kromě toho zde rostou i mechy a lišejníky. Rostliny tundry jsou většinou menší než rostliny rostoucí v jižnějších oblastech, ačkoliv v údolích a podél řek někdy dosahují i výše člověka. Mají tendenci se rozrůstat těsně nad povrchem půdy jako velké rohože.

JAK SE POHYBOVAT

Vzhledem k drsnému terénu i podnebí se rozhodujeme k přesunům pouze tehdy, když naše současné místo je nebezpečné anebo jsme blízko civilizovaných míst, kde máme možnost záchrany. Budete-li se pohybovat pěšky, berte s sebou jen nejnepočetnější věci. Pochodem spotřebujete mnoho kalorií a vypotíte více potu než normálně; kalorie i vodu budete muset nahradit. Důležité je vyrobit si improvizované sněžnice (obr. 69). Použijte vrbových nebo jiných pružných větví (A), vyrobte si výplet (B) a úchytky pro nárt a patu (C).

NEBEZPEČÍ

Faktor větru, snižující teplotu za mrazu, vás ohrožuje a je smrtelně nebezpečný. Uvědomte si, že proudění vzduchu vzniká i když jdete, běžíte nebo jedete na lyžích. I tehdy vám hrazi omrznouti.

**EXPERTI ARMÁDY
USA RADI**

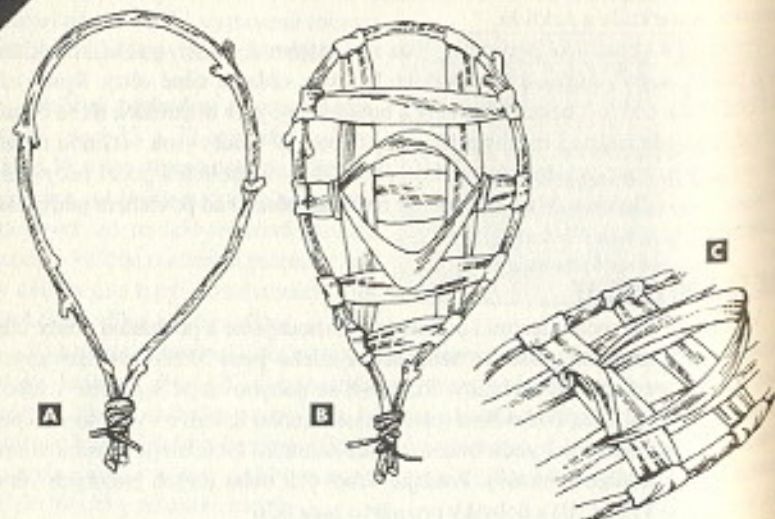
POCHOD V OBLASTECH SNĚHU A LEDU

Vojenské operace v polárních oblastech narážejí na četné obtíže, neposlední z nich jsou problémy spojené s nevypočítatelným počasím. Armáda USA proto vypracovala tyto pokyny:

- Nic než bílo - při zataženém obloze zdánlivě splývá obloha a země; světlo odražené od sněhu má skoro stejnou intenzitu jako světlo z oblohy. Následkem toho můžete přehlédnout trhliny v ledu, útesy, závěje apod. Výsledkem jsou těžké nebo i smrtelné pády.
- Při špatné viditelnosti je obtížné určování směru. Je nutné mít kompas, ale v těchto oblastech magnetické poruchy ztěžují správnou navigaci.
- V létě se objevují veliké plochy močálů, bažin a stojatých vod, které je obtížné přejít. Navíc se zde vyskytují masy komárů, kteří napadají všechny nepokryté části těla. Účinné jsou repelenty, pokud je máte.
- V hornatém terénu sledujte hali půdu před sebou, zda tam nejsou skryté trhliny a proudy v ledovci. Pád do nich může být smrtelný.
- V zalesněných oblastech je v zimních měsících výhodnější použít lyži nebo sněžnic.

OBR. 69

IMPROVIZOVANÉ SNĚŽNICE



Opuštění tábora. Když se rozhodnete opustit tábor, musíte tam zanechat nějaké trvalé znamení, ukazující záchrannému družstvu, že jste tábor opustili a kterým směrem. Nejlepším znamením v těchto oblastech je značka, vybudovaná ze sněhových bloků (obr. 70), vrhající zřetelný stín. Značka by měla být co největší, postavená na rovné ploše a ukazovat přesně směr, kterým odcházíte. Cestou byste měli budovat ještě další značky, aby vás zachránci mohli sledovat.

Signalizace. Mějte po ruce svítilnu nebo světlice pro případ, že se objeví letadlo. Kromě toho mějte připraven materiál pro zapálení signálního ohně. Pamatuje si: rychlost je nejdůležitější! Druhá šance, jak na sebe upozornit, už se možná nenaskytne.

Určování směru. Bohužel v oblastech blízko pólů kompas nefungují spolehlivě. V noci využijte hvězd a ve dne metody určování světových stran pomocí postupujícího vrcholu stínu (viz kapitola o signalizaci a určování světových stran).

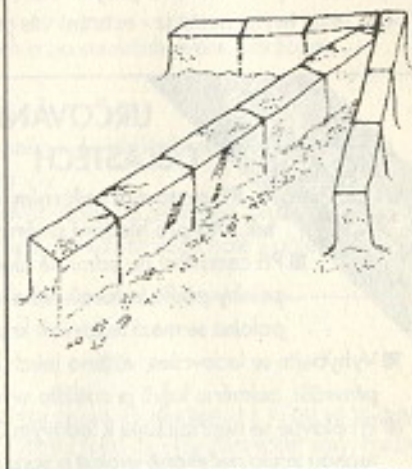
Na začátku každého dne si pečlivě zvolte trasu. Vyhýbejte se močálům a bažinám. Přece nechcete zvlhnout a nastydnout se. Když je to možné, zkuste sledovat vodní toky. Většina lidských obydlí a osad leží u řek a potoků. Budete-li postupovat podle vodního toku, budete moci náhradit tekutiny, které jste ztratili pochodem. V řekách a potocích budou ryby, přicházejí se sem napájet zvířata a tak budete mít možnost ulovit si potravu. Kromě toho podél vody můžete najít i mnoho jedlých rostlin.

Odolejte však pokušení postavit si vor a pokoušet se řeku sjet. Řeky na severu bývají prudké, studené a nebezpečné. Vy tyto řeky neznáte. Bývají záluďné a zdají se klidné, ale uvědomte si, že pod vodou mohou být skály, o které se ve chvílce váš vor roztrhá a roztrhne. Když hledáte směr v arktických oblastech, musíte si uvědomit tyto skutečnosti:

- Neexistují zde cesty, nebo pokud existují, jsou špatné a nedostatečně značené.
- Za krátkého dne, při sněhových vánicích a častých mlhách máte omezenou viditelnost.
- Sněh zahlazuje stopy a význačné body v krajině.

OBR. 70

SMĚR VYZNAČENÝ SNEHOVÝMI BLOKY



- V zimním období je den velmi krátký.
- Jsou zde běžné poruchy magnetismu, a proto se nemůžete spoléhat na údaje kompasu.
- Pro tyto oblasti nebývají k dispozici mapy v dostatečně velkém měřítku.
- Cestou se můžete setkat s mnoha jezery, jezírky a říčkami, které nejsou zakresleny na mapě; to vás může mást a prodlužuje to dobu pochodu.

Cestovní oděv a vybavení (viz kapitola o oděvu). Chraňte celé tělo, zejména hlavu a nohy před chladem a větrem. Aktivní činnost udržuje dobrý oběh krve v těle, není však dobré zapotit se. Jakmile se začnete přehřívat, uvolněte nebo svlečte některou součást oděvu. Snažte se udržet oděv čistý, protože nečistota a tuk uzavírají vzduchové póry v oděvu a snižují tak jeho izolační vlastnosti. Pokud máte brýle, noste je - ochrání vás proti oslepnutí z oslnění sněhem.

URČOVÁNÍ SMĚRU V POLÁRNÍCH OBLASTECH

Při cestování polárními oblastmi využijte doporučení jednotek SAS pro hledání směru; využívají k orientaci přírodu.

- Při cestování na zamrzlé hladině moře se neříďte při určování polohy podle ledovců nebo vzdálených orientačních bodů. Jejich poloha se mezi ledovými krami může měnit.
- Vyhýbejte se ledovcům; většina jejich hmoty je pod vodou. Mohou se náhle převrátit, zejména když je zatížíte svým tělem.
- Při plavbě se nepřibližujte k ledovým útesům. Tisíce tun ledu se z nich mohou zcela nečekaně uvolnit a spadnout do moře.
- Stěhovaví ptáci míří v době tání směrem na pevninu; většina mořských ptáků létá za dne směrem nad moře a vrací se k večeru, čímž udávají směr, kterým leží pevnina.
- Mraky se jeví zespodu tmavé až černé, když se nalézají nad nezamrzlou vodou, rostlinným porostem nebo nezasněženou zemí, bílé nad zamrzlým mořem a sněhovými poli. Nový led se na oblacích odráží šedavou barvou.

Pěší putování sněhem a na ledu je zpravidla vyčerpávající. Na sněhu s utrazeným povrchem jsou nejlepší lyže, v hlubokém syčkém sněhu se lépe osvědčují sněžnice. Podle výše uvedeného návodu si sněžnice můžete vyrobit. Vázání má poskytovat oporu pro prsty tak, abyste vyvíjeli účinný tah na zadní části sněžnic.

Nezapomeňte ani na ochranu prstů na ruce. Ruce musíte mít chráněny. Za výsokých mrazů nesahajte na kovové předměty, přivodili byste si tzv. spálenína omrznutím. Když vás budou zábat ruce, schovejte je pod oděv do podpaždí, na břicho nebo do rozkroku. Zatínajte ruce v pěst a povolujte.

RADY PRO POHYB V POLÁRNÍCH KRAJÍCH

Piloti kanadského vojenského letectva operují nad nehoštěným územím na severu své země. Pro případ, že jsou nuceni opustit letadlo padákem, musí být vycvičeni pro pohyb v polárních podmínkách.

V létě:

- Vyhýbat se husté vegetaci, nebezpečnému terénu, hmyzu, málo únosným půdám, bažinám a jezerům.
- Přecházet vodní toky napájené z ledovců časné ráno, dokud se nezmění v prudké bystřiny.
- Postupovat na pochodu po hřebenech a po stezkách zvěře, udržovat trvalou kontrolu přímého směru.

V zimě:

- Nepokračovat v cestě za blizzardu (sněhové vichřice) nebo za mimořádně mrazivého počasí. Utábořit se a šetřit síly.
- Při pochodu po zamrzlých řekách dávat pozor na tenký led, hluboké sněhové vrstvy a vzduchové kapsy v ledu. Používat vždy hole k ohledání míst, kam chceme vkročit.

NEBEZPEČÍ

Vášim hlavním nebezpečím je intenzivní chlad. Proti chladu a větru se budete bránit vybudováním přístřeší (viz níže). Dbejte také na svůj zdravotní stav, buďte opatrní, abyste se nestali obětí dehydratace, omrznutí, slunečních spálenin a mokvání nohou.

Dehydratace. První známkou, že jste ohroženi dehydratací, je zbarvení moči: bude tmavěžlutá. Dalšími symptomy jsou nechutenství, zpomalení pohyblivosti, závrať a zvýšená teplota.

Abyste v chladném počasí zabránili dehydrataci, musíte pít mnoho tekutin - vodu, čaj, polévky. Nepijte alkohol: bude působit nepříznivě na vaši psychiku a podporuje vznik omrzlin.

Podchlazení (hypotermie) je celkové ochlazení těla pod normální teplotu 36-38 °C, které může ohrozit život postiženého. Symptomy jsou (v pořadí, jak se projevují): mírné chvění, nekontrolovatelné chvění (obtíže s kontrolou prstů a rukou), silný třas (obtížné mluvení), který se postupně zeslabuje, až zcela ustane; neracionální chování; neschopnost se rozhodnout; bezvědomí a následná smrt.

Sledujte tedy známky chvění a třasu. Zpozorněte zejména, když třesení ustává nebo přestane úplně. To je poslední výstraha!

**EXPERTI AMERICKÉ
ARMÁDY RADI**

HYGIENA V POLÁRNÍCH OBLASTECH

V polárních oblastech musíte zachovávat čistotu. Řiďte se zdravotními a hygienickými pokyny jednotek zelených baretů americké armády.

- Vyměňujte ponožky a nohy si myjte denně. Když to není možné, zujte si boty a ponožky a masírujte do sucha nohy (použijte zá-syp, pokud ho máte).
- Čistěte si denně zuby. Nemáte-li kartáček na zuby, použijte čistý kousek látky avinutý kolem prstu nebo rozžvýkanou větvičku.
- Vyměňujte spodní prádlo nejméně dvakrát za týden. Nemáte-li možnost je vyprat, smuchlejte je, vytřepejte a nechte větrat na vzduchu alespoň dvě hodiny.

Proti podchlazení působí teplo. Zastavte jakoukoliv činnost vně přístřešku a ukryjte se. Zapalte oheň, usušte se, uvařte a vypijte horký nápoj, jezte čokoládu. Nepijte alkohol: podporuje povrchové ztráty tepla v těle.

Potkáte-li podchlazenou osobu, odveďte ji z chladu a větru do přístřešku. Převlékněte ji do suchého oděvu. Zapalte oheň. Přikládejte zahřáté kameny nebo láhve s ohřátou vodou k pacientovu hrdlu, do podpaždí a k slabínám. V případě potřeby zaveďte umělé dýchání a masáž srdce (viz kapitola o první pomoci).

Mokvání nohou. Jde o následek působení chladu a vlhka na nohy. V raném stádiu má tyto symptomy: Nohy včetně prstů jsou bledé, znečitlivělé, chladné a ztmulé. Chůze je obtížná, nohy otékají a jsou bolestivé. Příznaků tohoto stavu si musíte všimnout včas, abyste zabránili jeho dalšímu pokračování - hrozí nutnost amputace. Jako prevenci udržujte pravidelně ponožky i boty čisté a suché; když vám zvlhnou nohy, usušte je co nejdříve. Když musíte jít ve vlhkých botách a ponožkách, cvičte stále tak, že krčíte a natahujete prsty a kroužíte nohou v kotníku. Co nejdříve vlhké boty a ponožky zujte.

Při ošetření takto postižených nohou si počínejte velmi opatrně. **NESMÍTE JE TŘÍT NEBO MASÍROVAT.** Omyjte nohy opatrně a pečlivě mýdlem a vodou, osušte je a pak držte ve zdvižené poloze. Nechoďte, dokud jste postiženi mokváním a otokem nohou.

Omrzliny. Rozdělují se na tři stupně podle závažnosti: lehké (1. stupeň), povrchové omrzliny (2. stupeň) a těžké omrzliny (3. stupeň). Omrzliny mohou být velmi nebezpečné a vést ke ztrátě prstů na ruku nebo na nohu, končetin a dokonce i ke smrti postiženého. Omrznutí způsobují nízké teploty, dlouhý pobyt v nich, nedostatečný oděv, únava, přílišné požití alkoholu, omezený oběh krve.

Lehké omrzliny obvykle postihuje ušní lalůčky, prsty na ruce a na nohou a nos. Kůže zbledá, nebolí však.

**EXPERTI BRITSKÝCH
JEDNOTEK SAS RADI**

PREVENCE OMRZLIN

Vojáci jednotek SAS provádějí často cvičení v arktických oblastech. Vědí, jak jsou omrzliny nebezpečné a podnikají všechno, aby jim předešli.

- Procvičujte mimiku obličeje; zabráníte tak jeho ztuhnutí. Procvičujte ruce.
- Sledujte sebe i ostatní, zejména obličej, uši a ruce, zda na nich nezačíná kůže bledat a podobat se vosku.
- Nenoste těsný oděv; omezuje krevní oběh.
- Ke spánku ve spacím pytlí se dobře oblékejte.
- Oblékejte se vhodně pro pobyt venku. Když váš oděv nebo obuv zvlhnou, usušte je co nejdříve.
- Před vstupem do přístřešku vždy oděv a obuv zbavte důkladně sněhu, uvnitř tající sníh přispívá k vlhkosti oděvu.
- Udržujte si suché ruce. Noste rukavice a nedotýkejte se kovových předmětů holými rukama, utrpěli byste spáleniny mrazem.

Omrzliny 2. stupně postihují prsty, ruce, prsty na nohou, nohy, obličej, někdy kolena a stehna. Kůže je bílá, vosková a ztuhlá. Postižené místo znečitliví a má někdy modré nebo rudé okraje.

Těžké omrzliny jsou úplným promrznutím určité části těla. Postižené místo je bílé, tvrdé a naprosto necitlivé.

Ošetření lehkých omrzlin: Zakryjte postižené místo. Ošetření omrzlin: **NIKDY** nerozehřívajte postižené místo, hrozí-li, že omrzne znovu. Postižené části těla můžete rozmrazovat, jakmile se ocitnete v bezpečném prostředí. Namočte omrzlinu do teplé vody o teplotě 38-42 °C. Kůže začne růžovět až červenat; toto stádium je velmi bolestivé. Do jednoho dne se pak vytvoří velké puchýře - **NESTÁDIUM JE VELMI BOLESTIVÉ.** Do jednoho dne se pak vytvoří velké puchýře - **NESTÁDIUM JE VELMI BOLESTIVÉ.** Prasknou samy do 2-3 týdnů. Po prasknutí puchýřů ošetřujte postižené místo jako popáleninu (viz kapitola o první pomoci).

V případě těžké omrzliny se na postiženém místě vytvoří tvrdý černý strup. Neodstraňujte ho! Je to poškozená tkáň chránící postižené místo a sama sejde do 3-6 týdnů. Místo se pak úplně vyhojí do 6-12 měsíců. Zapamatujte si: Ošetřujte omrzliny pomalu a ve studené vodě; nerozmrazujte v blízkosti ohně; netřete postižené místo, zvláště ne sněhem!

Pád do vody. Spadnete-li do vody, musíte okamžitě jednat, protože můžete zahynout během několika minut (pád vám doslova vyrazí dech, ztratíte kontrolu nad svými pohyby a začnete se silně třást). Jakmile spadnete do vody, dostaňte se co nejrychleji na břeh. Tam se nejdříve vyválejte ve sněhu, který absorbuje vodu, pospěšte do přístřešku a převlečte se. **RYCHLOST JE PŘI TOM ŽIVOTNĚ DŮLEŽITÁ.**

Sluneční spáleniny. V arktických oblastech může snadno dojít ke spáleninám způsobeným sluncem, které se intenzivně odráží od sněhu a ledu. Postihovány jsou zejména rty, víčka a nos. Ošetřujte je ochranným krémem proti slunci (nezapomeňte ani na vnitřek nosu).

Sněžná slepota. Noste sluneční brýle. Sněžná slepota se projevuje zčervenáním a zanícením očí, slzením a bolestmi hlavy. Účinkuje proti ní zastínění očí a tma. V podmínkách zatemnění je nutno počkat, až zánět přejde. Když nemáte sluneční brýle, vyrobte si improvizované z lepenky, papíru nebo lýka apod. (viz kapitolu o improvizovaných nástrojích a zbraních).

Nebezpečná zvířata. V lesích a pláních severu se vyskytují medvědi. Vyhněte se jim, jsou silní, nebezpeční a mohou člověka zabit. Polární medvědi se vyskytují hlouběji v arktických oblastech, jsou rovněž silní a vytrvalí. Pokud nemáte pušku, jděte jim z cesty. Vyhybejte se také mrožům a rypoušům.

Nebezpečné rostliny. Nepožívejte rozpuštěný jízlivý, rulík, arktický blatouch, vlčí bob, stračku, kozinec, nepravou čemeřici a některé druhy kamy. Jsou to vesměs velmi jedovaté rostliny (viz kapitolu o potravě).

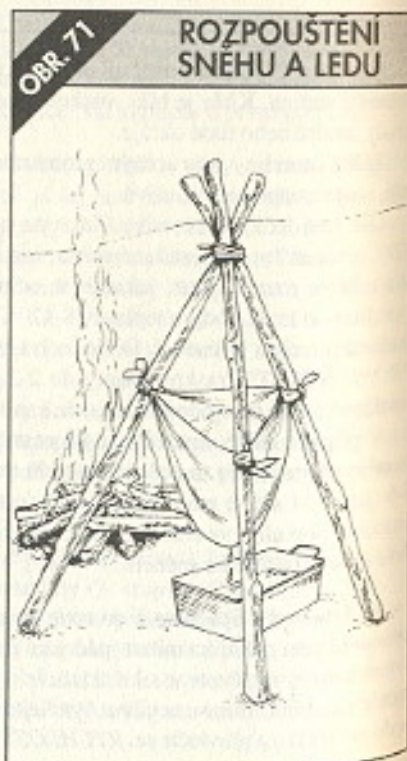
HLEDÁNÍ VODY A POTRAVY

K přežití v polárních krajinách potřebujete stálý přísun potravin a vody. Zvláště stavba přístřešku a signálních značek, a to i jednoduchých, znamená zvýšenou fyzickou námahu, vyžadující doplňování potravy a tekutin.

VODA

V polárních krajích je naštěstí dostatek vody: jsou zde řeky a říčky, jezera a jezírka, dostatek sněhu a ledu. Nezapomeňte čistit povrchovou vodu. Když ji necháte po určitou dobu ustát, usadí se na dně pevné částice. Nejezte nerozpuštěný sníh nebo led, snižuje tělesnou teplotu, podporuje dehydrataci a působí nepříznivě na sliznice.

Postavte si jednoduché zařízení na získávání pitné vody ze sněhu a ledu (obr. 71). Dejte sníh na ja-



EXPERTI ARMÁDY
USA RADI

LEDOVCE JAKO ZDROJ VODY

Ledovce, které mají sladkovodní původ, jsou pro lidi v polárních oblastech potenciálním zdrojem pitné vody.

Pozor, je nutno dodržovat tyto pokyny, vypracované americkou armádou:

- Buďte opatrní - i velké ledovce se mohou převrátit a potopit vás do moře (většina jejich hmoty je pod vodou, což je nebezpečné).
- Nepijte vodu, získanou z nového mořského ledu. Používejte starý led, který je namodralý nebo načernalý a snadno se třepá - je už bez soli.
- I sníh a led na pevnině mohou být nasyceny solí, zanesenou sem větrem s vodními sprškami. Takovou vodu ochutnejte a v případě slanosti nepoužívejte.

koukoliv pórovitou látku, zavěste její cípy na trojnožku z větví a pod ní umístěte nádobu na vodu. Zařízení postavte poblíž ohně. Tající sníh a voda budou odkapávat přes látku do nádoby.

POTRAVA

V arktických oblastech existuje mnoho zdrojů rostlinných i živočišných potravin. Proberme, kde je hledat a jak je možno je získat.

Rostliny. Niže uvedené arktické a severské rostliny můžete zařadit do svého jídelníčku, zvláště lišejníky, které zde při životě udržely již mnoho trosečníků.

SMRK ČERVENÝ: Dosahuje výšky až 23 metrů a má žlutozelené jehličí. Požitelné jsou mladé výhonky, syrové i vašené. Po vašení je jedlé i lýko a jehličí můžeme vymáčet na čaj (viz kapitola o první pomoci).

SMRK ČERNÝ: Je menší než smrk červený a má kratší jehličí. Požitelné jsou syrové nebo vašené mladé výhonky, lýko po uvaření a čaj z jehličí.

LABRADORSKÝ CAJOVNÍK: Je to stále zelený keř s průměrnou výškou 30 až 90 cm, úzkými listy s podvinutými okraji, zespodu bělavými až šedými, a s bílými květy s pěti okvětními listy. Z listů se připravuje osvěžující čaj.

ARKTICKÁ VRBA: Má kulaté listy, na povrchu lesklé, a žluté jehnědy. Požitelné jsou jarní výhonky, listy, lýko a oloupané kořeny.

KAPRADINY: Jedlé jsou pouze mladé zavinuté konce listů do délky 15 cm. Nejlépe se upravují dušením.

OSTRUŽNÍK MORUŠKA: Vypadá jako malé divoké ostružiny. Nemá trny, má třílaločné listy, červenofialové květy a šťavnaté červené nebo žluté plody. Bobule se požívají syrové.

MEDVĚDICE LÉKAŘSKÁ: Má dřevnaté stonky, tvoří nízké rohožovité porosty

se stále zelenými kožnatými listy. Kvete růžově nebo bíle a má trsy červených bobulí. Uvařená rostlina je požitelná.

ISLANDSKÝ LIŠEJNÍK: Tvoří kožovité, šedozelené nebo nahnědlé porosty rostoucí do výšky 10 cm, složené z četných rozšiřujících se větviček. Je požitelný po několika hodinách máčení a pak důkladném povaření.

LIŠEJNÍK SOBÍ: Dorůstá výšky 5 až 10 cm, roste ve velkých trsech s dutými okrouhlými našedlými trubličkami a větvičkami, které se podobají sobímu parožní. Je požitelný po několika hodinách máčení a pak důkladném povaření.

LIŠEJNÍK SKALNÍ: Vyrůstá na skalách jako šedavé až hnědavé oblé útvary, podobné puchýřům. Je požitelný po několika hodinách máčení a pak důkladném povaření.

Zvěř. V arktických oblastech žije řada druhů zvířat, která mohou být zdrojem potravy. Pamatujte však, že některé z větších druhů jsou nebezpečné a je třeba se jim vyhnout, pokud nemáte stříelnou zbraň (viz shora).

JELEN KARIBU: Pohybuje se v rozsáhlých oblastech severní Kanady a na Aljašce. Na severu Sibíře migruje téměř až k 50. stupni severní šířky. Nachází se také v západním Grónsku. V létě se stěhuje blíž k moři nebo do vyšších horských poloh, v zimě se pase v tundře. **POZOR! KARIBU MŮŽE NEBEZPEČNĚ ZAÚTOČIT SVÝMI PAROHY.**

SOB: Vyskytuje se v severní Kanadě, na Aljašce a v některých oblastech Sibíře a Grónska. Podobně jako karibu tráví léto poblíž mořského pobřeží nebo ve vysokých horských polohách a v zimě hledá potravu v tundře. **POZOR: MÁ NEBEZPEČNĚ PAROHY, KTERÝMI MŮŽE ZAÚTOČIT S VELKOU SILOU.**

PIŽMOŇ: Žije v severním Grónsku a na kanadském arktickém souostroví. **BUĎTE OPATRNÍ PŘI SETKÁNÍ; ZEJMÉNA STAŘÍ BÝCI MOHOU BÝT NEBEZPEČNÍ!**

OVCE: Žijí v pásnu sněhu, v zimě sestupují do nižších poloh a údolí.

VLCI: Žijí v pásnu sněhu, většinou se pohybují v párech nebo ve smečkách.

LÍŠKA: Vyskytuje se v pásnu sněhu, a to zejména v místech, kde je hojnost myší a lumků.

MEDVĚDI: Zimu tráví ve stavu zimního spánku. V ostatních obdobích se těmito nebezpečným zvířatům vyhýbejte.

POLÁRNÍ ZAJÍC: Žije v tundrách; lze ho střílet nebo chytat do pastí v létě i v zimě.

LUMÍK: Drobný hlodavec obývající tundry; lze ho snadno chytat do pastí.

VEVERKA: Žije v tundře, v jejichž porostech vyhledává potravu i úkryt. Oku kladte v mělkých úžlabinách. Na zimu se ukládá k zimnímu spánku, v létě se hojně vyskytuje u písčitých břehů větších řek. **DOVEDE SE DIVOCE BRÁNIT; JEJÍ KOUSNUTÍ MŮŽE BÝT NEBEZPEČNÉ!**

EXPERTI KANADSKÉHO LETECTVA RADI

LOV V CHLADNÝCH OBLASTECH

Kanadští specialisté pro boj v zimě jsou experty na život v nehostinných krajích. Naučte se jejich způsobu lovu zvěře.

- Ke karibu se můžete přiblížit lezením po čtyřech. Tím také můžete zaujmout vlka, který si bude myslet, že jste čtyřnohé zvíře. Zabijte ho.
- Amerického losa můžete najít u hustého křoví nebo ve stádech poblíž jezer.
- Ke kamzíkům a kozám se můžete přiblížit tichým pohybem po větru, když se pasou se svěřenými hlavami.
- Ondatra zanechává stopy podobné stopám dobytka s kapkami.
- Stiháte-li zajíce, často utíká v kruzích a vrací se na stejné místo.
- K tuleňům se přiblížte, když spí. Běžte ve směru větru.

SVÍŠT: Žije mezi skalami v horských oblastech, blízkost jeho nor se pozná podle velkých ploch oranžového lišejníku na skalách.

DIVOKÁ KACHNA: Hnízdí v létě poblíž vodních ploch na pobřežních planinách a kolem jezer a řek vůbec.

LABUŤ: Hnízdí v létě na malých travnatých ostrůvčích.

DIVOKÁ HUSA: V létě se vyskytuje v hejnech poblíž velkých řek a jezer.

TETRÍVEK: Je běžný v bažinatých lesích Sibíře, a to i v zimě.

BĚLOKUR: Vyskytuje se v bažinatých lesích Sibíře, žije v párech nebo hejnech a vyhledává potravu na travnatých svazích, případně mezi jejich vrbovým porostem.

TULEN: Jsou snadnou kořistí na ledových krách a v době, kdy mají mladé (od března do dubna).

JERÁB: Hnízdí v tundře v močálech a slatinách a kolem jezer.

SOVY: Vyskytují se v arktických oblastech celoročně.

MROŽ: Žije ve velkém množství na ledových plochách. **ÁCKOLIV SE ZDÁ BÝT TĚŽKOBÁDNÝ, DOVEDE BÝT MIMORÁDNĚ AGRESIVNÍ A NEBEZPEČNÝ. POKUD NEMÁTE PUŠKU, RADĚJI SE MU VYHÝBEJTE.**

Když ulovíte větší zvíře nebo větší množství drobnější zvěře, pokuste se část masa konzervovat do zásoby. Nejlepším způsobem uchování čerstvého masa nebo ryb je nechat je zmrznout. Pověste je nad zem, mimo dosah případných škůdců. Maso vždycky důkladně povařte a nejzte nikdy játra tuleňů nebo ledních medvěďů - obsahují pro člověka nebezpečně vysoké koncentrace vitamínu A. Nechte vytéci krev, vyvrhněte a stáhněte ulovené zvíře, dokud je teplé. Neomezujte výživu pouze na zajíce nebo králíky, nepokryli byste potřebu živin

PŘÍRODNÍ SÍLY

potřebných k přežití (viz kapitola o potravě).

Rybolov v zamrzlých vodách. (obr. 72). Když jezera zamrzou, ryby se shromáždí obvykle v jejich nejhlubších místech. Vysekejte tam, kde je předpokládáte, díru v ledu a vhoďte do vody vlasec s háčkem a návnadou, uvázaný na lehké tyčce. Z látky nebo papíru vyrobte praporek a přivažte k této improvizované udici. Udici pevně přivažte kolmo k jiné větvi, která musí být delší než průměr díry v ledu. Když ryba zabere na návnadu, udice s praporkem se prudce vztyčí a upozorní vás na úlovek. V arktických slaných i sladkých vodách žijí tyto ryby a jiní živočichové:

POLÁRNÍ TRESKA: Loví se v moři.

VRANKA: Loví se v moři.

SLIMULE: Loví se v moři.

RACI: Lze je snadno lovit v teplejších ročních obdobích.

ŠNECI: Lze je rovněž sbírat v teplejších ročních obdobích.

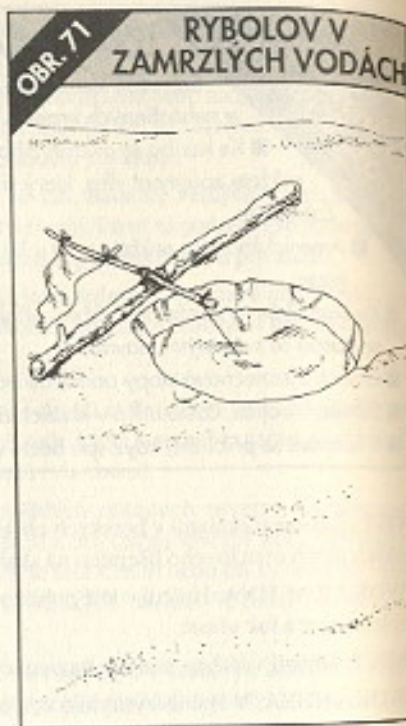
KRAB TRNITÝ: Tento druh je nejmasitější a nejchutnější. Na jaře přichází blízko k břehu a může se lovit jako ryby na udici nebo v zimě děrami, vysekanými v ledu (viz výše).

LOSOS: Vyskytuje se ve sladkovodních jezerech a řekách.

PSTRUH: Vyskytuje se rovněž ve sladkých vodách.

LIPAN: Tato stříbrošedá sladkovodní ryba, podobná lososu, se v arktických oblastech vyskytuje ve velkém množství.

Buďte opatrní při požívání ryb a mořských živočichů. Nejezte škeble, které nejsou při přílivu uzavřené. Nejezte mrtvé škeble a škeble, které se při dotyku pevně neuzavrou. Jikry lososa, jesetera a sledě se dají pojídat, ale nejezte jikry vrankovitých ryb (mají velké, lesklé hlavy). V arktických oblastech se vyskytují velmi jedovaté černé mušle. Nemáte-li k dispozici jinou potravu, jezte jen mušle z hlubokých zálivů moře. Odstraňte černé maso a snězte pouze bílé.



Ukladnění a úprava potravy. V extrémních situacích přežití si musíte vzít potravu ihned a kdekoliv ji najdete. Nečekejte na další příležitost. Když se například setkáte se stádem jelenů karibu, budete si možná myslet, že teď máte o zdroj potravy postaráno. Ale není tomu tak. Tito jeleni jsou stěhovavá zvířata, mohou tudy jenom procházet a zítra se probudíte, jeleni budou pryč a ztratili jste příležitost k vytvoření zásob. Proto musíte ihned zkusit ulovit tolik zvířat, kolik můžete zpracovat (toto pravidlo platí i pro ostatní zvířata). Jak však zabránit tomu, aby se vaše zásoby nezkažily?

Jak jsme se již zmínili, v zimě necháte maso prostě zmraznout. Hlavně musíte co nejdříve zvířata vyvrhnout, stáhnout a narezat jejich maso na prouhy. Při úpravě masa do zásoby postupujte takto:

ZVĚRINA: Ulovené zvíře stáhněte (viz kapitola o potravě). Rozřežte maso na menší prouhy a uschovejte játra, srdce a jazyk. *Nejezte játra polárních medvědů nebo tuleňů.* Obsahují pro člověka smrtelnou koncentraci vitamínu A. Jsou známy případy, kdy polárníci onemocněli i po požití jater tažných psů, kteří byli živeni převážně tuleňi.

Po narezáni masa si vybudujte zásobárnu. Postavte zvýšenou plošinu nad zemí, naskládejte na ni prouhy masa a přikryjte větvemi, které je ochrání proti ptákům. Zásobárnu postavte dál od tábora. V létě by mohla přilákat medvědy a medvědi, hledající potravu ve vašem táboře, to je to poslední, co byste si mohli přát.

Pokud nebudete maso konzumovat ihned, konzervujte je. Snažte se, aby vaše zásobárna byla co nejchladnější. Narezané kusy masa pověste v chladném místě, mimo dosah slunce. Bude se na vzduchu vysušovat. Pak pod nimi rozdělejte několik ohňů, abyste je mohli koufem vyudit. Plameny nemají přímo zasahovat maso. K uzení nepoužívejte dřevo jehličnanů, nepříznivě ovlivňuje chuť. Vyuzené maso, uskladněné v chladu a suchu, může být uchováno velmi dlouho.

Uzení sušeného masa konzervuje ještě lépe. Narežte maso na dlouhé úzké proužky a pověste tak, aby se sušilo buď slunečním světlem, nebo nad ohněm. Pak rozdělejte oheň z tvrdého dřeva, vytvářejícího dostatek koufe. Když se pedsušené maso zdá dost suché, zavěste je na několik minut nad oheň, aby se zvýšila teplota masa. Jsou-li proužky masa při dotyku horké, přeneste je od ohně k dalšímu sušení vzduchem, dokud nebudou křehké. V tomto stavu pak vydrží velmi dlouho. Takto upravené maso lze žvýkat, anebo uvařit ve vodě.

Jiný způsob konzervace je máčení proužků masa v konzervačním roztoku před sušením. Konzervační roztok připravíte tak, že naplníte nádobu mořskou vodou a uvedete ji do varu. Když se voda v nádobě vypaří, přidejte další. Doplněte nádobu až po okraj a nechte vychladnout. Nepoužívejte nepřevařenou mořskou vodu, neobsahuje dostatek soli, aby maso sterilizovala. Maso bude mít samozřejmě slanou chuť, ale dlouho vydrží.

RYBY: Tábořte-li blízko vodního zdroje, pokuste se udržet ryby živé, abyste je měli v případě potřeby čerstvé. Protáhněte spodní čelisti ryby provaz a uvažte

na uzel. Umístěte rybu do vody a připevňte provaz bezpečně na břehu. Ryby budou moci dýchat a zůstanou naživu po několik dní. Nejste-li blízko vody a musíte ryby nebo skeble dopravovat na delší vzdálenost, udržujte je ve vlhku, chladu a mimo dosah slunce. Zabité ryby lze na zemi skladovat až dva dny s využitím odpařování: položte ryby do stinného místa a zakryjte vrstvou mokré trávy a mokrých řas.

BUDOVÁNÍ PŘÍSTŘEŠÍ

Když jste v arktických oblastech, je důležité chránit se proti chladu a větru co nejrychleji v nějakém útočišti. Využijete-li přirozeného úkrytu, vyhýbejte se ná větrné straně útesu, kam může proniknout sníh a zavát vás, jakož i místům, kde hrozí laviny nebo sesuv kamenů.

Faktory, které určují, jaký typ přístřešku si postavíte, jsou: druh terénu, dostupné přírodní zdroje, počasí a sněhové podmínky. Nepokoušejte se bojovat s přírodou; pracujte v souladu s ní. Například máte-li k dispozici stromy, můžete vybudovat útočiště s kostrou ve tvaru „A“ nebo opřené o stromy; když budete v oblasti za hranicí stromů, postavte si sněhovou jeskyni nebo příkopový úkryt.

Když budete stavět přístřešek ze sněhových bloků, budete potřebovat nůž s pilovitým ostřím, speciální nůž na sníh, polní lopatku nebo mačetu na odřezávání sněhových bloků. Sníh, ze kterého budete odřezávat bloky, by měl být dostatečně

tluhý, aby unesl vaši hmotnost. Pokuste se najít místo, kde je sněhová vrstva tak hluboká, abyste mohli sněhové bloky odřezávat ve vzpřímené poloze (je to méně namáhavé). Stojí za to, věnovat více času hledání vhodné vrstvy sněhu s rovnoměrnou pevnou strukturou, bez dutin nebo vrstev měkkého sněhu. Velikost bloku by měla být zhruba 45 x 50 cm s tloušťkou 10 až 20 cm.

Když budujete útočiště v polárních oblastech, pamatujte vždy na tyto zásady:

- Nikdy nepokládejte nářadí do sněhu, protože tak o ně jistě přijdete.
- Nepracujte ukvapeně, abyste se vystříhali chyb a úrazů.
- Pracujte s přírodou, nikoliv proti ní.
- Při budování útočiště pijte co nejvíc vody. Dehydratace zabíjí.
- Při budování šetřete co nejvíc energií. Místo pro útočiště volte co nejbližší zdroj paliva pro váš oheň.
- Oblékejte se přiměřeně fyzické námaze, kterou se při stavbě zahřejete. Pokud tak neučiníte, propotí se váš oděv a hrozí vám podchlazení.
- Při výběru místa pro přístřešek věnujte dostatek času prohlídce okolí.
- V létě pamatujte, že hmyz nesnáší vítr, kouř a určité rostliny, například tis.
- Podlahu svého přístřešku vždy izolujte proti chladu a vlhku pomocí jehličnatých větví nebo jiným druhem izolace.

Život v nouzovém přístřešku. Bez ohledu na to, jaký typ přístřešku v polárních oblastech stavíte, existují určité zásady, kterými se musíte řídit, aby váš pobyt v něm byl co nejpříjemnější.

VCHODY: Omezte počet vchodů, abyste šetřili teplem. Uzavírejte vchody co nejtěsněji, protože vaše zásoby paliva nebudou nikdy dost velké.

AKTIVITA: Musíte-li vyjít z útočiště, nasbírejte vždy palivo, izolační materiály a sníh nebo led. Neplývejte přitom časem.

ZBRANĚ: Když máte střelnou zbraň, odkládejte ji mimo přístřešek, aby se na ni netvořil kondenzát. Jeho účinky mohou nepříznivě ovlivnit přesnost střelby.

LATRÍNY: Snažte se vyprazdňovat mimo přístřešek, je-li to možné. Pokuste se ve sněhu vykopat spojku a další jeskyň jako latrinu. Pokud to není možné, použijte na moč plechovku a na výkaly upravené sněhové bloky.

IZOLACE: I když máte spací pytel, nastelte pod něj silnou vrstvu izolace.

IMPROVIZUJTE: Svrchní oděv může sloužit jako matrace, stočené košile a spodky se mohou použít jako polštáře.

SPACÍ PYTLÉ: Udržujte spací pytlé suché, čisté a nařesené. Když spací pytlé sušíte, otočte ho naruby, vyklepejte zmrzlý kondenzát a nahřejte ho u ohně, ale pozor na spálení.

SNÍH: Před vstupem do přístřešku důkladně odstraňte z oděvu sníh. Sníh na šatstvu se uvnitř rozpustí, a když vyjdete, zmrzne. Pamatujte si, že je snadnější zabránit zvlhnutí oděvu, než ho dodatečně sušit.

EXPERTI RUSKÉ
ARMÁDY RADÍ

BUDOVÁNÍ ÚTOČIŠŤ V ARKTICKÝCH PODMÍNKÁCH

Příslušníci polárních jednotek ruské armády jsou speciálně cvičeni pro boj a přežití v nejmraznějších oblastech světa. Při budování svých útočišť postupují podle těchto zásad:

- Nespat na holé zemi. Používat izolační materiál, jako jsou větve smrků nebo borovic, suchou trávu, suchý mech nebo listí.
- Dřevo, určené pro stavbu, neřezat zbytečně dlouhé nebo silné - spotřebovává to cennou energii a vyžaduje víc spojovacího materiálu.
- Základní sloupky musí být největší a nejpevnější. Závisí na nich ostatní stavba.
- Nepohazujte nářadí a nástroje na zem; odkládejte je vždy na jedno místo, abyste je neztratili.
- Během stavby udržujte oheň jako zdroj tepla; povzbuzuje také psychiku a můžete si vždy převařit vodu na pití.
- Větve spojujte lodní smyčkou a plochými uzly.

CHLAD: Je-li vám v noci zima, cvičte uvnitř spacího pytle nohama (zvedejte a skrčujte je) nebo tleskejte uvnitř rukama.

Níže uvádíme různé druhy přístřešků, vhodných pro arktické oblasti. Nezapomínejte sledovat, zda se na střeše přístřešku nehromadí sníh, hrozící probořením střechy.

Tvarovaná kupole (obr. 73). Lze ji vybudovat velmi rychle a s minimálním úsilím. K její stavbě však potřebujeme velký kus látky nebo pončo. Shromážděte hromadu kůry a nalámaných větví (nepříliš dlouhých) a zakryjte je látkou (A). Tento materiál pokryjte sněhem; ponechte místo pro vchod. Když sního utuhne, vyberte zevnitř kůru a větve, vytáhněte látku (B). Z kůry a krátkých větví, obalených látkou, vytvořte uzávěr vchodu (C). Nezapomeňte izolovat podlahu útočiště čerstvými větvemi.

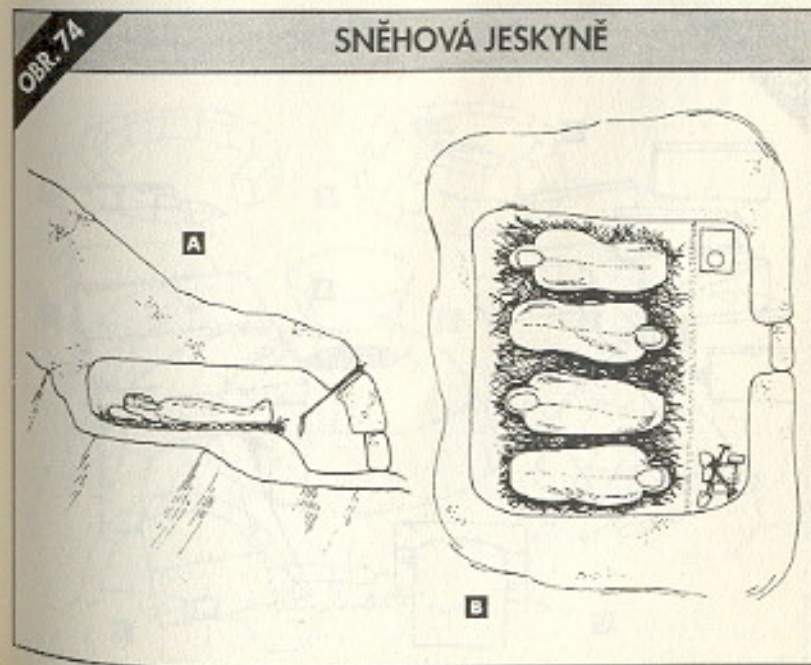
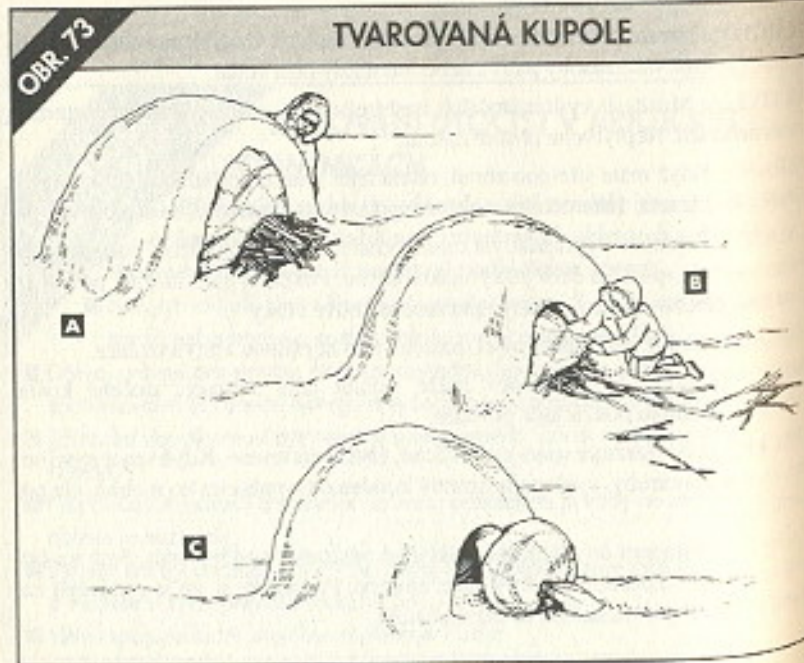
Sněhová jeskyně (obr. 74). Sněhovou jeskyni je možno vybudovat na otevřených plochách, kde je k dispozici hluboká vrstva stlačeného sněhu. Takové místo

lze najít na závětrné straně příkré vyvýšeniny terénu nebo říčního břehu, kde se hromadí navátý sníh.

Vyberte pečlivě místo pro vchod, aby do jeskyně neváhl vítr a nezablokoval ji navátý sníh. Do stěny navátého sněhu vyhrabte úzký tunel (1 metr). Pak začněte tento tunel rozšiřovat do stran, takže podélná osa ložnice bude kolmá na vstupní tunel.

Vstupní tunel musí vést do nejnižší části ložnice, kde se bude shromažďovat chladný vzduch. Zde se bude také vařit a ukládat vybavení. Jeskyně by měla být dostatečně vysoká, aby se v ní dalo pohodlně sedět. Střecha by měla být skloněná a klenutá, jednak kvůli pevnosti, jednak aby po ní voda stékala a neprosakovala dovnitř. Vlastní prostor na spaní má být v úrovni vyšší než nejvyšší bod tunelového vchodu, takže v něm bude shromážděn teplejší vzduch (A).

Střecha by měla být silná minimálně 30 mm a vchod uzavřen batohem, pončem nebo blokem sněhu. Nezapomínejte ani na izolaci podlahy pomocí větví nebo jiného izolačního materiálu (B). Jeskyně by měla mít přinejmenším dva větrací otvory - jeden ve střeše a další ve dveřích. Dbejte na dobré větrání zejména tehdy, když uvnitř jeskyně budete vařit nebo topit.



Přístřešek zákopového typu (obr. 75). Jde o přechodné útočiště, kde lze přežít, než se vybuduje trvalejší přístřeší. Najděte silnou návěš sněhu hlubokou alespoň 1 m a vyřízněte z něj bloky vhodné pro zbudování zákopu jen o málo širšího, než je spací pytel, a dlouhého tak, abyste se do něj vešli (A). Kolem zákopu postavte stěnu z bloků sněhu (B) a střechu (C) z velkých desek sněhu (na vnitřní straně je mírně vyberte do oblouku). Nezapomeňte na větrací otvor. Zákopový typ útočiště není určen k dlouhodobému obývání. Když se budete muset v oblasti zdržet déle, vybudujte iglú (viz níže).

Iglú (obr. 76). Iglú, používané Eskymáky po staletí, může být využito v arktických krajích jako dlouhodobý přístřešek. Vyznačte ve sněhu kruh o průměru 2,5-3 m, odpovídající vnitřnímu průměru iglú. Vyřežte ve sněhu poblíž zamyšlené stavby stavební kostky. Když budete mít pohromadě 12 bloků, začněte stavět. První řada má sklon dovnitř kruhu a koncové spoje jednotlivých bloků směřují radially do středu iglú.

Jako další formujte spirálu, která bude končit klenákem. Seřezávejte bloky zprava doleva nebo naopak, jak se vám lépe pracuje (A). Začněte pokládat další vrstvu bloků (B) a nezapomeňte sešikmovat horní stěnu bloků směrem dovnitř (C).

Při zasazování klenáku (D) dbejte, aby díra byla kónická a umožnila tak snadnou manipulaci při jeho usazování. Vybudováním vstupního tunelu se iglú dokončí (E).

Tunelový vstup brání průniku chladného vzduchu zvenčí, uvnitř má být také nižší úroveň podlahy pro vaření a vyšší pro spaní (F). Kupoli a spáry pokryjte a utěsňte prachovým sněhem. Po ztvrdnutí bude stavbu izolovat. Nezapomeňte na větrací otvory a na podlahu, kde se bude spát, položte izolační materiál. Chcete-li zabránit poškození iglú větrem, vybudujte kolem něj ochrannou zeď.

Úroveň podlahy, určené pro vaření, má být dostatečně blízko spacímu prostoru, aby při vaření nebylo nutno vstávat.

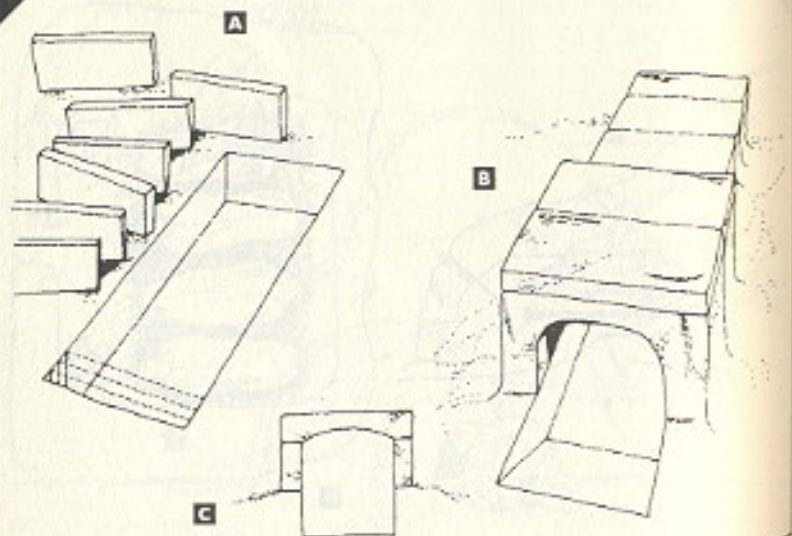
Uvnitř iglú by měly být spací pytle umístěny vedle sebe, hlavou směrem ke východu. Iglú je možno zařít těmito doplňky:

VARIC: Umístěte blízko východu. Do stěny nad vařičem zarazte kolíky na hrnky.
SUŠÁK: Do stěny nad zdrojem tepla upevněte tyče. Na nich můžete sušit oděv (před sušením zbavte oděv sněhu, nikdy ho na oděvu nenechte tát) a zahřívát dávky potravin, které nevyžadují vaření.

DVERE: K uzavření iglú použijte blok sněhu. Za příznivého počasí nechte ve dne vchod otevřený. Zavírejte ho vždy na noc.

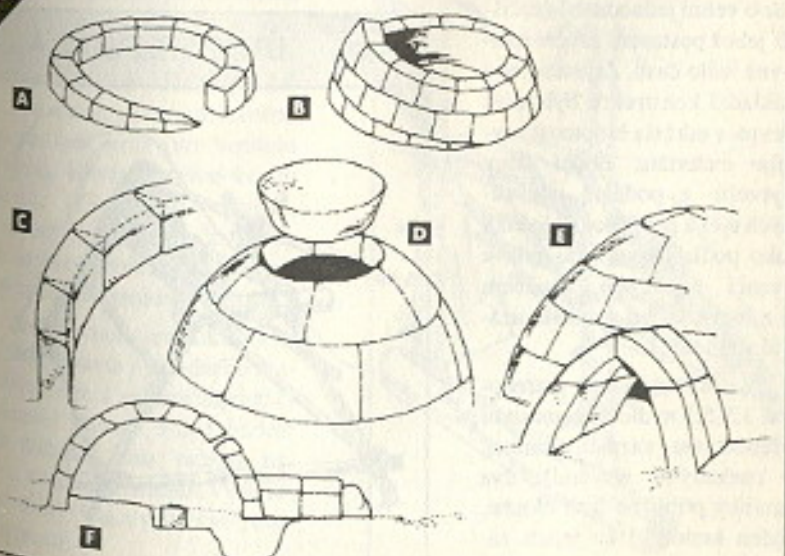
OBR. 75

PŘÍSTŘEŠEK ZÁKOPOVÉHO TYPU



OBR. 76

IGLÚ



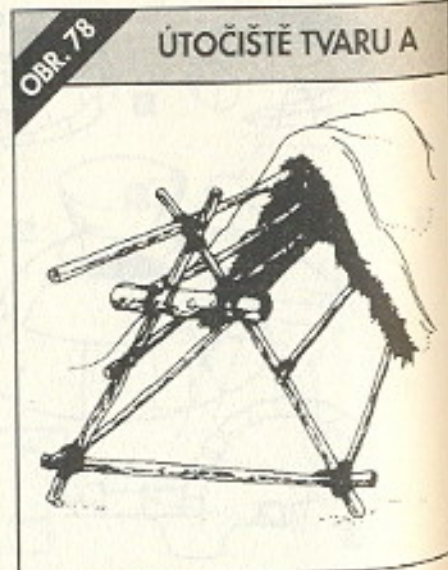
MINIIGLÚ: Vedle hlavního iglú vybudujte menší, když bude hlavní iglú přeplněné. Ve stěně hlavního iglú vyřízněte průchod, který může současně sloužit jako zásobárna.

Uvnitř iglú nesmažte, nepečte a neopékejte. Konzervované potraviny rozehřívejte ve vodě.

Útočiště u kmene stromu (obr. 77). Vyberte si vyšší strom se silnými spodními větvemi, obklopený hlubokým sněhem. Rozšířte přirozenou prohlubeň ve sněhu kolem kmene stromu. Střešku vyrobte z napezovaných větví, stejným materiálem vložte stěny a podlahu úkrytu. Nestřásejte sněh z vyšších větví. Tento úkryt může sloužit jako přechodné útočiště.

Útočiště tvaru A (obr. 78). Jde o velmi jednoduché útočiště, jehož postavení zabere relativně málo času. Zajistěte, aby základní konstrukce byla dost pevná a udržela hmotnost krycího materiálu. Boční stěny vytvořte z podélně upevněných tyčí a pokryjte (stejně tak jako podlahu) větvemi. Větve zvenčí přikryjte sněhem a z bloku sněhu vytvořte uzávěr vchodu.

Ke stavbě budete potřebovat 3,5-5,5 m dlouhou masivní hřebenovou vaznici (kmínek s osekávanými větvemi); dva kmínky přibližně 2 m dlouhé, jeden kmínek jako jejich zá-



kladna a cca 14 kusů tyčoviny na vyztužení a pokrytí bočních stěn (viz obr. 78) - boční stěny lze také pokrýt větvemi; spojovací (vázací) materiál.

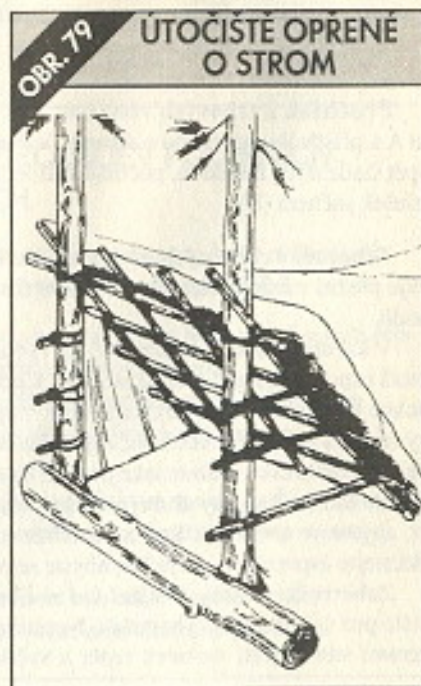
Svažte obě ramena áčka ve výši očí a opřete o jejich vrchol užší konec vaznice - její širší konec opřete o zem - a zajistěte ho křížovou vazbou (viz kapitolu o lanotech a uzlech). Áčko musí stát kolmo, jeho ramena mají svírat přibližně 60 stupňů (podle toho zvolte délku výztužného kmínku u základny - viz obr. 78).

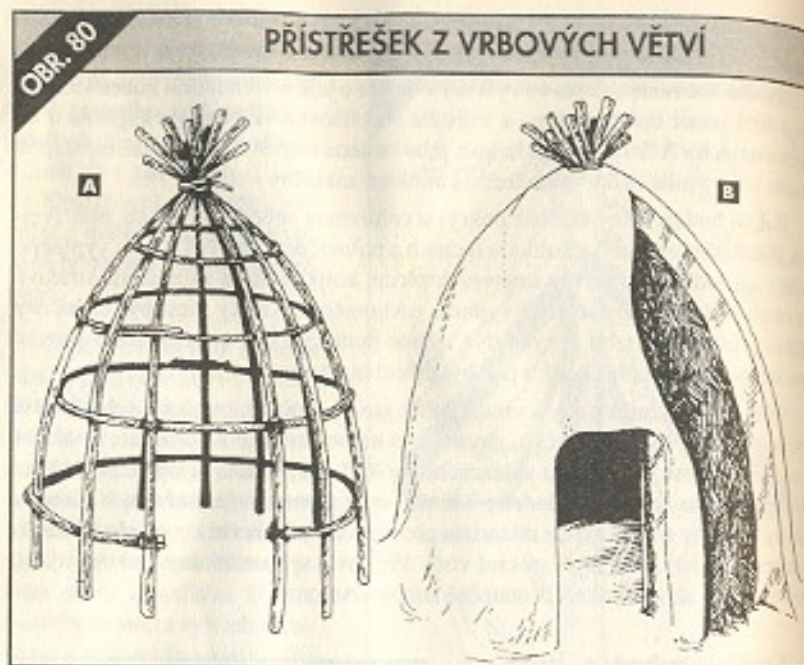
Pokud budete stěny útočiště pokrývat celtovinou nebo jinou látkou, používejte k jejich přivazování ke kolíkům lodních a polovičních smyček. Celtu vypínajte kolíky od zadní části stavby směrem dopředu; kolíky přitom zatlukejte střídavě po obou stranách, aby se celta vypnula rovnoměrně. Kolíky musí být zatlučeny silně proti směru tahu cely. Když vážete pomocí lodní smyčky, musí provaz procházet nejdříve přes kolík a pak být protažen spodem.

Dbejte, aby kmínky a tyčovina, tvořící kostru útočiště, byly po osekání větví zbaveny všech ostrých součků, abyste se o ně nezranili. Pokud budete používat pro pokrytí kostry materiálu nalezeného v okolí, tedy většinou větví, pokládejte ho stejně, jako se kladou šindele. Začněte dole a postupujte směrem k hřebenu stavby tak, aby spodní konce materiálu přesahovaly přes horní konce předcházející vrstvy. Zajistíte tím lepší stékání vody. Připravte si dostatek krycího materiálu, abyste mohli stavbu pokrýt dostatečně silnou vrstvou.

Útočiště opřené o strom (obr. 79). Toto útočiště se snadno buduje a je použitelné v létě i v zimě. Chrání proti hmyzu, dešti i sochu a udržuje se v něm teplo. Ohniště postavte přímo před otevřenou část útočiště a z druhé strany postavte zástěnu na odrážení tepla (viz kapitolu o ohni). Když vystavíte kostru úkrytu, přikryjte ji větvemi. Postupujte od spodní části jako při kladení šindelů (viz výše). Nezapomeňte izolovat podlahu.

Když vybudujete základní útočiště, upravte z vhodného materiálu dveře a za nimi zápraží či pracovní plochu. Když budete mít dostatek času, můžete naproti tomuto přístřešku vybudovat druhý. Využívejte své představitivosti.





Přístřešek z vrbových větví (obr. 80). Jde o období přístřešku s kostrou tvaru A a přístřešku opřené o stromy. Vybudujte kostru (A) a pokryjte ji větvemi, opět šindelovou metodou, počínaje odspodu. V zimě pak zvenčí pokryjte celý přístřešek sněhem (B).

Táboření v chladných podmínkách. Dobře vybudovaný tábor velice usnadňuje přežití v extrémních situacích a za dané situace umožňuje i určitý stupeň pohody.

V každém případě se doporučuje vybudovat si odrazovou stěnu za ohništěm, která usměrňuje teplo z ohně směrem k přístřešku. Vnitřek útočiště vyložte plastickou fólií (pokud ji máte), která dobře tepelně izoluje. Podlahu pokryjte smrkovými nebo borovými větvemi, zajišťujícími pohodlnou a suchou plochu pro spánek. Do přístřešku můžete také přenést kameny, nahřáté ohněm (je možno položit ploché zahřáté kameny přímo pod plochu pro spaní a přikrýt je silnou vrstvou větví, abyste se nespálili). Snažte se udržet tábor v pořádku a čistý; svoje potřeby ukládejte úsporně a co nejlíže, abyste se nemuseli od přístřešku příliš vzdalovat.

Zabezpečte si vždy dostatečnou zásobu paliva. Rozhodněte se, jaký druh ohniště pro vás bude nejvýhodnější. Například hranice s většími vzduchovými mezerami vám zajistí dostatek tepla a světla, hoří však rychle a vyžaduje velké

množství paliva. V zasněženém terénu budete zbytečně ztrácet energii sběrem dalšího paliva. Volte typ ohně, který hoří delší dobu a má minimální nároky na palivo; bude-li vám chladno, můžete vždycky přiložit více (viz kapitolu o ohni, kde jsou popsány jednotlivé typy ohnišť). Hlavní je, aby váš oheň nevyhasl: využijete úsporného ohně, hořícího celou noc.

Hmyz může být problémem, ztěžujícím život v přístřešku v arktických oblastech, zvláště v létě. Když si vybíráte místo pro přístřešek, musíte si všimnout výskytu hmyzu, protože dokáže učinit pobyt nesnesitelným. Pamatujte hned od začátku na prevenci.

Jedním ze způsobů obrany proti hmyzu je vybudování nadzemní plošiny. Její nosné sloupky natřete olejem nebo štávou z řebříčku, jednou z mnoha rostlin, které jsou přirozeným repelentem. Má jemné členité listy s plochým rozložitým květenstvím drobných bílých kvítků. Doporučuje se potírat si touto rostlinou pokožku jako ochranu proti obtížnému létavému hmyzu.

Obecným pravidlem je nebudovat tábořiště v hlubokých lesích a v oblastech stojatých vod. Zde se hmyzu daří nejlépe a vyskytuje se v ohromném množství. Příznivé místo pro tábořiště je tam, kde je slunečno a mírné větry - tam se hmyz zdržuje jen málo. Pokud vás hmyz sužuje (někdy dokáže učinit ze života peklo), založte oheň, nebo lépe několik ohnů tak, aby kolem vás byl stále kouř. Bude vám možná trochu nepříjemný, ale proti hmyzu bude velice účinný. Na oheň přikládejte zelené větve nebo trouchnivějící vlhké dřevo.

EXPERTI ARMÁDY
USA RADI

TEPLO A IZOLACE V POLÁRNÍCH PŘÍSTŘEŠCÍCH

Příslušníci armády USA se při výcviku pro boj v arktických oblastech cvičí také ve správném budování přístřešků.

- Z půdy a z ledových mas nad vodou vyzařuje teplo. Když si budete přístřešek na pevnině, vyhrabte sníh až na zemi.
- Když obyvatelé nevidí v přístřešku srážející se dech, znamená to, že je uvnitř příliš teplo. Má to za následek tání a odkapávání izolační sněhové vrstvy.
- Aby se vlhkost vydechovaného dechu nesrážela ve spacím pytli, zachyčujte svůj dech do improvizovaného filtru vlhkosti - poslouží kus látky ovinutý kolem hlavy.
- Když se uvnitř přístřešku začne usazovat led, odlamujte ho, anebo si postavte nový přístřešek - led snižuje izolační vlastnosti přístřešku.

HORSKÉ TERÉNY

Hory jsou nepřátelské a nebezpečné prostředí. Mrazivé větry, pohybující se sníh, ledová pole, mlhy, déšť a strmé stametrové stěny představují potenciální nebezpečí smrti. Člověk, který zde přežívá v extrémních podmínkách, se musí poučit, jak je překonat, aby dosáhl civilizované oblasti.

Za normálních podmínek by se do nebezpečných oblastí hor a na ledová pole měli odvážit jen zkušení a dobře vybavení horolezci. Když se však octnete v hornatém terénu následkem nešťastných okolností, musíte vědět, jak si poradit s nebezpečím, abyste se opět dostali do obydlených oblastí.

CHARAKTERISTIKA TERÉNU

V horách se pravděpodobně setkáte se sněhem, ledem, větrem a vichřicí, nebudete ani daleko od sesuvů půd, sněhových a kamenitých lavin a nečekaných propastí. Povětrnostní podmínky se zde rychle mění a jsou extrémní.

Laviny. Nejčastěji a běžně k nim dochází v zimním období, ale také při oteplení a během jarních deštů. Jejich síla je obrovská. Uvolněný sníh či lavina má svůj začátek na malé ploše v určitém místě, ale při svém sesuvu nabývá rozměrů. Existuje určitý počet faktorů, které jsou příčinou lavin a ovlivňují jejich průběh. Když se s nimi seznámíte, bude pravděpodobné, že poznáte, kdy a kde se lavina uvolní, a budete mít naději, že se jí vyhnete.

SKLON TERÉNU: K lavinám dochází nejčastěji na svazích se sklonem 30 až 45°. K velkým lavinám však také může dojít na svazích se sklonem 25 až 60°.

PROFIL TERÉNU: Plošné laviny, které jsou nebezpečnější, se sesouvají častěji na oblých svazích (obr. 81). Rozhodující pro jejich vznik je úhel svahu a gravitační síla.

POLOHA SVAHU: Sněhové laviny se v zimním období obvykle uvolňují na svazích, obrácených k severu, kterým se nedostává slunečního záření, které by zabrá-

EXPERT RANGEROU
ARMADY USA RADI

VAROVNÉ PŘÍZNAKY LAVINY

Rangeři armády USA operují v horských terénech a musí důkladně znát příznaky hrozící laviny.

- K lavinám obvykle dochází ve stejné oblasti. Jakmile si vytvoří určitou dráhu, je pravděpodobné, že na ni dojde k dalšímu sesuvu. Strmá, otevřená koryta s vyvrácenými stromy a balvany charakterizují svahy s častými sesuvy lavin.
- Na závětrných svazích jsou příznakem pro opakující se laviny sněhové koule, odvalující se ze svahu, anebo klouzající sníh.
- Tam, kde zní sníh dutě, existuje zřejmé nebezpečí laviny.
- Kde sníh vydává praskavé zvuky a objevují se v něm trhliny, hrozí bezprostřední nebezpečí laviny.

nilo silnému promrznutí sněhové vrstvy. Sníh je stabilnější při teplotách těsně nad nulou. K sněhovým lavinám na svazích, obrácených k jihu, dochází nejčastěji ve slunečných jarních dnech, kdy následkem dostatku tepla sníh taje a mění se ve vlhké, kluzké vrstvy.

Závětrné horské svahy jsou riskantní, protože vítr může navát sníh do utužených návějí těsně pod hřebenem. Když navátý sníh není dobře spojen se spodním starším sněhem, může dojít k jeho posunu a způsobí lavinu.

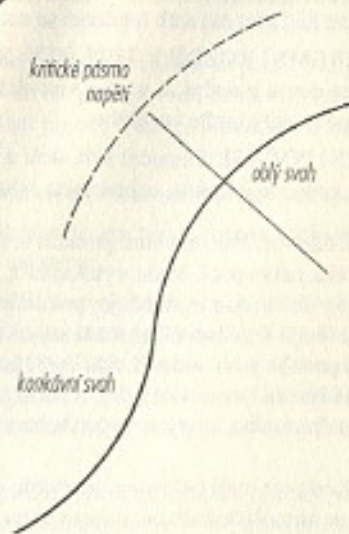
Na návětrných svazích bývá méně sněhu, jsou více utužené, a proto obvykle lépe odolávají pohybu. Když však dojde k oteplení a zvýší se vlhkost vzduchu, i tam hrozí nebezpečí lavin.

POVRCH TERÉNU: Laviny jsou běžné na svazích s hladkým travnatým povrchem, který neklade větší odpor jejich pohybu. Naopak terén s porostem stromů a s výskytem větších skal může vázat sníh a bránit vzniku lavin (obr. 82).

STARÝ SNÍH: Starý sníh může překryt přírodní útvary brzdící pohyb sněhu, např. skály a balvany, takže usnadní sesuv nového sněhu. Pokud je však povrch starého sněhu

OBR. 81

PROFIL SVAHU





drsny a zbrzděný, může pohyb nového sněhu brzdit a zadržet.

SYPKÝ SNĚH: Sypký sněh ležící pod utuženým sněhem je faktorem podporujícím sesuv sněhu (nemá dostatečně hrubou strukturu, která by ho brzdila). Při pochodu neustále zkoumejte hůl, jaká je struktura sněhu pod jeho povrchovou vrstvou.

VÍTR: Rychlost větru nad 25 km/h zvyšuje nebezpečí lavin. Na závětrných svazích se bude hromadit sněh navátý sem z návětrné strany.

BOURĚ: K velkému procentu lavin dochází po bouřkách.

SNEŽENÍ: Silné sněžení trvající

několik dní není tak nebezpečné, jako když trvá pouze několik hodin. Při pomalém nahromadění sněhu se sněh může usadit a stabilizovat, zatímco intenzivní krátkodobé sněžení tuto stabilizaci neumožňuje.

LEHKÝ SNĚH: Neusazuje a neváže se dobře, a je proto nestabilní.

SUCHÝ SNĚH: Má stejné vlastnosti jako lehký sněh.

NÍZKÉ TEPLoty: Za velmi nízkých teplot je sněh nestabilní. Kolem bodu mrazu a těsně nad ním má sněh tendenci se usazovat a rychle stabilizovat.

EXTRÉMNI ROZDÍLY TEPLoty: Sněh se přizpůsobuje rozdílu teploty, zejména denní a noční, a v jeho vrstvách dochází k pohybům; při jakékoliv náhlé změně teploty buďte ve střehu.

JARNÍ POČASÍ: Sluneční svit, déšť a bouřky a oteplování, spojené s příchodem jara, způsobuje laviny, zejména na svazích situovaných na jih.

Ledovce. Jsou to velmi pomalu se pohybující masy ledu, které představují pro člověka nebezpečí. Voda vytékající z ledovců těsně pod povrchem sněhové pokrývky nebo ledu je zienčující; pokud teče po povrchu, tvoří vrstvu kluzkého ledu. Ledovec je v podstatě ledová řeka, tekoucí rychlostí, která závisí na hmotnosti ledu a povaze jeho podloží. Má dvě části: dolní (tzv. splaz), s ledovým povrchem v létě bez sněhové pokrývky, a horní (sběrné oblasti), pokrytou vrstvou akumulovaného sněhu, který se krystalickou přeměnou mění na firm a pak na ledovcový led.

Ledovce mají řadu charakteristik, jejichž znalost vám bude užitečná, když budete v mimořádné situaci nuceni se na nich pohybovat.

EXPERTI BRITSKÉ KRALOVSKÉ NÁMORNI PĚCHOTY RADÍ

JAK SI POČÍNAT, JSME-LI ZASAŽENI LAVINOU

Britské speciální arktické jednotky jsou specializovány na přežití v horských terénech. Využijte jejich pokyny pro záchranu v případě laviny.

- Sundejte tomu a lyže.
- Pokuste se pracovat na boční okraj laviny.
- Dokážete-li vykonat pohyby jako při plavání, pak jsou neúčinnější tempa plavání naznak, zády proti směru laviny a se zdviženou hlavou.
- Mějte zavřená ústa. Když se dostanete do laviny prachového sněhu, zakryjte si ústa a nos šátkem a pod.; vytvoříte si tak vzduchový vak.
- Šetřete síly do doby, kdy lavina ztratí setrvačnou sílu a zklidní se.
- Musíte se dostat k nějaké vzduchové dutině poblíž povrchu laviny, jinak jsou vaše šance na přežití minimální.
- Snažte se pomalu prohrabávat k povrchu.

LEDOVCOVÝ LED: Tento led je hladký při povrchu ledovce, není však hladký natolik, aby nedocházelo k prasklinám při jeho pohybu přes nerovnosti podloží. Tyto praskliny v povrchu ledovce se nazývají trhliny nebo rozsedliny (viz níže).

LEDOPÁD: Je to útvar v místě, kde dochází k prudkému výškovému rozdílu v hmotě ledovce. Ledopády se skládají z masy ledových bloků s mnoha rozsedlinami v nepravidelných vzdálenostech.

BOČNÍ MORÉNY: Tvoří se z kamenů a balvanů, usazujících se podél ustupujících okrajů ledovce. Při pohybu ledovce se na jeho povrch dostávají kameny a balvany z obou stran údolí. Když se při tání plocha ledovce zmenšuje, ukládají se podél jeho okrajů.

STŘEDNÍ MORÉNA: Vzniká soutokem bočních morén dvou ledovcových splazů.

ČELNÍ MORÉNA: Tvoří se před čelem ledovce, to je v místě, kde se rychlost tání čela ledovce rovná rychlosti pohybu ledové masy.

LEDOVCOVÉ ŘEKY: Existují různé typy ledovcových řek; jejich přecházení je zpravidla obtížné. Táním sněhu se hromadí voda, která stéká do údolí bystřinami s mnoha vodopády a peřejemi. Sluneční teplo uvolňuje z ledovců velké množství vody, které vytváří vodní rezervoáry a řeky pod povrchem ledovce. Hladina řek, proudících pod ledovcem, se mění: za soumraku nebo na úsvitu průtok obvykle klesá.

ZÁPLAVOVÉ LEDOVCE: Jsou ledovce, které přinášejí prudké přilvy vody. Stane se tak náhlým uvolněním vody z jezera na povrchu ledovce nebo prudkým

EXPERTI ŠVÝCARSKÝCH ALPSKÝCH JEDNOTEK RADI

VYPROŠŤOVÁNÍ OSOB Z ROZSEDLIN

Švýcarské horské jednotky jsou vycvičeny ve vyprošťování osob z ledovcových trhlin a rozsedlin. Seznamte se s několika pokyny, jak v těchto případech postupovat.

- Spusťte do rozsedliny lano se smyčkou. Zachraňovaná osoba do ní vloží nohu a zajistí tak, aby se lanem neuškrtila.
- K vyproštění osoby, která je v bezvědomí, je zapotřebí tři záchranců a je nutno použít spolehlivé smyčky.
- Teploty v rozsedlinách bývají velmi nízké, proto je nejdůležitější rychlost záchraných prací.

výlevem vody z jezer, která byla v přítokových ledovcích zahrazena masou hlavního ledovce. Voda má uvolněnou cestu buď rozsedlinou, trhlinou nebo prolomením pohybující se ledovcové hráze.

ODTOKOVÉ KANÁLY: Tvoří se tam, kde ledovec začíná tát. Do ledu se zařezávají hluboké kanály s hladkými stěnami a převisy. Řada těchto toků končí na okrajích ledovce, kde pak v létě dodávají vodu bystřině, která trvale protéká mezi ledem a boční morénou.

LEDOVCOVÉ PROUDY: Jsou to toky, které protékají do rozsedlin nebo děr v ledu a dále pokračují pod ledovcem.

Trhliny a rozsedliny. Vyskytují se u stěn údolí, kde se ledovec začíná tvořit, kde mění směr anebo se rozšiřuje v údolním zákrutu. Mohou být široké v rozpětí od několika centimetrů do stovek metrů. V určité dané oblasti bývají vzájemně zhruba rovnoběžné a obvykle se tvoří ve směru napříč svahem. Pokud jsou užší, mohou být pokryty slabší vrstvou sněhu, nejsou prakticky viditelné, a tedy velmi nebezpečné.

Svahy bez sněhové pokrývky se vyskytují v nižších polohách pod sněžnou čarou. Na těchto svazích je různorodý terén, včetně štěrkové sutě, travnatých svahů, zalesněných ploch a pevné půdy.

POHYB V HORÁCH

Když nemáte naději na rychlou záchranu, musíte sejít do údolí, které jistě provede k obydleným oblastem. Současně se tak dostanete z oblasti chladu a vlhka. Nepřesunujte se za špatné viditelnosti nebo v noci; tak si jen můžete přivodit zranění. Věnujte dostatek času pozorování svého okolí. Hledejte údolí: pravděpodobně tam bude pramenit nějaký potok nebo říčka. Na cestě hledejte nejbezpečnější trasu, vyhýbejte se lavinovým terénům.

Pohybujete-li se na hřebenu, nechodte na převisy; mohou se pod vaší váhou ulomit. Snažte se sejít dolů po některém výběžku hřebene.

V horách se sněžovou a ledovou pokrývkou je velmi důležité dodržovat tyto zásady:

- Laviny se pohybují směrem do údolí. Snažte se odhadnout jejich pravděpodobné dráhy.
- Když se dostanete do hlavního údolí, vyhýbejte se možným vyústěním lavinových cest.
- Sledujte stále potenciální sněhové vrstvy, hrozící lavinou.
- Před lavinou nemůžete utéci.

Chůze ve sněhu. Nepokoušejte se pochodovat ve vrstvách sněhu, sahajících vám nad kolena nebo výše; brzy by vás to fyzicky zcela vyčerpalo. Na svazích, obrácených k jihu a západu, najdete dostatečně pevný povrch sněhu později odpadne, protože zde byl sníh vystaven slunci a pak opět zmrzl. Svahy, obrácené na východ a sever, mají obvykle sníh měkký a nestabilní. Svahy, na nichž jsou skály, balvany nebo vyvrácené stromy a keře, poskytují lepší oporu pro chůzi. Doporučuje se přesunovat se časně ráno po studené noci: sněhové podmínky bývají stabilnější. Pokud můžete, volte trasu v zastíněných oblastech, protože sluneční záření může vrstvy sněhu destabilizovat.

Když jste ve větší skupině, pochodujte v zástupu anebo ve dvojstupu. Trhliny a rozsedliny se doporučuje obcházet, bývá to většinou snadnější, než se pokoušet je překonat. Sněhové můstky přes trhliny musíte pečlivě přezkoumat. Pokud jsou zasypány sněhem, musí je, stejně jako i okolí, vedoucí skupiny pečlivě zkontrolovat. Buďte připraveni na jejich náhlý propad.

Když je můstek úzký nebo málo nosný, můžete jej překonat plížením na břiše, protože tak snížíte své těžiště a rozložíte váhu na větší plochu. Pokud máte pochybnosti o nosnosti můstku, ale nemáte na vybranou jinou trasu, vyšlete na něj nejdříve nejlépe osobu (musí být bezpečně jištěna lanem). Následujte po ní lehkými kroky a snažte se stoupat do předchozích stop.

EXPERTI BRITSKÝCH JEDNOTEK SAS RADI

POCHODOVÁNÍ PROTI A PO SVAHU VE SNĚHU

Príslušníci britských jednotek SAS jsou cvičeni pro boj ve všech typech terénu. Seznamte se s jejich pravidly pro chůzi v zasněžených horských terénech.

- Při chůzi do příkrých svahů traverzujte, je to méně namáhavé než přímý výstup.
- Ve skupině se všichni členové jistí lanem.
- Měňte častěji vedoucí osobu ve skupině. Protože musí vybírat trasu, unaví se rychleji než ostatní.
- Přecházíte-li zasněženou pláň, opírejte se při chůzi více o paty, nikoliv o prsty.

Pevnost můstek se mění s okolní teplotou: za nízkých teplot nebo časně ráno mohou mít i slabé a křehké můstky vysokou pevnost. Když však ve vyšších odpoledních teplotách tají ledové krystaly, i nejpevnější můstek se může náhle zborzit.

Když sestupujete ze svahu rychleji, přesvědčte se, že máte všechny součásti výstroje, zvláště cepíny, dobře připevněny. Musíte-li skočit trhlinu, je nutné dodržet tyto zásady:

- Rozhodněte se, zda skočíte z místa nebo s rozběhem.
- Chcete-li skočit s rozběhem, udusejte si před sebou snh.
- Ověřte si přesně, kde je hrana trhliny.
- Před skokem si svlékněte překážející oděv a výstroj.

Když vystupujete na zasněžený svah, traverzujte (postup cirk cak), což je mnohem snadnější než přímý výstup. V měkkém sněhu na strmých svazích je nutno dupáním vytvořit schůdky, o které se lze pevně opřít. Ve tvrdém sněhu, jehož povrch je tvrdý a kluzký, je nutno schůdky vysekat. Schůdky se dělají kopnutím do povrchu sněhu, ne pouhým našlápnutím. Na tvrdém povrchu je vhodné použít stoupací železa (mačky), které by neměly chybět v základní výstroji. Schůdky tvořte rovnoměrně a blízko u sebe, což vám usnadní výstup i udržování rovnováhy.

Při sestupu se zasněženého svahu můžete použít kroku s našlápnutím na patu. Při tomto kroku se opíráme silně o paty; krok je vhodný jak na šterkové sutě, tak na sněhu. Úhel, ve kterém se pata opírá o povrch, závisí na jeho tvrdosti. Na svazích, pokrytých měkkým sněhem se příliš nenaklánějte dopředu; riskujete zachycení nohy v nerovnosti terénu a její zranění. Na tvrdém sněhu se musí pata opírat dostatečně silně, aby pronikla pod jeho povrch, nebude-li dostatečně zajištěna, můžete uklouznout a skončit nebezpečným pádem.

Druhý způsob sestupu se používá na zvláště strmých svazích ve velmi hlubokém sněhu nebo při pomalejším sestupu. Sestupujete obrácení ke svahu obličejem, přisunem krok po kroku, zarážíte špičky bot do sněhu a opíráte se o cepín.

Klouzavý sjezd. Když jste vybaveni cepínem, můžete rychle sestoupit se svahu pomocí této metody. Při klouzavém sjezdu vsedě si jednoduše sednete na snh, kloužete po svahu a cepín používáte jako brzdu. Rychlost můžete zvýšit, když si lehnete na záda (tím rozložíte svou hmotnost) a zvednete nohy do výše. Klouzavý sjezd vestoje je podobný sjezdu na lyžích: zaujměte poloskrčenou polohu s ohnutými koleny, jako byste seděli na židli. Pro lepší stabilitu roztáhněte nohy, přitom jednu nohu mírně vysuňte, aby sledovala nerovnosti terénu. Rychlost můžete zvýšit snožením, snížením tlaku na cepín, nakloněním dopředu.

Při klouzavém sjezdu musíte dodržovat tyto zásady:

- Sjíždějte klouzavým sjezdem, jen když vidíte bezpečný konec svahu.
- Nezkoušejte sjíždět s mačkami, když se zaseknou, hodí vás po hlavě ze svahu.
- Chraňte si ruce rukavicemi nebo palčáky a neztraťte cepín.

- Musíte mít důkladné nepromokavé kalhoty, které vás budou chránit před odřením.

Přechod přes ledovec. Když přecházíte ledovec ve skupině, navažte se na lanu. Postupujte v zástupu po jednom, stoupejte do stop vedoucího. Buďte mimořádně opatrní, když přecházíte můstek přes trhlinu. Použijte hole nebo cepínu k vyzkoušení ledu a sněhu.

Při přecházení ledovce pamatujte na tyto body:

- Boční a střední morény často poskytují výborné trasy, zvláště když se skládají z velkých bloků.
- Drobnější materiál morén, jako kameny, oblázky a zemina, bývá sypký a nestabilní.
- Když je ledovec zbrzděn četnými trhlinami a rozsedinami, bývají morény prakticky jedinou možnou trasou.
- Když postupujete podél ledovcové řeky, přerušované mnoha kanály, vyberte si trasu co nejbliže břehu. Neriskujte, že se ocitnete bezvýhodně mezi dvěma nebezpečnými kanály.
- Buďte mimořádně opatrní při přecházení povrchového toku ledovce: led jeho koryta a převislé ledové břehy jsou obvykle tvrdé a hladké a neposkytují spolehlivou oporu při chůzi.

Skoby do ledu a sněhu. Cestovatel s krosnou by měl být pro cestování v horách, na sněhových polích a ledovcích vybaven níže uvedenou výstrojí. Pomůže mu jistit se při výstupech a sestupech.

FIRNOVÉ SKOBY: Jsou to hliníkové trubky dlouhé 0,9-1,2 m a používají se jako dlouhé horolezecké skoby; jsou vhodné pro jištění lanem. Zarážejí se do sněhu a pak se k nim přivazuje lano; musí se vždy používat ve větším počtu, ale nejméně po dvou.

SNĚHOVÉ KOTVY: Jsou to kovové destičky větších rozměrů, které se doslova zatlučou pod určitým úhlem do povrchu sněhu. Čím je snh měkčí, tím větší musí být destička. Skoba je neúčinnější, když je zatlučena do svahu pod úhlem 45 stupňů. Když se spolehlivě upevní, zajišťují tyto skoby stejnou bezpečnost jako jističi a sťahovací kotvy (viz níže). Kontrolujte stále, zda skoby nevyklouzávají.

TRUBKOVÉ ŠROUBY: Zavádějí se obtížně do tvrdého ledu, protože mají tendenci se ucpávat a také mají velký průřez. Jejich hlavní předností je, že minimalizují "trhlinkování" (kráterovité popraskání ledu kolem dřívku šroubu); dutinou šroubu se totiž samočinně vytlačuje vyvrtaný led. Tyto skoby se závitem se musí zavádět oběma rukama, ale práci lze ulehčit pomocí cepínu, jehož špičák zasadíme do oka skoby a otáčíme jím.

LEDOVCOVÉ SKOBY: Mají menší průměr než duté skoby, a proto se lépe zavádějí do tvrdého ledu. Jejich nosnost je však menší než u dutých skob, protože mají tendenci drtít tvrdý led, a při velkém zatížení se lámou následkem svého malého průřezu.

ŠROUBY DO LEDU: Byly vyvinuty jako šrouby, které se snadno zavádějí a stejně snadno vyjmají. Poskytují dobré zajištění v měkkém ledu, ale jsou méně účinné v jiných druzích ledu. Vzhledem k malému stoupání jejich závitu led kolem nich někdy rychle roztaje a uvolní se. Kromě toho se při větším zatížení často vytrhnou z ledu. Pro své nevýhody se už nepoužívají.

Skalnatý a strmý terén. Pro zdolávání skalních stěn je nejlepším vybavením lano, ale když ho nemáte, můžete lézt obrácení k útesům čelem. Méně strmé skály slézáte v boční poloze a jako opory používáte ruku na vnitřní straně u skály.

Když stoupáte, přemísťujte současně vždy jen jednu nohu nebo ruku. Než budete postupovat dál, přesvědčte se, že máte dobrou oporu. Nikdy neroztahujte ruce a nohy. Hlavní práci mají vykonávat nohy. Při slézání svislých rozedlin používejte komínovou techniku: opřete se zády o jednu stěnu a zapřete se nohama do protější stěny. Pohybujte se pomalu. Při lezení udržujte spolehlivě rovnováhu; pamatujte, že zatížení mají nést nohy, ne ruce. A znovu: hlavně se vyvarujte polohy s roztaženými rukama a nohama, kdy se natáhnete příliš daleko a nebudete moci postupovat dál.

Když budete nuceni slézat skály, budou se vám hodit tyto chyty (a pamatujte, že před dalším pohybem musíte mít pevný a spolehlivý chyt):

SPODNÍ CHYT: Doslova se odtláčujete od povrchu skály - pomáhá vám udržet se. Často se používá v kombinaci s horním chytem.

HORNÍ CHYT: Používá se k vytažení nahoru. Je to nejsnadnější chyt.

EXPERTI
KRALOVSKÉ NÁMOŘNÍ
PECHOTY RADI

ZÁSADY POHYBU VE SKALNATÉM A STRMÉM TERÉNU

V horách se musíte umět správně pohybovat. Pamatujte, že jste v prostředí člověku v podstatě nepřátelském. Sledujte pokyny vypracované pro britskou námořní pěchotu.

- Šetřete energii: snažte se udržovat těžiště kolmo nad nohama, aby hlavní námaha spočívala na nich a nikoliv na pažích a horní části těla.
- Prověřujte chyty poklepem na skálu; sledujte dutou odezvu, která znamená, že skála není stabilní.
- Udržujte ruce ve výši ramen, abyste zajistili oběh krve v rukou a pažích.
- Sledujte, kam stoupáte.
- Musíte být se skalou stále v kontaktu ve třech bodech.
- Pohybujte se pomalu a rytmicky.
- Myslete dopředu: plánujte své pohyby a předvídejte potíže.
- Tlačte paty dolů.
- Než začnete lézt, sundejte si prsteny. Často došlo ke ztrátě prstu, když prsten uvízl v trhlině skály.

EXPERTI RANGERŮ
ARMÁDY USA RADI

OBECNÉ ZÁSADY POHYBU V HORÁCH

V horách se rangeři americké armády řídí několika jednoduchými pravidly. Seznamte se s nimi a používejte je.

- Neskopávejte volně ležící kameny se svahu - mohou být velmi nebezpečné pro kohokoliv, kdo je pod vámi.
- Překážky, jako kameny a padlé kmeny, překračujte nebo obejděte, s ohledem na jejich velikost.
- V horském terénu neskákejte. Místa doskoku bývají zpravidla malá, nerovná a pokrytá suti a drobným kamením; pravděpodobně uklouznete a budete padat dál, než jste měli v úmyslu.

VKLÍNOVACÍ CHYT: Rozumí se jim zaklínění kterékoliv části těla nebo končetin do trhliny ve skále. Vložte ruku do trhliny a sevřete ji v pěst nebo vsuňte paži do trhliny a opřete loket o jednu z jejích stěn a ruku o druhou. Když použijete nohu k zaklíněvacímu stupu, pamatujte, že ji musíte mít pohotovou k dalšímu lezení.

CHYT NASTISK: Stisknete výčnělek skály palcem a ostatními prsty a táhněte jimi směrem od skály nebo tlačte pažemi proti skále.

BOČNÍ CHYT („SOKOLÍK“)

Provádí se nakloněním k jedné straně, zatímco se ruce zachytí trhliny ve skále a přitahují k bradě. Nohy se opírají o skálu, to znamená, že ruce a nohy táhnou a tlačí v opačných směrech.

CHYT ODPOREM (VZPOREM): Využívá výhody vzporu na jedné nebo na obou rukách opírajících se o skalní tabuli nebo římsu. Když opřete ruce o skalní římsu, vytáhněte se na nich a pak napřimíte nebo zaklesnete paže, tělo se zdvihne a umožní opřít nohu o vyšší stup.

Technika chůze v horách. V polohách pod sněžnou čarou, bez ohledu na typ svahu, si pamatujte dvě zásady:

OBR. 83

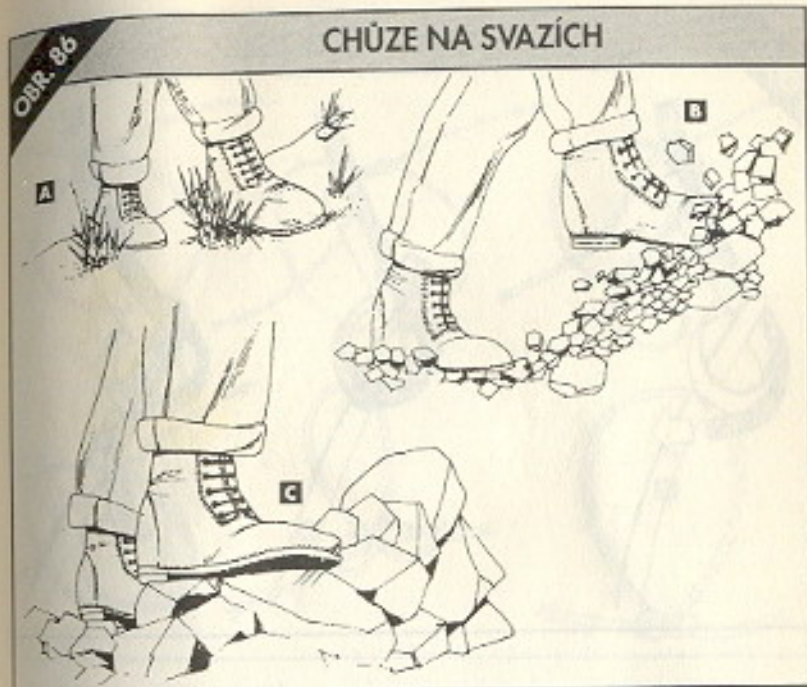
OPÍRÁNÍ O KOLENA



- Udržujte těžiště těla nad nohama.
- Podrážky bot se musí opírat celou plochou o zem.

Postupujte malými kroky ve stejném rytmu. Při výstupu na tvrdém podkladu se při každém kroku opírejte rukama o kolena, abyste ulevili svalům nohou (obr.83). Na příkrých svazích je lépe traverzovat než stoupat přímo (obr.84). Při zatáčení při traverzování vykročte vždy opačnou nohou, abyste neztratili rovnováhu. Odpočívejte často; unavení se dopouštíte chyb, které končí vykloubeným kotníkem nebo zlomenou nohou.

Na úzkých stezkách stoupejte vybočeným krokem (rybí kost - obr.85), to je s palci vybočenými ven. Při sestupu udržujte vzpřímená záda s ohnutými koleny, s těžištěm těla přímo nad nohama.



Na travnatých svazích (obr. 86 A) stoupejte na horní stranu trsů trávy, kde je půda rovnější než na jejich spodní straně. Při sestupu je lépe traverzovat. Sulové svahy jsou pokryty drobnými kameny a šterkem, který se nashromáždil pod skalnatými lžebery a útesy. Výstup po těchto svazích je obtížný a nebezpečný. Kopnutím špičky nohy, kterou zvedáte, vytvářejte ve šterku stupně (B). Když z těchto svahů sestupujete, jděte krátkými kroky a zarábějte paty do suti. Postupujte poenatu. Je-li povrch kamenitý (C), našlapujte na horní část kamenů, obcíčenou ke svahu.

UZLY

Pro slézání hor existuje řada speciálních uzlů, které byste pro případ extrémní situace měli znát. Tyto uzly se vážou tak, aby co nejméně opotřebovávaly vlákno lana a přitom nevyklouzly. Je také žádoucí, aby se daly snadno rozvázat, i když budou vlhké a zledovatělé. Protože každý uzel snižuje pevnost lana, vážou se tak, aby toto snížení bylo co nejmenší. Většinu uzlů je nutno zajišťovat uzlem přes ruku anebo dvěma polosmyčkami (viz kapitolu o lanech a uzlech). Uzly ve středu lana však není nutno zajišťovat.

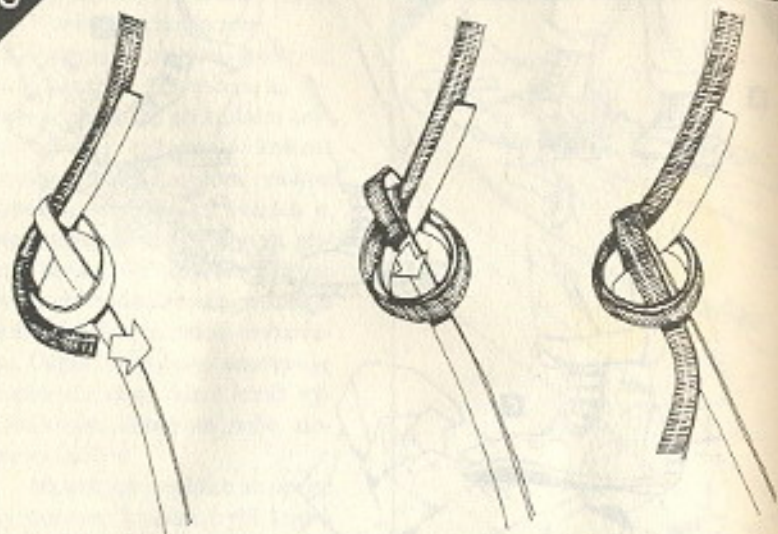
Rybářský uzel (obr. 87) se používá pro spojování nylonových popruhů.

Osmičková smyčka (obr. 88) se může vázat na konci i uprostřed lana jako pevná smyčka. Pokud se váže na konci lana, musí se zajistit uzlem přes ruku nebo jednoduchým rybářským bezpečnostním uzlem.

Nosná smyčka (obr. 89) se také nazývá motýlkový uzel a používá se jako pevná smyčka mezi konci lana. Přeložte lano přes sebe (A) - přeložte levou stranu

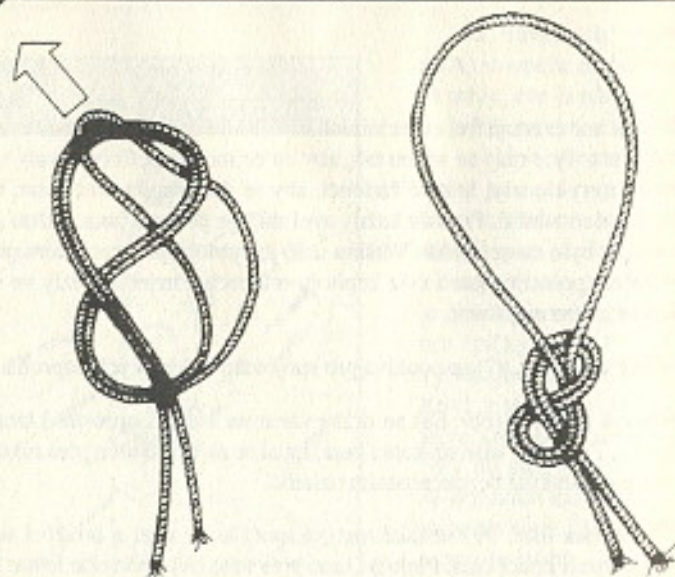
OBR. 87

RYBÁŘSKÝ UZEL



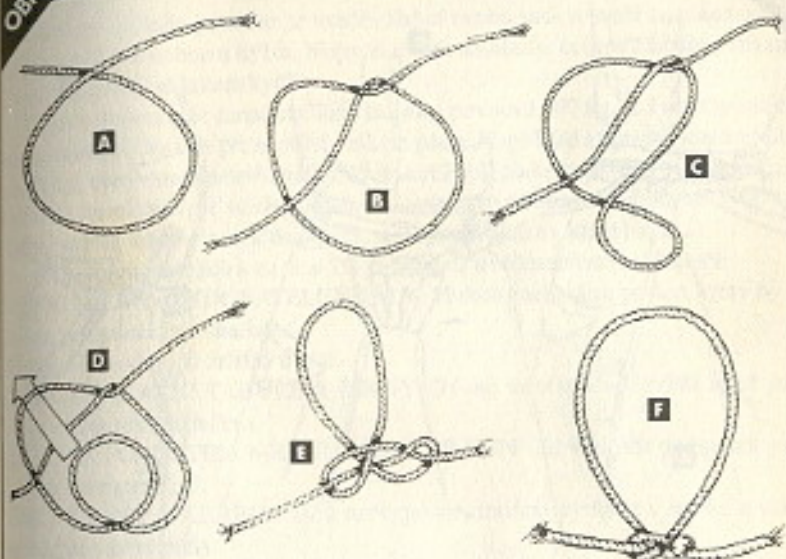
OBR. 88

OSMIČKOVÁ SMYČKA



OBR. 89

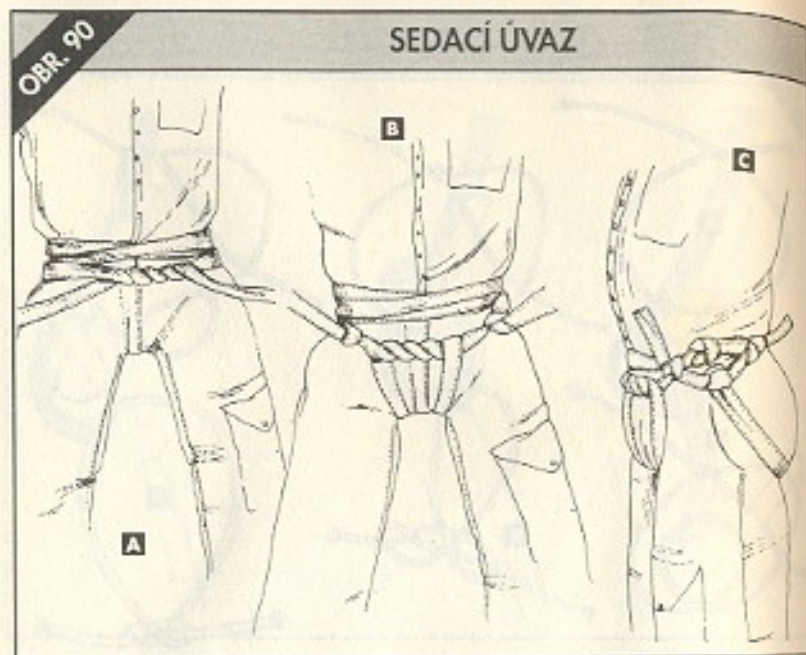
NOSNÁ SMYČKA



lana přes smyčku (B) - smyčku přetočte přes sebe (C) - protáhněte malou smyčku přes levou část lana a pak pod horní částí původní smyčky (D). Uzel opatrně upravte a utáhněte (E). Když přitom smyčku nezkroutíte, nesníží se její konečná pevnost. Výsledek správného uvázání smyčky je znázorněn jako (F).

Improvizovaný sedací úvaz (obr. 90). Lze ho upravit z plochého nylonového popruhu. Položte popruh na bedra tak, aby jeho zadní konec byl na kyčli proti ruce, která se bude používat pro brzdění při jistění nebo slaňování. Udržujte střed popruhu na příslušné kyčli, zkřížte jeho konce na přední části trupu a omotejte třikrát nebo čtyřikrát přes ruku v místě, kde se popruh kříží (A). Vedte konce popruhu mezi nohama zepředu dozadu, kolem nohou a zajistěte je smyčkami na obou bocích. Utáhněte oba konce popruhu, aby se mezi nohama nezkřížil (B).

Oba konce popruhu otočte kolem pasu zpět na břicho a opět překřížte. Pak popruh přetáhněte na opačnou stranu ruky, která bude brzdít, uvažte čtvercový uzel a uzel přes ruku nebo dva bezpečnostní půlsmyčkové uzly po obou stranách čtvercového uzlu (viz kapitolu o lanech a uzlech). Bezpečnostní uzly musí čtvercový uzel jistit co nejtěsněji, jak popruh dovolí (C). K postroji připeňte karabinu, která spojí ošáčky popruhu kolem pasu i ostatní ovinutí.



Jištění (obr. 91). Je to způsob výstupu dvou nebo více osob pomocí lana. Jedna osoba (lezec) stoupá s lanem uvázaným kolem pasu, zatímco jistící osoba zajišťuje jeho výstup. Jistící zakotví lano osmičkovou smyčkou a sám se zajišťuje jednou nebo dvěma smyčkami. Přetáhne stoupací lano přes hlavu směrem ke kyčlím, otočí je kolem paže co nejbližší místu ukotvení a začne přitahovat volný ko-

TECHNIKA JIŠTĚNÍ PŘI VÝSTUPU

Rangeri americké armády jsou odborně vycvičeni pro jištění lezoucího partnera a pro práci s horolezeckým lanem vůbec. Potřebují to pro rychlé a spolehlivé provádění bojových úkolů.

- Provléknout lano vůdcovským uzlem a uvázat kolem těla.
- Když je poloha jistícího člena družstva nestabilní, zajišťí se sám ukotvením části lezeckého lana nebo vázacího lana.
- Zajistit, aby zbytek lana mohl volně procházet brzdícím uzlem.
- Nepopouštět lano tak, aby bylo příliš volné a nenapínat je příliš prudce - ohrožuje to rovnováhu lezce.
- V případě pádu, povolit vodící ruku a popouštět lano tak, aby se brzdící účinek vyvíjel postupně, nikoliv náhle. Udržet jistící polohu.

nce lana. Lezec si uváže lano kolem pasu a začne stoupat (A); jistící zabírá lano, aby je udržel napnuté. Důležité je, aby místo ukotvení, jistící a lezec byli v jedné přímce (B).

Nejllepší poloha jistícího je vsedě. Jistící osoba sedí a snaží se zaujmout co nejlepší polohu nohou a hýždí. Nohy mají být nataženy, koleno zajištěno rukama a lano má probíhat kolem kyčlí.

Upozorňujeme, že turistické lano má mez pevnosti 907 kg, což stačí právě tak na záchranu člověka při nepřilíš velkém pádu. Například záchrana lezce vážícího 82 kg, který spadne do hloubky 30 m, zatíží při pádu lano silou 1038 kg. Lano chránící horolezce při svislém pádu má mít mez pevnosti minimálně 1900 kg. Když nemáte takové lano k dispozici, použijte dvojité to, které máte.

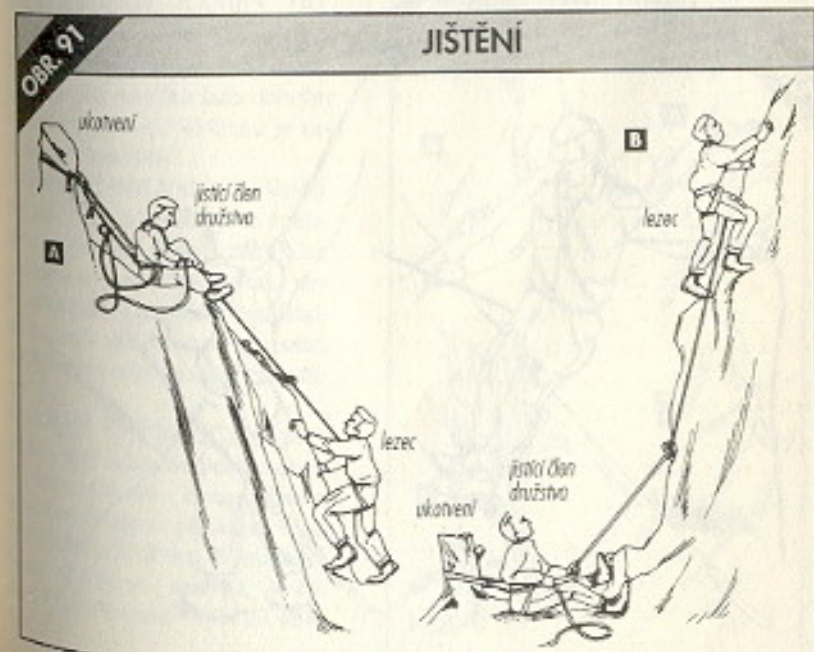
Při pohybu v horách a na skalách je nutno si uvědomit tato nebezpečí:
VLHKÉ NEBO ZLEDOVATĚLÉ SKÁLY: Mohou znemožnit postup, který by za jiných podmínek byl snadný.

SNĚH: Může skrývat zrádná místa.

HLADKÉ SKALNÍ TABULE A ŘÍMSY: Bývají nebezpečné, zvláště když jsou vlhké nebo pokryté ledem.

SKÁLY S POROSTEM MECHU NEBO TRAVIN: Za vlhkých podmínek jsou zrádné a nebezpečné.

TRSY TRÁVY A KERÍKY: Jsou nebezpečné, mohou vyrůstat v mělké a slabě uchycené vrstvě půdy.



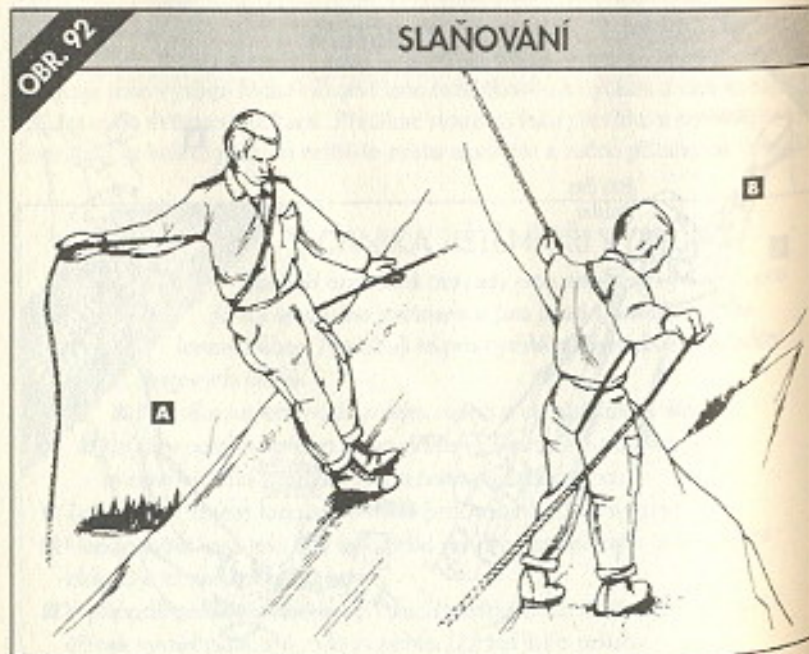
SUTOVÉ SVAHY: Jsou nebezpečné vzhledem k hrozbě kamenných lavin.
KAMENNÉ LAVINY: Jsou někdy vyvolány jinými horolezci, jindy silnými dešti a náhlými změnami počasí ve vysokohorských oblastech. V případě ohrožení se pokuste najít úkryt nebo alespoň si lehnout na svah s chráněnou hlavou, aby se zmenšila možnost zranění.

HŘBETY: Na jejich hřebenu mohou ležet nestabilní balvany.

Slaňování (obr. 92). Pomocí lana lze rychle sestupovat s příkrých svahů. Lano je nutno ukotvit v horním bodě sestupu. Před slaněním se přesvědčte, že lano dosáhne až k místu, odkud můžeme slaňovat dále, anebo kde končí svah.

Bod ukotvení musíte pečlivě prozkoumat a zjistit také, zda bude možno horní konec lana uvolnit zdola. Dbejte také, aby v dosahu lana neležely kameny, které by lanem mohly být při slaňování uvolněny a zasáhnout slaňující osobu a další osoby pod ní.

Slaňující se postaví čelem k bodu ukotvení, obkročí lano, zezadu protáhne kolem kyčlí, pak napříč hradníku a zpět přes opačné rameno (A). Odtud se lano vede do brzdící ruky, která je na stejné straně jako kyčel, přes kterou je lano překříženo. Do lana se zavěsíte s brzdící rukou směrem dolů, v mírné boční poloze (B). Noha na stejné straně jako brzdící ruka musí být stále první.



**EXPERTI ITALSKÝCH
HORSKÝCH MYSLIVCŮ
RADI**

TECHNIKA SLAŇOVÁNÍ

K nejlepším horským myslivcům na světě patří Italové. Využijte jejich pokynů pro slaňování.

- Nakloňte se v úhlu 45° ke skále. Roztáhněte nohy, nekrčte je - tak budete mít nejlepší stabilitu.
- Zvedněte si límec, aby vás lano nespálilo vzadu na šíji.
- Vezměte si rukavice a dalšími částmi oděvu vycpěte ramena, kyčle a hýždě.
- Brzděte záklonem a přitom buďte otočeni ke skále, aby nohy o ni byly opřeny celou plochou.
- Udržujte rozkročení nohou.

Kotvení lana (obr. 93). Některé systémy kotvení jsou jednoduché, s jediným bodem ukotvení. Existují i složitější systémy s několika místy ukotvení. Chrání jističeho i lezce.

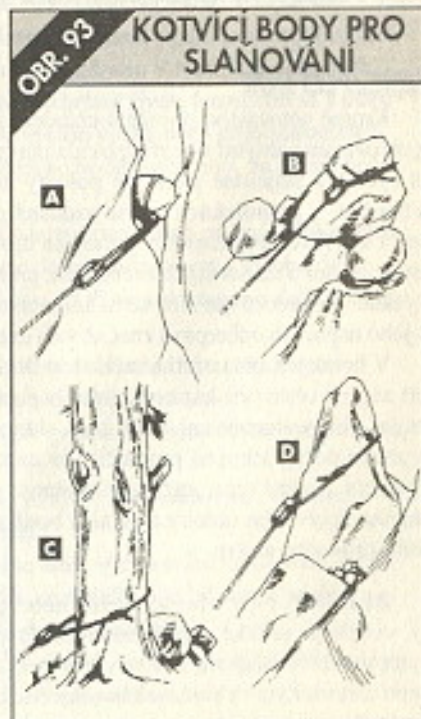
Hlavní vlastností všech druhů ukotvení musí být pevnost a spolehlivost.

K přírodním bodům ukotvení patří:

ZAKLESNUTÝ KÁMEN (A): Přírodně zaklesnutý kámen, který je bezpečně zaklíněn mezi skalami, je pro smyčku lana dobrým kotvením bodem. Většinou je zaklíněn v rozsedlině.

STABILNÍ BALVAN (B): Veliký balvan nebo útes skály se špičatým vrcholem, kolem něhož lze zaklesnout smyčku lana tak, aby resklouzla. Je třeba dobře odhadnout, zda se balvan neuvolní, když bude vystaven náhlému zatížení.

KOTVÍCÍ STROM (C): Stromy mohou být velmi bezpečným kotvicím bodem, ale v kamenité nebo výpěčné půdě dejme přednost raději jiné možnosti kotvení. Nemáme-li jinou možnost, musíme velmi dobře prozkoumat stabilitu stromu.



**EXPERTI BRITSKÝCH
JEDNOTEK SAS RADI**

KOTVÍCÍ BODY Z LEDU A SNĚHU

Nenaleznete-li vhodné skály ani stromy k zakotvení slaňovacího lana, využijte zkušenosti jednotek SAS a upravte je z ledu nebo zmrzlého sněhu.

- Vysekejte v ledu kotvící bod v podobě hříbu (tzv. slaňovací hrušku).
- Jejím průměr musí být nejméně 40 cm a minimální výška 15 cm.
- Sněhová slaňovací hruška musí být vysoká nejméně 30 cm a mít průměr 1 metr v tvrdém sněhu a až 3 metry v měkkém sněhu.
- Sněhovou slaňovací hrušku obložte kameny nebo jiným materiálem, aby je lano neodřízlo.

SKALNÍ JEHLA (D): Je to svislý, štíhlý skalní útvar, kolem něhož lze umístit smyčku lana.

Podobně můžeme také využít umělé kotvící body - kovové klíny, které zarážíme do trhlin a horolezecké skoby.

Chcete-li zvýšit bezpečnost kotvení, můžete použít dvou nebo více kotvících bodů. Pamatujte, že když některý z nich selže, budou ostatní vystaveny náhlému zatížení.

NEBEZPEČÍ HOR

Kromě neustálého ohrožení chladem a vlhkem je člověk v horách vystaven a ohrožován náhlými a nepředpověditelnými změnami počasí. Počasí se zde mění rychle z příjemné slunečné pohody na mlhu, nízké mraky a liják, sněžení a bouřku. V podmínkách hor se vzdušné proudy zvedají, dochází k jejich turbulenci a přílivu nepříznivého počasí na dlouhou dobu. Nejprudší vítr bývá na vrcholcích hor a na horských hřebenech, protože jeho rychlost stoupá s nadmořskou výškou. Nepodceňujte sílu větru ani jeho ochlazovací účinek; udržení rovnováhy v jeho náporech odčerpává značné vaši energii.

V horských oblastech téměř vždy dochází k prudkému ochlazení organismu při náporu větru (viz kapitola přežití v polárních oblastech). Nepodceňujte ochlazující vliv vzduchu, ani když svítí slunce. V horských oblastech jsou častější a prudší deště, schopné promočit vás na kůži velmi rychle. Dejte pozor na podchlazení. Kromě toho snížená viditelnost, podmíněná nízkou oblačností, deštěm, mlhou, splýváním oblohy a země a bouřkami, může způsobit problémy s udržení správného směru.

BLESKY. Jsou v horách velmi nebezpečné. Přitahují je vrcholy a skalní jehly, vyhýbejte se také výrazným hřebenům, osamělým stromům a odtokovým korytům vod. Převisy ani úkryty mezi útesy skal neposkytují dostatečnou ochranu proti elektrickým výbojům za bouřky. Mokrý lano a kovové předměty odložte, po-

kud to jde, alespoň 15 metrů od vašeho úkrytu. Zejména se vyhýbejte kolmým útesům, jsou výbornými vodiči elektrického proudu. Zajímte polohu vsedě s kolenní přitáženými k hrudníku. Je to nejlepší ochrana proti elektrickým proudům v půdě.

Předpovědi počasí. Máte-li s sebou rádio, poslouchajte všeobecnou předpověď počasí, výhodnější je ovšem spojit se s místní meteorologickou stanicí, která má k dispozici konkrétní aktuální údaje. Přitom musíte přesně udát oblast a čas, pro které předpověď potřebujete. Žádejte informace, týkající se počasí, teplot, větru, druhu srážek, viditelnosti, pravděpodobnosti mraziků a blížících se náhlých změn, a to jak v údolí, tak na vrcholech hor. Je jasné, že pokud se dostanete do nouzové situace po nějaké nehodě, nebudete takto připraveni, ale když cestujete s krosnou cílevědomě, takto vybaveni být musíte.

Dobré znalosti o počasí mají také místní lidé; záchranná služba, lesníci, zemědělci a pastýři. Raďte se s nimi, než vyrazíte na túru do hor, poradí někdy lépe než meteorologická služba.

**EXPERTI
KRALOVSKÉ NÁMOŘNÍ
PECHOTY RADI**

VYUŽITÍ VÝŠKOMĚRU JAKO BAROMETRU K PŘEDPOVĚDI POČASÍ

Když zachráníte výškoměr, můžete s jeho pomocí předpovídat změny počasí jako s barometrem. V horských oblastech vám může taková informace zachránit život. Seznamte se s pokyny britské námořní pěchoty pro využití výškoměru jako barometru:

- Znatelné zvýšení tlaku během několika hodin znamená, že dobré počasí nebude trvat dlouho.
- Rychlý vzrůst tlaku během 24 hodin ukazuje na pěkné počasí. Jestliže však tlak stoupá pouze jeden den, nebude dobré počasí trvat o mnoho déle.
- Pomalý a stejnoměrný růst tlaku po dva až tři dny ukazuje na delší období suchého počasí.
- Vzestup tlaku, spojený s větrem měnícím směr od jižního přes západní k severnímu, znamená, že počasí se bude zlepšovat.
- Když tlak stoupá neobvykle vysoko při vysoké relativní vlhkosti vzduchu za klidných podmínek, lze očekávat mlhy.
- Proměnlivé počasí lze očekávat při rychlých, nepravidelných vzrůstech tlaku, přerušovaných menšími poklesy.
- Když se směr větru mění od severního nebo východního na jižní až jihozápadní s doprovodem poklesu tlaku, nasvědčuje to blížícímu se dešti.
- Delší, trvalý pokles tlaku, oznamuje delší období dešťů.
- Za klidných podmínek ukazuje rychlý a krátký pokles tlaku, kombinovaný s růstem relativní vlhkosti vzduchu, příchod bouřky.

MEZINÁRODNÍ NOUZOVÉ SIGNÁLY

Mezinárodně uznaným nouzovým signálem v horách je šest písknutí píšťalkou (nebo podobný zvuk), opakovaný v jednodušejších intervalech. V noci se používá šest záblesků svítky. Jako odpověď se používají tři zapískání nebo záblesky opakované vždy po jedné minutě.

zích se také vyskytují požitelné rostliny (viz kapitolu o potravě). Vaší hlavní prioritou však je sestoupit do údolí, do obydlených míst.

Menší problém v horských oblastech představuje voda. Pramenitá voda, rozpuštěný sníh a led, jsou zde poměrně čisté a lze je pití i bez filtrování.

STAVBA PŘÍSTŘEŠKU

Protože horské oblasti jsou převážně skalnaté, pokryté sněhem a ledem (alespoň jejich vyšší polohy), nenajdete zde mnoho vhodného materiálu pro stavbu úkrytu. Máte-li nějaké nástroje, pak je nejlépe vyhrabat nebo vysekát úkryt ve sněhu nebo ledu. Vybudujte si sněžnou jeskyni, máte-li vhodné nářadí (viz kapitola o polárních oblastech). V horských oblastech neplývejte příliš časem na budování přístřešku. Prioritou je ochránit se proti větru. Dalším úkolem je dostat se co nejrychleji dolů do údolí.

Když už si upravíte v horách útočiště, založte si také oheň, abyste se ohřáli. Jako paliva použijte toho, co zde najdete: suché větve, trávu i suché kozi a ovčí výkaly. Pokud můžete, postavte si u ohně zástěnu (viz kapitola o ohni).

HLEDÁNÍ VODY A POTRAVY

Na horách lze najít málo potravy, na vysokých útesech žádnou. Na nižších svazích je možno se setkat s horskými kozami a ovci, jsou však ostražití a plachí. Mohou být překvapeny, když se k nim přiblížíme tiše a proti větru a ony se pasou se skloněnými hlavami. Uvědomte si však, že jsou výbornými lezci, což nemusí být váš případ - při honbě za horskou kozou se můžete zranit. Na nižších svazích

PŘEŽITÍ V POUŠTI

Intenzivní horko, nedostatek vody, zdánlivý nedostatek potravin, to jsou jen některé z problémů, kterým budete čelit v poušti, ale nezapomínejte; se získanými poznatky můžete přežít i tam a vrátit se do civilizace.

Pouště se prostírají zhruba na 20 % pevniny na zeměkouli. Domnívat se však, že jsou všechny pouze písčité, by bylo omylem. Existuje totiž 5 typů pouští: alkalické, písčité, skalnaté, náhorní planiny a horské pouště.

HLAVNÍ SVĚTOVÉ POUŠTĚ

Na světě existuje 8 hlavních pouštních oblastí a každá z nich má své vlastní charakteristické rysy.

Saharská poušť. Rozkládá se v severní Africe, roste na ní velmi málo vegetace a je charakteristická pohyblivými písčitymi přesypy. Existují v ní také oblasti pískovcových, vápencových a sopečných skal, slatiny, kaňony a močály. Je sušována horkými suchými větry a velkými písčnými boulemi. V zimních měsících jsou zde velmi nízké noční teploty, kdy se neobejdete bez pláště a přikrývek.

Arabská poušť. Rozkládá se na Středním východě a zaujímá 1,6 milionu km². Je to poušť, která je téměř dokonalou pustinou. Táhnou se zde plynulé polybující se pískové duny a není zde téměř žádná vegetace.

Perská poušť. Táhne se od Perského zálivu ke Kaspickému moři. Má velmi drsné podnebí: v letním období zde vanou trvale větry od severu (tzv. vítr 100 dní) s rychlostí až 120 km/h.

Poušť Gobi. Rozkládá se převážně v Číně, na hranicích s Mongolskem. Je to oblast bez vody s rozlohou zhruba 960 tisíc km². Je obklopena vysokou bariérou hor, přes které sem nepronikají dešťové mraky. Nerostou zde téměř žádné stromy, vyskytují se však porosty tuhé trávy.

EXPERTI BRITSKÝCH
JEDNOTEK SAS RADI

ÚKRYT A SPÁNEK V HORSKÝCH OBLASTECH

Jste odříznuti v horách? Využijte tvrdě získaných zkušeností jednotek SAS pro budování úkrytu a spánek na skalnatém podloží.

- Když nenajdete úkryt mezi skalami, vyhrabte si ho ve sněhu.
- Když máte s sebou plastový pytel, nahradí vám spací.
- Na svazích spěte s hlavou proti svahu.
- Na drsném a kamenitém podloží se vám bude pohodlněji spát na bříše.

Poušť Atacama. Rozkládá se v Jižní Americe na území Chile, Argentiny a Bolívie. Je charakteristická téměř úplným nedostatkem deště a je naprosto neúrodná a pustá. Jsou zde však lidská sídla, protože se zde vyskytují ložiska cenných nerostů.

Velká pánev. Je položena ve Spojených Státech na území Arizony, Nového Mexika, Nevady, Utahu, Texasu, Colorada, Kalifornie a zasahuje až do severního Mexika. Vyznačuje se skalnatým terénem, zbrzděným kaňony, roklemi a příkrými srázy a svahy. Rostou zde kaktusy a pelyněk.

Poušť Kalahari. Leží v Jihoafrické vrchovině. Skládá se převážně z rozsáhlých oblastí červeného písku a bažin. Velké plochy Kalahari jsou pokryty hustým porostem křovin.

Australské pouště. Pouště australského vnitrozemí jsou jen řídko osídleny původním obyvatelstvem. Charakterizují je nepravidelné dešťové srážky, cyklony a bouře. Jsou to většinou ploché oblasti, porostlé bušem.

CHARAKTERISTIKY TERÉNU

Ačkoliv existují různé typy pouštních oblastí, mají některé společné fyzikální znaky. Seznamte se s nimi, abyste si mohli připravit plán pro přežití.

Nedostatek vody. Pouště se vyznačují nedostatkem vody, proto nejsou téměř vůbec osídleny. Roční srážky jsou nulové až 250 mm, navíc je naprosto nepředvídatelné, kdy k nim dojde. Bývají zde běžné náhlé povodně, kdy se normálně vyschlá koryta řek naplní prudkým proudem vody.

EXPERTI KANADSKÉHO VOJENSKÉHO LETECTVA RADÍ

JAK SE ZAŘÍDIT PRO PŘEŽITÍ V POUŠTI

V pouštích je drsné prostředí, proto záleží na prvních krocích, které podniknete ihned po leteckém nebo jiném neštěstí. Seznamte se s pokyny kanadského vojenského letectva:

- Nevydejte se naslepo do pouště.
- Najděte co nejdříve stinné místo.
- Zakryjte si hlavu a zátylok.
- Rozvážně vyhodnoťte situaci a rozhodněte se, jak postupovat dál.
- Přitom platí tyto priority: poskytnout zraněným první pomoc, najít úkryt a vodu.

Nedostatek vegetace. V pouštích je obecně rostlinstvo vzácné, a pokud zde existuje, pak je přizpůsobeno drsným podmínkám. Druhy, které zde rostou, ukazují na hloubku hladiny spodní vody. Přítomnost palem kupříkladu znamená, že voda je 0,6-0,9 m pod povrchem. Americký topol a vrby ukazují na hloubku hladiny spodní vody 3-3,6 m pod povrchem. Upozorňujeme: pouštní pelyněk, kaktusy a greasewood *Sarcobatus* z čeledi merlíkovitých nemají souvislost s hladinou spodní vody a nemůžeme jich tedy používat jako jejího indikátoru.

Teplotní extrémy. Teplota na pouštích je závislá na zeměpisné šířce. Například na poušti Gobi dosahují teploty v zimě minus 10 °C, na Saharě zase lze zaznamenat teploty až 58 °C. Protože zde sluneční paprsky nemají žádné překážky, jsou během dne teploty velmi vysoké. V noci však rychle klesají, zvláště na náhorních planinách, neboť pod jasnou noční oblohou se jejich povrch rychle ochlazuje.

Jasný sluneční a měsíční svit. Protože na pouštích nejsou mraky nebo jsou velmi řídké, dny i noci jsou mimořádně jasné.

Písečné bouře. Vítr v pouštích může dosáhnout rychlosti a síly hurikánu a zvedat do výše hustá oblaka prachu a písku. Fyzicky jsou mimořádně nepříjemné a viditelnost je při nich téměř nulová.

Fata morgana. Následkem horkého vzduchu, který stoupá do výše nad rozžhaveným pískem nebo kameny, dochází k zvláštnímu lomu světla. Zvláště když se díváte směrem ke slunci, zkresluje se tvary předmětů, zejména ve svislém směru. Díky zrcadlení tak můžete vidět hory, pahorky a jezera, která jsou ve skutečnosti velmi vzdálená.

Jiné charakteristiky: Nízké kopce, wádí (vyschlá řečiště a údolí) a oázy.

Činnost člověka. Ve všech pouštích lze nalézt alespoň nějaké stopy činnosti člověka. Když jste v extrémních podmínkách přežití, hledejte takové známky. Mohou vás dovést do civilizovaných oblastí, ačkoliv mohou být velmi vzdálené. Hledejte zejména:

CESTY A STEZKY: Řada dopravních systémů zde existuje již po staletí a spojuje obehodní nebo náboženská centra. Kromě toho tudy vedou primitivní karavanní cesty a stezky nomádů. Často spojují místa se studnou nebo oázy, mezi nimiž bývá vzdálenost 32 nebo 64 km, i když v některých oblastech jsou místa s výskytem vody vzdálena přes 160 km.

STAVBY: Většina lidských obydlí má v poušti silné zdi a malá okénka. Na pouštích se mohou vyskytnout i zbytky starých civilizací - lze jich využít jako dočasného útočiště na cestě.

POTRUBÍ: Mohou vás dovést až do bezpečí. Protože bývají stavěna nad úrovní země, jsou viditelná z dálky.

ZAVLAŽOVACÍ KANÁLY: Dovedou vás k lidským obydlím.

POHYB V POUŠTI

Cestování v poušti je mimořádně riskantní. Když jste v extrémní situaci, musíte zvážit vliv prostředí, svůj fyzický stav a potřebný objem potravy a vody na cestu. **NEPODCEŇUJTE** vliv klimatu a terénu. Ve dne může úmorné vedro znemožnit další postup. Když však budete pokračovat v cestě v noci, ve skalnaté nebo hornaté poušti, můžete přehlédnout brázdy a příkopy, vyhlodané větrnou erozí, spadnout do nich a utrpět vážné zranění.

Orientace. V noci se orientujte podle hvězd a měsíce (viz kapitolu o signalizaci a orientaci). Ve dne používejte kompasu anebo nápadných útvarů v krajině. Protože však je jich zde většinou nedostatek a také oslňuje sluneční svit, je často obtížné odhadovat velikost objektů a jejich vzdálenosti. Doporučuje se sledovat stezky zvířat a doufat, že povedou k řece nebo napajedlu. Jako ukazatel směru může sloužit vítr. Zjistíte-li, že zde existují trvale převládající větry, a zjistíte-li, kterým směrem vanou, můžete je využít pro orientaci.

Písečné bouře vás mohou úplně dezorientovat, protože zahladí všechny významné body, kterými jste se řídili. Před blížící se písečnou bouří si proto vyznačte

PÍSEČNÉ
DUNY

Pokud je to možné, je méně namáhavé jít po návětrné straně hřebene písečných dun, než po nich stále stoupat a sestupovat.

EXPERTI NÁMOŘNÍ
PĚCHOTY USA RADI

PRAVIDLA PRO POHYB V POUŠTI

Pohybovat se v poušti za dne může mít smrtelné následky. Pohyb v poušti za dne vás může zcela vyřídít.

Předpisy americké námořní pěchoty, týkající se pohybu v pouštních oblastech, jsou striktní:

- Chraňte se před poledním sluncem: pochodujte jenom večer, v noci nebo časně ráno.
- Nechoďte bez cíle. Pokuste se vytyčit si směr k pobřeží, cestě, stezce, vodnímu zdroji nebo lidským sídlům. Zkuste najít a použít existující stezky.
- Vyhýbejte se sypkému písku a drsnému terénu, abyste se neunavili.
- Při písečné bouři si lehněte na bok, zády k větru, zakryjte si obličej a snažte se usnout (nemějte obavy - písečná bouře vás nezasype).
- Hledejte si útočiště na závětrné straně pahorků.
- V poušti se všechny předměty zdají blíže, než skutečně jsou. Proto své odhady vzdáleností násobte třemi.

třeba jen zaraženou tyčí, směr, kterým jste chtěli dále pokračovat.

Zrást vás také může zrcadlení v atmosféře (fata morgana). Zrcadlením mohou být některé objekty zakryty, jiné, neskutečné, se vám mohou objevit; objekty červené barvy se například zdají být bližší a větší. K zrcadlení dochází hlavně za největšího denního žáru.

Vhodné oblečení je v poušti mimořádně důležité. Musí vás chránit proti slunečním paprskům, horku, písku a hmyzu.

NEODHAZUJTE žádnou součást oděvu. Hlavu, paže, nohy a tělo musíte mít neustále zahaleny (obr. 94). Nevyhrmujte si rukávy. Nechte je splývat volně kolem zápěstí, budou je ochlazovat. Světle zbarvený, volný šat snižuje

OBR. 94

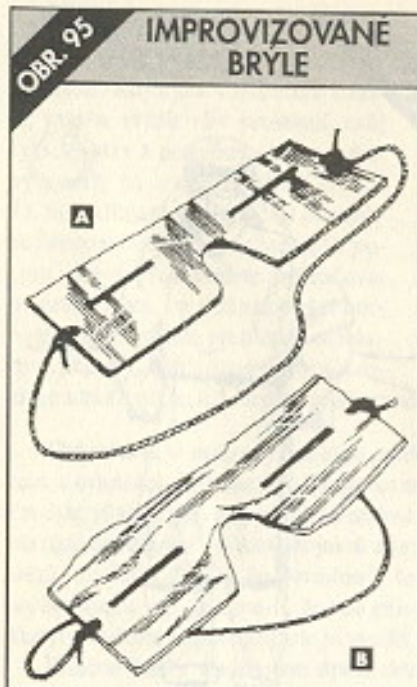
VHODNÉ
OBLEČENÍ

EXPERTI FRAN-
COUZSKÉ CIZINECKÉ
LEGIE RADI

PRAVIDLA PRO OBLEČENÍ V POUŠTI

Francouzská cizinecká legie má přes sto let zkušeností s bojem v poušti. Její příslušníci vědí, jak se zde mají správně oblékat.

- Během dne si dobře zahalte celé tělo.
- Noste dlouhé kalhoty a košile s dlouhými rukávy.
- Hlava musí být neustále pokryta.
- Zátylek si chraňte před sluncem kusem látky.
- Noste především volný oděv.
- Oděv rozepínejte jenom ve stínu.
- Zouvejte boty a ponožky jenom ve stínu.
- Než se znovu obujete, prohlédněte a vytřeptejte dobře obuv, protože do ní mohl zalézt štír nebo pavouk.



vlhkosti, tvořící se mezi tělem a oděvem; to pomáhá při ochlazení a omezuje pocení. Bílý oděv je výhodný, protože odráží sluneční světlo.

Jak si chránit oči (obr. 95). Noste sluneční nebo jiné ochranné brýle, pokud je máte. Když je nemáte, vyrobte si improvizované brýle z látky (A) nebo z kůry (B). V ochranném štítku vyřízněte úzké otvory pro oči. Snižte oslňující odraz od pokožky tím, že si nařete pod oči saze z ohořelého dřeva. **NEZANEDBEJTE** ochranu očí. Ochrání vás před pískem, prachem a slunečními paprsky.

JAK SI ZAJISTIT VODU A POTRAVU

Pro přežití v poušti je životně důležité najít vodu. Bez ní dlouho nepřežijete: nejdéle dva a půl dne při teplotě 48 °C, a to, když bude

te jen odpočívat ve stínu. Při teplotách pod 21 °C můžete přežít maximálně 12 dní. Při teplotě 48 °C budete schopni ujet 8 km bez vody a pak se zhroutíte.

Ve srovnání s vodou je potrava v poušti méně důležitá. Horko způsobuje ztrátu chuti k jídlu. Nenuťte se jíst. Protože pro zažívání je potřeba tekutin, snažte se jíst potraviny obsahující vodu, jako čerstvé ovoce a zeleninu, které přispějí k udržení hladiny vody ve vašem těle.

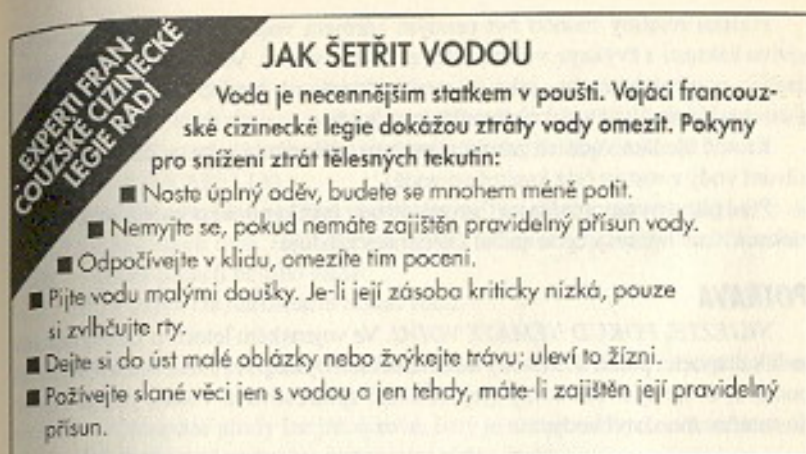
Pamatujte, že potraviny, zejména maso, se v horku pouště kazí velmi rychle. Odhánějte mouchy, které se zdánlivě odnikud objeví a sedají na vaše potraviny, pokud je nepřikryjete.

VODA

Mějte na paměti tři základní věci, týkající se toku vod:

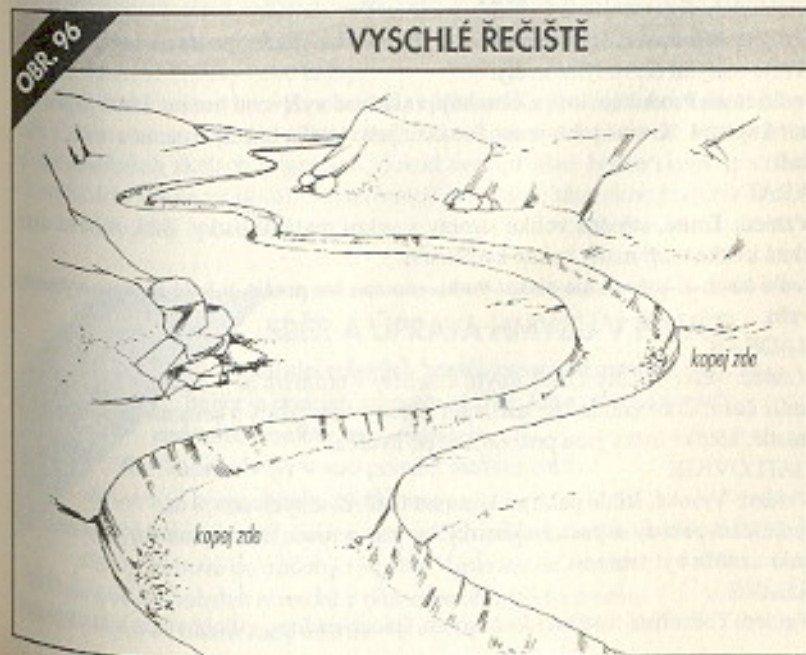
- Voda vždycky stéká směrem dolů.
- Eroduje povrch země, vytváří koryta potoků, kaňony a mělké nádrže.
- V její blízkosti bývá vegetace.

I v poušti se vyskytuje spodní voda. Když najdete vyschlé jezero, začněte v jeho nejnižší části kopat lopatkou, holi nebo i kusem kamene. Když narazíte na mokřý písek, přestaňte kopat a počkejte, až jím voda prosákne ven. V suchých te-



stích (obr. 96) vyhledejte zátočinu a kopejte v nejnižším místě. Nebudete-li mít hned úspěch, přestaňte a zkuste kopat v jiném podobném místě. Šetřte svou energii.

Pozorujte důkladně povahu terénu. Vodu najdete s největší pravděpodobností na úpatí kopce nebo kaňonu. Zeleň na stěnách kaňonu je ukazatelem, že do skály prosakuje voda. Pátrejte také po vegetaci, zejména rákosl, travinách, vrbách, topolech a palmách. Zpravidla vyznačují místa trvalejších vodních zdrojů.



Pouštní rostliny mohou být cenným zdrojem vody. Oloupejte tuhou vnější vrstvu kaktusu a žvýkejte vnitřní tkáň, nasáklou vodou. Vodu obsahují také stébla dalších pouštních rostlin, jako je merlík, který má masité červenozeleňé listy a stonky. Kvete žlutě a pokrývá velké kusy půdy.

Kromě hledání vodních zdrojů si můžete také vyrobit vlastní zařízení pro získávání vody z rostlin (viz kapitola o vodě).

Před pitím nezapomeňte na filtrování vody (viz kapitola o vodě), ačkoliv voda získaná z rostlin, rosy nebo sněhu čištění nevyžaduje.

POTRAVA

NEJEZTE, POKUD NEMÁTE VODU. Ve vojenském letectvu USA platí: máte-li k dispozici pouze 0,5 l vody na den, neměli byste jíst vůbec. Neměli byste jíst potravu, obsahující bílkoviny (její stravení spotřebovává vodu), pokud nemáte dostatečné množství vody.

Zdroje rostlinné potravy. Dostupnost rostlinné potravy závisí na zeměpisné oblasti. V mnoha pouštích rostou datlovníky, pěstované místním obyvatelstvem v oázách se zavlažovacími kanály. Fikovník (strom s kožnatými, stále zelenými listy) roste roztroušeně v pouštích Sýrie i pustých oblastech Evropy. Jezte plody, když jsou zralé, bývají zbarveny zeleně, červeně nebo černě.

Naučte se poznávat tyto druhy pouštních rostlin, které mohou poskytnout potravu:

ROHOVNÍK (svatojánský chléb)

Vzhled: Má lesklé, stálezelené listy, přisedlé ke stonku po dvou nebo po třech. Kvete malými červenými květy.

Jedlé části: Produkuje lusky, obsahující sladkou výživnou hmotu, která je požitelná syrová. Kromě toho je možno drtit jeho tvrdá, hnědá semena a vařit z nich kaši.

AKÁT

Vzhled: Trnité, středně velké stromy s velmi malými listy. Bílá, růžová nebo žlutá kvítka tvoří malé, kulaté květenství.

Jedlé části: Z kořenů lze získat vodu, semena lze pražit, mladé listy a výhonky vařit.

BAOBAB

Vzhled: Velké stromy s mohutným kmenem v průměru až 9 metrů.

Jedlé části: Z kořenů lze po nařiznutí získat vodu; plody a semena lze jíst syrová. Mladé, křehké listy jsou požitelné po uvaření.

DATLOVNÍK

Vzhled: Vysoké, štíhlé palmy s korunou listů, dlouhých až 4,8 m.

Jedlé části: Plody a pučící výhonky lze jíst syrové, šťáva z kmene je bohatá na cukr a může být svařena.

AGÁVE

Vzhled: Tučnolistá rostlina s kožnatými, špičatými listy, s dlouhým stonkem květu.

Jedlé části: Uvažené stonky.

DIVOKÁ TYKEV

Vzhled: Má plody velikosti pomeranče.

Jedlé části: Nezralé plody jsou po uvaření požitelné. Uvařit lze také mladé listy.

Semena se praží, stonky a výhonky, obsahující vodu, lze žvýkat.

SMRDUTKA (SKAPELIA)

Vzhled: Velká, tučnolistá rostlina se šťavnatými lodyhami, rozvětvenými se do ztlustlých špičatých listů. Hvězdčité květy jsou pokryty hustým ochlupením.

Květy vydávají zápach hnilého masa.

Jedlé části: z lodyh lze nařiznutím získat vodu.

OPUNCIE

Vzhled: Má ztlustlé, protáhlé listy, žluté nebo červené květy a vejčité dužnaté plody.

Jedlé části: Oloupané plody lze jíst syrové, listy je nutno vařit po odřiznutí ostnů.

Semena lze pražit a z lodyhy lze nařiznutím získat vodu.

Většina pouštních travin je jedlá. Nejlepší částí je křehká, bělavá část stébla u země; jedlá jsou také semena travin. **KVĚTINY, KTERÉ MAJÍ MLEČNOU NEBO ZBARVENOU ŠTÁVU, JSOU JEDOVATÉ!**

Potrava živočišného původu. Všechna pouštní zvířata - savci, ptáci, plazi - jsou jedlá. Jedly je také hmyz. Větší zvířata můžete chytat do pastí (viz kapitola o potravě). Sledujte také chování supů, sokolů, sov a šakalů, kteří se často shromažďují kolem čerstvě zabíjených zvířat. Odežte je a seberte maso. Když jste v zoufalé situaci, zapalte malý okruh trávy nebo buše. Až plameny uhasnou, vyhledejte upečené králíky nebo krysy.

Králíci také mohou být vykoufeni ze svých nor. Když vyběhnou, zabijte je rychle. Chutné maso mají také někteří hadi, někteří jsou však jedovatí. Vyskytují se na prosluněných skalách a terasách, dokud není přílišné horko (když je slunce v zenitu, ukrývají se ve stínu). Neaktivnější jsou časně ráno nebo brzy zvečera.

EXPERTI SPECIÁLNĚ
 EDNOTEK ARMÁDY
 USA RADI

SBĚR A ÚPRAVA HMYZU V POUŠTI

Prslušníci zelených baret americké armády vědí, že hmyz je cenným zdrojem výživy. Seznamte se s jejich radami a doplňte svůj jídelníček.

- Přilákejte hmyz v noci pomocí malého světla.
- Lezoucí hmyz sbírejte pod kameny.
- Dobrý pokrm lze připravit z mravenčích vajíček. Setřete je ze spodní strany kamenů do nádoby s vodou. Vyplavou na povrch.
- Před požitím kobylek a cvrčků z nich odstraňte křídla a nohy.
- Kobylky před jídlem vždy uvařte.

Poživatelné jsou také ještěřky. Lze je nalézt pod plochými kameny za svítání, než slunce prohřeje vzduch, a ulovit prakem nebo kamenem (viz kapitola o improvizovaných nástrojích a zbraních).

Většina lidí se nenadchne myšlenkou na požívání hmyzu, ale pravdou je, že z něj lze připravit chutné jídlo. Vyhýbejte se však housenkám, z nichž některé jsou jedovaté, stonožkám a štírům.

Vaření v poušti. Ze syrového masa, které jste získali, můžete s trochou představitostí upravit dobré jídlo. Lze použít několik způsobů.

VAŘENÍ: Primitivní hrnec na vaření si připravíte tak, že do tvrdé zeminy vyhoučíte díru, vyložíte ji listy nebo jiným nepromokavým materiálem; naplníte ji vodou a pak do ní vhodíte rozžhavené uhlíky. V hornatých pouštích lze nalézt kameny, v nichž eroze vyhlodala díry. Můžete je použít jako hrnce na vaření. Než je naplníte vodou, předchřejte je na ohni. Jako nádoby na vodu lze také použít velké vytvarované listy (budete-li je držet nad ohněm, neshoří, dokud v nich bude voda). Podobně lze použít také soudkovité kaktusy: rozmělněte a vydlabejte jejich dužninu a z vnějšího obalu získáte nádobu na vaření.

SMAŽENÍ: Vhodné pánve lze najít mezi pouštními kameny. Když najdete plochý a nepřilíší silný kámen, dobře ho očistěte, podepřete jinými kameny a rozdělte pod ním oheň. Kámen se rozehřeje a můžete na něm usmažit maso nebo vajíčka, která jste nasbírali v ptačích hnízdech.

ROŽNĚNÍ I: Když se v ohni vytvoří dostatečné množství žhavých uhlíků, napíchněte maso na čerstvé větve a přidržíte nad uhlíky.

ROŽNĚNÍ II: Máte-li oheň s dostatkem žhavých uhlíků, napíchněte na zašpičatělé větve maso, nakrájené na stejně veliké kostky, a opékejte je rovnoměrně nad uhlíky (pozor, aby maso z větve nesklouzlo do ohně).

PEČENÍ V HLINĚ: Je výborný způsob přípravy malých zvířat. Odřízněte hlavu, končetiny a ocas. Ponechte na zvířeti nebo ptáku kůži nebo peří. Obalte celý trup hlínou, jílem nebo bahnem (vrstva má být alespoň 2,5 cm silná), položte do velké ohniště a přikryjte uhlíky. Maso se bude péci zhruba hodinu, podle velikosti. Když již ztvrdne, vyjměte ho z ohně a obal rozbijte. Současně s ním se oddělí kůže nebo peří a zůstane pouze upečené maso.

OPĚKÁNÍ V POPELU: Je to dobrá metoda, jak upravit zvíře, jehož kůži se odstraní po upečení. Odhrabte část popela a uhlíků k jedné straně, položte zvíře na uhlíky a pokryjte zbývajícími.

GRILOVÁNÍ: Vyhrabte v zemi díru širší a delší, než má být grilované maso, hlubokou 30 až 90 cm. Na jejím dně rozdělte oheň a počkejte, dokud se pořádně nerozhoří. Pak přes díru položte zelené větve a na ně položte maso. Do ohně také můžete položit menší kameny, které budou vyzařovat teplo.

ZEMNÍ PEC: Tento způsob úpravy se používá také v Tichomohi. Vykopejte jámu širokou i hlubokou 60 cm. Nasbírejte dřevo a naskládejte je nad tuto jámu v proti-

běžných vrstvách. Nahoru položte několik středně velkých kamenů. Zapalte v díře oheň a nechte hořet, dokud kameny nezbělají a nespadnou do díry. Urovnejte kameny v díře, vyhrabte zbytky hořícího dřeva, pak kameny zakryjte větším množstvím zelených listů, navlhčených vodou, a na jejich povrch vhodte potravu, která má být udušena. Zakryte potravu dalšími listy a pak díru zasype zeminou, aby pára neunikala. Zhruba po dvou hodinách se jídlo uduší. Je to vynikající metoda přípravy pokrmů, ale při rovnání žhavých kamenů musíte být velmi rychlí, aby nevychladly.

NEBEZPEČÍ POUŠTĚ

V poušti budete ohroženi hlavně horkem; nebezpečná jsou zvířata a rostliny, které vám mohou přivodit zranění nebo otravu. S trochou pozornosti se však můžete s těmito nepřátelskými faktory vypořádat.

Nebezpečné rostliny. Většina pouštních rostlin je chráněna ostrými trny a ostny. Ostny jsou vybaveny jemnými háčky, které se při dotyku zachytí na vaši pokožku nebo oděv. Takovým rostlinám se zdaleka vyhýbejte. Například škumpa jedovatá může způsobit intenzivní podráždění pokožky (viz jedovaté rostliny v kapitole o potravě). Po jejich odstranění kůži důkladně omyjte.

Hmyz. Vyhýbejte se mraveništím a stavbám termitů (jsou to na pohled hromady zeminy). Když budete poštipáni, pomůže proti bolesti a otoku obklad z bahna. Vyhýbejte se také stonožkám: jejich kousnutí je velmi bolestivé a následky trvají až dva týdny. Během dne se ukrývají pod kameny a na lov se vydávají až v noci.

Podobně se chovají štíři, kteří často zalézají do spacích pytlů nebo bot. Když plánujete, že budete kempovat, používejte stan se všitou podlážkou. Ráno pečlivě vyklepejte obuv. Proti uštknutí štíra neexistuje prostředek, který lze aplikovat v polních podmínkách (protijed proti hadímu kousnutí je neúčinný - u štířů žihadla dochází k okamžité a celkové reakci organismu). Naštěstí většina dospělých obětí štírů se zotavuje, ale ke smrtelným případům u dětí dochází.

Pavouci. Kousnutí pavouka nelze v polních podmínkách účinně léčit. Budete muset vydržet několik dní bolesti, zvracení, závratě a dýchací potíže. Proto se preventivně pavoukům vyhýbejte, nedrážděte je a nepokoušejte se je chytat.

V pouštních oblastech se můžete setkat s těmito druhy pavouků:

ČERNÁ VDOVA

Vzhled: Je malý, tmavý s červenými, žlutými nebo bílými znaky na zadečku.
Následky kousnutí: silné bolesti, pocení, třesavka a slabost. Postižený trpí až týden.

FIDDLEBACK

Vzhled: Má kresbu v podobě houslí na zadní části hlavy.
Následky kousnutí: horečky, mrazení, zvracení, bolesti a skvrnitost pokožky. V nejkvůli případech může vést poškození tkáně kolem kousnutí k amputaci.

TARANTULE

Vzhled: Je velký a silně ochlupený.

Následky kousnutí: bolesti, jed však není příliš silný a postižený nemusí ležet.

Hadí. K jedovatým hadům vyskytujícím se v pouštních oblastech patří kobra, zmije a chřestýš. Nejlepší ochranou proti hadímu uštknutí je ochranný oděv - hadi většinou uštknou do nohy pod kolenem, předloktí nebo ruky. Nesahajte do míst, kam nevidíte, nesnažte se hada chytit, pokud si nejste jisti, že ho můžete zabít, a vždycky noste boty. Dávejte pozor, kam šlapete. Ošetření hadího uštknutí - viz kapitola o první pomoci.

Specifické druhy hadů, s nimiž se můžete setkat na poušti:

ZMIJE RUSSELOVA

Vzhled: Je zbarvena hnědě nebo žlutohnědě, s černě lemovanými skvrnami.

Velikost: 0,9-1,5 m.

Chování: Nebojácne; hlasitě syčí a zaútočí velmi rychle.

Výskyt: západní Pakistan, celá Indie, Thajsko a jihozápadní Čína.

PÍSEČNÁ ZMIJE

Vzhled: Je žlutá nebo narůžovělá.

Velikost: zhruba 0,6 m.

Chování: Klouzavý pohyb jí umožňuje dosahovat v pouštním písku velké rychlosti. Když je vyprovokována, útočí.

Výskyt: severní Afrika od Alžiru až do Egypta.

VÝCHODNÍ CHŘESTÝŠ DIAMANTOVÝ

Vzhled: Je olivově zeleně zbarvený, s tmavými kosočtvercovými bíle nebo žlutě lemovanými znaky.

Velikost: 0,9 až 1,5 m.

Chování: Nebojácny; brání se svinutím, nafouknutím těla a hlubokým syčením. Kromě toho konec jeho ocašu obvykle vibruje.

Výskyt: východ Spojených států - od Severní Karoliny na jih na Floridu a na západ do Louisiany.

KŘOVINÁŘ SAMETOVÝ

Vzhled: Je obvykle hnědě nebo olivově zbarvený, se slabými znaky v podobě přesýpacích hodin na zádech.

Velikost: 0,9 až 1,5 m.

Chování: Před útokem se svinuje, ale může zaútočit z jakékoliv polohy. Neprovokovat!

Výskyt: celá Střední a Jižní Amerika.

ZÁPADNÍ CHŘESTÝŠ DIAMANTOVÝ

Vzhled: Je světle hnědě zbarvený s tmavšími hnědými kosočtvercovými znaky. Ocas je smetanový až bílý s výraznými černými články.

Velikost: 0,9 až 1,5 m.

Chování: Nebojácne; pohotově se brání.

Výskyt: Spojené státy, zejména Texas, Louisiana, Arkansas, jihovýchodní Kalifornie. Vyskytuje se také v severním Mexiku.

CHŘESTÝŠ MOHAVSKÝ

Vzhled: Je zeleně nebo olivově zbarvený.

Velikost: 0,6 až 0,9 m.

Chování: Někdy útočí bez výstrahy, často chřestí až dodatečně.

Výskyt: Mohavská poušť v Kalifornii a mexické vrchoviny.

SMRTONOŠ ZMIJÍ

Vzhled: Je světle hnědě nebo do červena zbarvený, s tmavšími křížovými znaky.

Krátký ocas má žlutou barvu.

Velikost: 0,35 až 0,9 m.

Chování: Uštkne rychle při sebemenší provokaci, velmi útočný.

Výskyt: na celém Dálném Východě a také v Austrálii.

KOBRA EGYPTSKÁ

Vzhled: Bývá černá, hnědá nebo žlutá, s tmavšími křížovými znaky.

Velikost: 1,5 až 2,4 m.

Chování: agresivní.

Výskyt: Ve většině oblastí severní Afriky a na jihozápadě Arabského poloostrova.

ZMIJE ŠUPINATÁ

Vzhled: Je hrubě šupinatá, zbarvená od bledě červené do pískově hnědé, s tmavšími znaky a bílými skvrnami.

Velikost: 0,4 až 0,55 m.

Chování: mimořádně nebezpečné.

Výskyt: severní Afrika a Indie.

AUSTRALSKÝ HNĚDÝ HAD

Vzhled: Je žlutošedý až hnědý, se světlým břichem.

Velikost: 1,5 až 2,0 m.

Chování: agresivní.

Výskyt: Austrálie, Nová Guinea.

TYGRÍ HAD

Vzhled: Má velkou hlavu a tlusté tělo, je zelenožlutě, šedě nebo oranžovohnědě pruhovaný.

Velikost: 1,3 až 1,6 m.

Chování: agresivní.

Výskyt: Austrálie a Tasmánie.

Ještěrky. Korovec a ještěrka korálková (obě jsou zhruba 45 cm dlouhé) jsou jedovaté. Korovec má velkou kulatou hlavu, tlusté robustní tělo, krátký tupý ocas a má jasné žluté znaky. Korálková ještěrka je větší, tmavší a má štíhlý ocas. Obě ještěrky nejsou útočné a zpravidla před vámi utečou. **NEDRÁZDĚTE JE** a nehoňte je, jejich kousnutí je velmi jedovaté - ošetřuje se jako hadí kousnutí.

Zvířecí kousnutí. Savci mohou přenášet vzteklinu. Když vás kousne podezřelé zvíře, okamžitě vymyjte postižené místo vodou a mýdlem a použijte na ně desinfekční prostředek, pokud nějaký máte. Má-li některý člen vaší skupiny vzteklinu v pokročilém stádiu, izolujte ho a upoutejte na lůžku. Smrt je bohužel nevyhnutelná. Když zemře, nedotýkejte se mrtvoly.

Zvířata v pokročilém stavu vztekliny, zvláště psi, jsou útoční, potácejí se a mají pěnu u huby. Stanete-li se obětí nevyprovokovaného útoku, můžete oprávněně předpokládat, že zvíře má vzteklinu. Léčení je možné jen v nemocnici a má-li být účinné, musí k němu dojít do jednoho nebo dvou dnů po napadení.

Dehydratace. Dbejte na to, aby se vaše tělo nedehydrovalo. Ve velmi vysokých teplotách a nízké relativní vlhkosti vzduchu téměř nepozorujete pot, protože se velmi rychle odpařuje. Musíte se snažit udržet pot na pokožce, abyste zlepšili proces chlazení těla. Chraňte pokožku před přímým zářením slunečních paprsků. **NOSTE STÁLE ÚPLNÝ ODĚV.** Pamatujte, že žízeň není vždy dostatečnou výstrahou před dehydratací. Udržujte přísun tekutin.

Zdravotní následky vysoké teploty. Ke zdravotním příhodám dochází z nedostatku soli nebo vody v těle při silném pocení. Jen k úpalu dochází při selhání mechanismu pocení.

Křeče z horka jsou způsobeny nadměrnou ztrátou soli z těla silným pocením. Jde o bolestivé svalové křeče, zejména v končetinách a břiše. Mohou být mírné i těžké. Působí proti nim požití většího množství vody.

Výčerpání z horka je způsobeno nadměrnou ztrátou vody a soli z těla pocením. Pokožka je chladná a vlhká potem, průvodními potíženími jsou bolesti hlavy, závratě, slabost a ztráta chuti k jídlu. Pokud se neošetří, může skončit smrtelně. Umístěte postiženého do stínu, masírujte ho a nadzvedněte mu nohy, aby se obnovil přísun krve do srdce. Postižený by měl vypít velké množství vody.

K úpalu dochází, když tělo ztratí schopnost ochlazovat se pocením. Pokožka

je horká a suchá. Postižený se může náhle zhroutit, před bezvědomím pociťuje bolesti hlavy, závratě, někdy i blouzní. Úpal může mít potenciálně smrtelné následky. Ošetření se zaměřuje na co nejrychlejší snížení tělesné teploty. Umístěte pacienta do stínu, svlečte ho a postříkujte tělo vodou od hlavy k nohám. Ovívějte ho, abyste zvýšili ochlazovací účinek. Masírujte končetiny, abyste podpořili krevní oběh.

Přenosné choroby. V poušti můžete být vystaveni množství nemocí přenášejících hmyzem, jako je malárie, muchničková horečka, tyfus a mor. Můžete jim čelit, když používáte preventivní zdravotní opatření a dodržíte dostatečnou osobní hygienu a čistotu. Dávejte pozor na řezné rány a škrábnutí: v poušti mohou být velmi snadno napadeny infekcí. Abyste zabránili střevním onemocněním, čistěte všechno kuchyňské nářadí a přístroje, odklízejte odpad i výkaly a chraňte potraviny a nádoby před mouchami.

Nevystavujte pokožku slunci ani mouchám, snažte se mýt celé tělo denně a měňte pravidelně ponožky. Kontrolujte se, zda nejste poranění, i malá rána může být nebezpečná, když do ní vnikne prach a hmyz.

Ze sanitárních důvodů všechno odpad, včetně výkalů, zakopávejte, ale pamatujte, že ho musíte zakopat hluboko, protože měkké jámy by se v oblastech pohyblivého písku brzy odhalily.

BUDOVÁNÍ PŘÍSTŘEŠÍ

Přístřešek je v poušti mimořádně důležitý, chrání vás ve dne před vedrem a v noci před zimou. Napodobte domácí obyvatelstvo, které se zdržuje v lehkých přístřešcích s vytahovacími stěnami, které využívají lehkého větru k provzdušnění. Asi se vám nepodaří postavit dokonalý exotický stan, můžete však využít podobných postupů jako místní lidé.

EXPERTI
AMERICKÉ NÁMOŘNÍ
PĚCHOTY RADÍ

OŠETŘENÍ ZDRAVOTNÍCH NÁSLEDKŮ HORKA

Horko může mít smrtelné následky. Postiženého musíte ošetřit okamžitě. Řiďte se přitom těmito zásadami americké námořní pěchoty:

- Především je nutno okamžitě snížit tělesnou teplotu postiženého.
- Uložte pacienta na záda do stínu.
- Svlekněte pacienta a postříkujte ho vodou.
- Ovívějte pacienta.
- Když je pacient při vědomí a při smyslech, dejte mu tabletu soli a dostatek chladné (ne studené) pitné vody.
- Nepodávejte mu žádná povzbuzující prostředky.

EXPERTI
ARMÁDY USA RADÍ

JEDNODUCHÝ PŘÍSTŘEŠEK V POUŠTI

Když máte kus plátna, pončo, nebo padákovou látku, můžete si postavit jednoduchý přístřešek, opírající se o písečnou stěnu nebo o skalní výstupek. Dále budete potřebovat alespoň dvě tyče, na které natáhnete konec látky.

Přístřešek opřený o skálu:

- V písku si najděte výstupek skály.
 - Jeden konec krycí látky musíte zatížit na hraně výstupky kamenu.
 - Natáhněte a upevněte druhý konec - a získáte zastíněnou plochu.
- Přístřešek opřený o písečnou dunu:
- Navršíte hromadu písku anebo využijete stěnu písečné duny jako jednu stranu vašeho přístřešku.
 - Jeden konec krycí látky musíte zatížit na horní straně písečné hromady nebo duny pomocí kamenů nebo jiných těžkých předmětů.
 - Natáhněte krycí látku a upevněte její konec alespoň na dvě tyče.

EXPERTI FRANCOUZSKÉ CIZINECKÉ LEGIE RADÍ

BUDOVÁNÍ PŘÍSTŘEŠKU V POUŠTI

Když budete vědět, kdy a kde si máte postavit přístřešek v poušti, ušetří vám to mnoho času a energie. Využijte přitom zkušenosti francouzské cizinecké legie.

- Budujte přístřešky časně ráno, pozdě večer nebo v noci. Je to fyzicky méně namáhavé.
- Když je to možné, snažte se vybudovat přístřešek blízko zdrojů paliva nebo vody.
- Nestavte přístřešky na úpatí příkrých svahů nebo v oblastech, kde může dojít k náhlému průtoku srážkové vody, kamenným lavinám nebo silným větrům.
- Budujte si přístřešky dále od skal, protože ty během dne akumulují teplo (skalnatých oblastí a jejich tepla můžete využít v noci).

Přírodní útočiště. Taková útočiště jsou v poušti zpravidla vzácná, omezují se na stín skalních útesů a závětrnou stranu pahorků, dun nebo skalních útvarů. Dobrým útočištěm ve skalnatých oblastech jsou jeskyně, musíte je však pečlivě hledat, protože bývají malé a skryté. Pátřejte po rozsedlinách nebo po přechýlujících se skalních římsách. Jeskyně jsou chladné a někdy v nich lze nalézt i vodu. Zijí tam však také zvířata: krysy, myši, hadi a králíci. Jsou to sice všechno zdroje potravy a někoho bude lákat představa, že má sklad potravy na dosah. Rozumný člověk si však uvědomí nebezpečí pokousání a uštknutí. Doporučuje se také neutábořit se hluboko v jeskyni, ale držet se spíše blízko u jejího vchodu. V rovinatých, otevřených pouštích jsou přírodní útočiště vzácná. Je však možno nasbírat pouštní rostliny a uplést si z nich rohož.

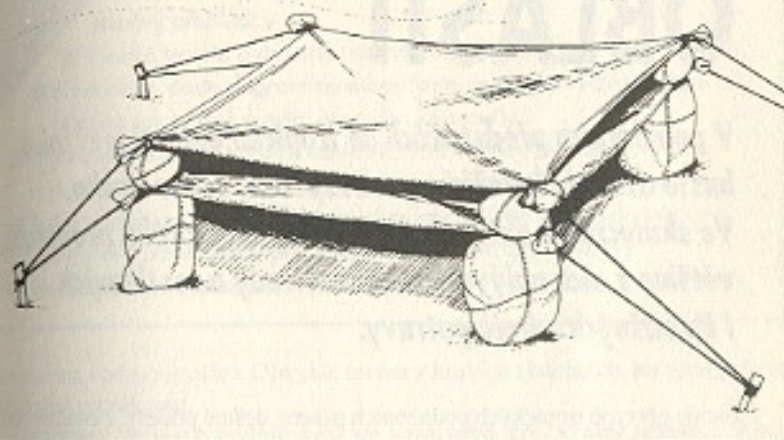
V některých pouštích je písek již 0,5 m pod povrchem chladnější o 20 až 30 stupňů než okolní vzduch. Vykopejte nebo vyhrabte v tomto písku zákop hluboký 1 m, orientovaný severojižním směrem, aby

OBR. 97

NOUZOVÝ PŘÍSTŘEŠEK



OBR. 98



vám během dne poskytoval stín. Zakryjte ho, aby poskytoval lepší ochranu před slunečními paprsky. Když budujete přístřešek, pamatujte na tyto tři body:

- ❑ Sledujte dobře vývoj počasí. Hrozí-li bouře, pak se neusazujte v suchých odtokových korytech, vyschlých vodních nádržích nebo v oblastech s náznaky vegetace. Je pravděpodobné, že to jsou místa vystavená přivalovým vodám a silným větrům.
- ❑ V křovinách nebo pod kameny se nohou skrývat jedovatí hadi, stonožky a skorpioni.
- ❑ Nebudujte si tábořiště na úpatí strmých svahů nebo v oblastech, kde hrozí záplavy, kamenné laviny nebo silné větry.

Jednoduché přístřešky. Pokud jste přežili letecké neštěstí, může se vám podařit, že zachráníte část letadla a záchranné nafukovací čluny, které můžete použít k postavení jednoduchého přístřešku. Nafukovací člun je možno například naklonit a opřít, aby vás chránil před sluncem (obr. 97).

Zkuste postavit přístřešek s izolační vrstvou vzduchu, která sníží jeho vnitřní teplotu (obr. 98). Ke zvýšení chladičho účinku se doporučuje vybudovat podlažku útočiště zhruba 0,5 m nad nebo pod povrchem terénu. Pokud máte k dispozici bílou látku, použijte ji jako vnější, krycí vrstvu přístřešku; výhodné jsou stahovací boční stěny, které vás chrání za studeného a větrného počasí a umožňují větrat útočiště za velkého vedra.

A ještě: snažte se vybudovat přístřešek tam, kde vane pravidelný vánek - briza - bude vás ochlazovat a zapuzovat hmyz.

TROPICKÉ OBLASTI

V populárních představách se tropické oblasti jeví jako husté džungle hemžící se nebezpečnými všeho druhu. Ve skutečnosti existují různé druhy tropického prostředí, většina z nich oplývá dostatkem vody a rostlinných i živočišných zdrojů potravy.

Existuje pět typů tropických podnebních pásem: deštné pralesy, částečně opadavé lesy, tropické křovinaté oblasti, oblasti lesů s ostnatými dřevinami a tropické savany. Džungle může poskytnout člověku, který se ocitl v nouzových podmínkách, všechno, co potřebuje k životu: vodu, potravu a dostatek materiálu na stavbu přístřešku.

CHARAKTERISTIKA TROPICKÝCH OBLASTÍ

Deštné pralesy. Tímto termínem se označují džungle Jižní Ameriky, Asie a Afriky. Převládají stále zelené stromy, dorůstající výšky 45-54 metrů. Mnoha stromů má opěrné kořeny, jejich listy jsou kožnaté, tmavozelené, květy nenápadné, zbarvené zeleně nebo bíle. Tam, kde se v hustém porostu vyskytují proluky a sluneční paprsky se dostanou až k zemi, roste hustá, často neproniknutelná vegetace (tzv. sekundární džungle). Kde však je listí stromů husté a slunce se k půdě nedostane, není rozvoj nižší vegetace možný, a tím je usnadněn pohyb v džungli. Roste zde také mnoho popínavých rostlin, pnoucích se po stromech, visících dolů jako lana a girlandy.

Deštné srážky jsou vysoké, zhruba 203 cm za rok, a jsou rovnoměrné. Většina rostlin deštných pralesů jsou dřeviny velikosti srovnatelné se stromy - například i rostliny se vzdušnými kořeny a popínavé rostliny, pnoucí se po kmenech a větvích velkých stromů. Travniny a květiny jsou vzácné; i rostliny rostoucí na spodní etáži lesa patří obvykle k dřevinám - jsou to mladé stromky, semenáče, křoviny a mladé dřevnaté popínavé rostliny.

Bambusy, které patří vlastně k travinám, dorůstají v deštných pralesích velikých rozměrů, v některých případech až do 24 metrů. Jejich silná stébla mohou

EXPERTI BRITSKÝCH
JEDNOTEK SAS RADÍ

OBEČNÁ CHARAKTERISTIKA TROPICKÝCH OBLASTÍ

Seznamte se s povahou prostředí, ve kterém jste se ocitli. Tropické oblasti mají řadu společných znaků, zde je jejich stručný přehled:

- Vysoká teplota a úmorná relativní vlhkost vzduchu.
- Silné deště, často doprovázené bouřkami, po nichž rychle stoupá hladina řek a říček a mění je na divoké proudy.
- Hurikány, cyklony a tajfuny, vznikající nad mořem, postupují do vnitrozemí, pustoší je a jsou někdy doprovázeny přílivovou vlnou.
- Roční období se dělí na období sucha (kdy prší jen jednou denně) a na monsunové období (kdy prší nepřetržitě po celé dny a týdny).
- Tropický den a noc jsou stejně dlouhé.

obsahovat vodu (viz níže). Obvykle rostou v hustých skupinách, kterými je téměř nemožné proniknout.

V oblasti deštných pralesů není ani zima nebo jaro; vzhled vegetace je celý rok stejný. Na okrajích pralesa, kde jsou mýtiny a opuštěná lidská sídla, roste mnoho jedlých rostlin. Uprostřed panenského pralesa, kde jsou stromy velmi vysoké a ovoce a ořechy nedosažitelné, je nalezení potravy mnohem obtížnější.

Částečně opadavé lesy. Částečně opadavé lesy ve střední a Jižní Americe a v Africe jsou v podstatě podobné monsunovým lesům Asie. Jsou tu dvě kategorie stromů, vyšší etáž (18 až 24 m) a nižší etáž (6 až 14 m). Střídají se období sucha, kdy listy stromů opadávají, a období monsunů.

V Indii, Barmě a jihovýchodní Asii jsou dva typy monsunů: suché a deštné. Období suchých monsunů trvá od listopadu do dubna, kdy severní větry ze střední Asie přináší dlouhá období slunečného počasí a sporých dešťových srážek. Od května do října vládou deštné monsuny, kdy jižní větry z Bengálského zálivu přináší vydatné deště, trvající celé dny a týdny, za nichž se ve velmi krátkém období vegetace obnoví.

Oblasti tropických křovin a ostnatých dřevin. Dochází zde k suchému období, kdy opadávají listy stromů a dešť přichází hlavně jako bouřkový liják. Průměrná výška stromů je 6 až 9 metrů a převládají ostnaté dřeviny. Tento typ lesa je omezen na části Střední a Jižní Ameriky, jižní Afriky, Indie a severní Austrálie.

Tropické savany. Rozprostírají se v tropickém pásmu Jižní Ameriky a Afriky. Savana se podobá obrovské travnaté louce, kde stromy rostou ve skupinách ve velkých vzdálenostech. Travniny jsou vysoké a tvoří trsy, mezi nimiž se dá projít,

a roztroušené stromy vypadají jako zakrslé. Půda zde bývá obvykle červená. První polovina roku je deštivá a druhá suchá.

Bažiny. V oblastech, zaplavovaných mořským přílivem, vznikají slané bažiny. Rostou zde hojně mangrovnické s propletenými kořeny nad i pod čarou přílivu. Rozdíl vodní hladiny při přílivu a odlivu může být až 12 metrů - dá se určit podle zaschlé soli a zbytků naplavenin na stromech. V nízkopoložených oblastech vnitrozemí se vyskytují sladkovodní bažiny. Mohou v nich často být ostrůvky, daň se zde velkému množství trnitého podrostu, rákosu, travinám a palmám.

POHYB V DŽUNGLI

V extrémní situaci po leteckém nebo jiném neštěstí si rozvažte, jaká je pravděpodobnost, že budete nalezení a záchráněni na místě, kde se nacházíte. Nevzdávejte se na cestu, když nutně nemusíte. Potrava a voda by neměly být problémem; v džungli je obojího obvykle dostatek. Pohyb džunglí je pomalý a vyčerpávající. Jste v dost dobré fyzické kondici, abyste cestu mohli podniknout?

V mnoha případech jsou řeky, stezky a hřebeny terénu nejsnadnějším vodičem na cestě, i když s nimi mohou být spojeny obtíže. Řeky a říčky mohou být obklopeny velmi hustou vegetací, takže jsou nepřístupné a není možno je sjíždět na voru. Kromě toho v nich žijí nebezpečné dravé ryby a plazi a bývají zamořeny pijavicemi. Na stezkách mohou být umístěny pasti a zamaskované jámy. Nevíte také, zda nevedou do slepé uličky v bažinách nebo neproniknutelném buši. Chůze

EXPERTI SPEC.
JEDNOTEK ARMÁDY
USA RADI

POHYB V DŽUNGLI

Příslušníci zelených baretů se dovedou pohybovat džunglí rychle a nepozorovaně. Dodržujte jejich doporučení:

- Nekomplikujte si zbytečně situaci; vyhýbejte se neproniknutelným houštinám a bažinám; hustou vegetací postupujte pomalu a vytrvale.
- Postupujte džunglí jen za denního světla.
- Porost rozhrnujte holi, abyste nešlápali do mravenišť nebo hnízda štírů.
- Nechytejte se větví a popínavých rostlin na svazích nebo při překonávání překážek. Většinou mají trny a ostny, které dráždí kůži a také nemusí unést vaši váhu.
- Nepřelézajte ležící kmeny, můžete-li je obejít. Jsou kluzké, můžete se zranit nebo také šlápnout na hada.
- Když postupujete po stezce, všimněte si všech narušení - jak porostu, tak i půdy, může se tam skrývat past.
- Nepoužívejte stezku, kde jsou známky lidské činnosti (natažený provaz, síť vyrobená z rostlin).

NEBEZPEČÍ TEKOUCÍCH PÍSKŮ

Vyskytují se obvykle poblíž ústí velkých řek a na plochých pobřežích. Když se octnete v jejich dosahu, roztáhněte ruce i nohy, abyste rozložili váhu těla a dále se nepropadali. Snažte se plovat nebo plazit k okraji. **NEPODLÉHEJTE PANICE, zapadli byste tím rychleji.**

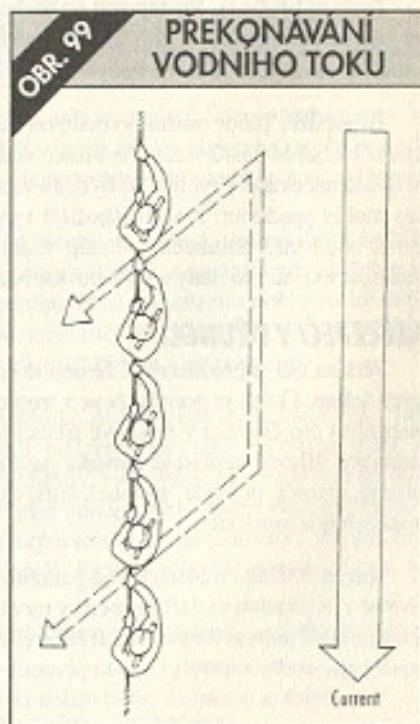
sledující terénní hřebeny může být riskantní, protože hustá vegetace může skrývat rozsedliny, propasti a zrádné převisy.

Přes četná rizika vodní toky často nabízejí nejméně nebezpečnou možnost cestování. Pokud to jde, najděte si potok či bystřinu a postupujte po proudu až k větší řece. I když to často znamená, že budete muset přítok přebrodit a na březích se prosekávat hustou vegetací, je přece jen určitým vodítkem a přivede vás pravděpodobně k nějakému lidskému sídlu. Vyskytují se zde také zdroje potravy a vody a možnost použít k cestě vor.

Překonávání vodních toků. Chcete-li přebrodit řeku, musíte najít bezpečné místo, odhadnout situaci na protějším břehu a hlavně zjistit, zda jsou tam příznivé podmínky pro výstup na břeh. Při volbě místa pro brod počítejte s průtokem proudu, a proto volte šikmý přechod - zhruba 45° (obr. 99).

NIKDY se nepokoušejte přebrodit přímo nad prudkým vodopádem nebo blízko něho; stejně to platí pro přechod u hluboké soutěsky. Nejvhodnější místo pro brod vám ukáže protější břeh, který musí být nízký nebo písčitý. Vyhýbejte se pokud možno skalnatým břehům, kde při výstupu hrozí zranění. Balvany v řečišti, které dělí proud, však mohou být výhodné. Hluboká voda nemusí být vždy na závađu. Její tok bývá pomalý a může být bezpečnější než voda mělká.

Když se řeka nezdá dost bezpečná, použijte metody přebrodění podle obr. 99. Když jste sami, využijte jako opěry hůl a zarážejte ji do dna, budete jistější. Také si můžete vyhledat bezpečnější místo.



EXPERTI ARMÁDY
USA RADI

VYBAVENÍ PRO CESTU DŽUNGLÍ

V džungli se budete pohybovat snadněji, vybavíte-li se podle doporučení americké armády. Základní pomůcky jsou:

- Mačeta, s níž prosekáváte cestu, opatřujete si potravu a můžete si s ní připravit kmeny pro výrobu voru.
- Kompas pro udržení směru.
- Léky proti horečce a infekcím.
- Pevné boty, které zajišťují bezpečnou chůzi a chrání nohy.
- Síť na spaní, aby se ušetřil čas na stavbu lůžka nad zemí.
- Síť proti moskýtům a ostatnímu hmyzu.

Mačeta. Je to jedna z nejdůležitějších pomůcek pro přežití v džungli. Při použití sekejte pod šikmým úhlem, nikoliv rovně, je to méně namáhavé.

Terénní hřebeny. Postupovat po hřebenu je často snadnější než jít údolím; bývá zde méně vegetace a nejsou tam vodní toky a bažiny. Máte výhled do okolí a můžete sledovat význačné body v terénu. Po hřebenech často vedou stezky zvířet.

Tábořiště. Tábor musíte vybudovat do západu slunce, v džungli se rychle stmívá. V období dešťů netábořte blízko vodních toků a ploch, protože k rozvodnění dojde nečekaně a rychle. Vyhýbejte se suchým stromům a větvím, které by na vás mohly spadnout. Kolem tábořiště vysekejte podrost, abyste měli dost místa a váš oheň měl dostatečný přístup vzduchu. Omezíte tím také výskyt hmyzu, možnost úkrytu pro hady a vaše pozice bude lépe viditelná pro záchranná letadla.

NEBEZPEČÍ V DŽUNGLI

Většina lidí si představuje, že nejvíce nebezpečí v džungli hrozí od hadů a velkých šelem. I když je pravda, že se v tropických džunglích vyskytují, hlavním nebezpečím pro člověka v nouzové situaci je hmyz, který přenáší choroby nebo je jedovatý. Hlavní nepřítelé člověka jsou klíšťata, moskyti a jiné druhy komárů, blechy, roztoči, pijavice, pavouci, štíři, stonožky, písečné blechy, vosy, sršni, divoké včely a mravenci.

Hmyz. Klíšťata a blechy jsou paraziti, sající krev a schopní přenášet infekční choroby. Klíšťatům se daří zejména v travnatých oblastech. Odstraňujte je z oděvu a minimálně jednou denně zkontrolujte, zda se vám nedostala na tělo; pokud ano, postupujte podle kapitoly o první pomoci.

V suchých a prašných přístřešcích se objevují blechy. Nakladou vajčeka pod

EXPERTI ARMÁDY
USA RADI

PREVENCE PROTI JEDOVATÉMU KOUSNUTÍ A UŠTKNUTÍ

Hmyz je snad největší hrozbou pro zdraví člověka v tropických oblastech. Možnosti prevence:

- Je dobré mít a používat repelenty všude, kde nemáte pokožku chráněnou oděvem.
- Budte stále oblečení, zejména v noci.
- Noste dlouhé kalhoty a rukávy košile. Používejte rukavice a protimoskytovou síť na hlavě, chcete-li se zvlášť dobře chránit.
- Tábořte v dostatečné vzdálenosti od bažin.
- Spěte pod sítí proti moskýtům. Když jí nemáte, natřete si obličej hlinkou.

nehty na nohou i na pokožce. Odstraňujte je sterilizovaným nožem. Blechy jsou přenášeny krysami a samy jsou nositeli morové infekce. Krysy také přenášejí žlutenku a horečnatá onemocnění.

Červení roztoči přenášejí tyfus. Jsou ukryti v zemi a zvláště hojně ve vysoké trávě a na březích řek. Nelehejte ani si nesedejte přímo na zem. Vybrané tábořiště vždy očistěte od vegetace a spalte ji.

V džungli se hojně vyskytují stonožky, štíři a pavouci. Štíři se často nacházejí u vyhláčených kamenů a v kůře odumřelých stromů, v noci však také zalézají do bot, odložených na zem. Před obléčením a obutím vždy důkladně všechno vyfoukejte a prohlédněte.

Uškodit vám mohou rovněž písečné blechy, mravenci, vosy a divoké včely. Mravenci žijí i ve větvích a listech tropických stromů, zejména v převislých rostlinách cizopasčích na větvích mangrovníku. Před utábořením dobře prohlédněte okolí, zda tam nejsou mravenci nebo mravenčí stezky. **VŽDYCKY CHOĎTE OBUTI;** jen tak se ochráníte proti roztočům, klíšťatům a mravencům.

Hadí. V tropických oblastech žije mnoho druhů jedovatých hadů, jako jsou zmije, kobry, chčestýši, mamby a bungafi. Některé kobry také jed plivají. Když se vám jed dostane do očí nebo do otevřené rány, vymyjte je okamžitě vodou nebo v krajním případě i močí. Hadí vás obvykle nenapadnou, nesmí však být vydrážděni; raději předpokládejte, že had, s kterým se setkáte, je jedovatý. Několik druhů tropických hadů, jako mamba a křovinář, napadají člověka nenadále i bez vyprovokování.

Uvádíme zde přehled hlavních druhů nebezpečných hadů, s nimiž se můžete setkat v tropických oblastech:

ZMIE GABUNSKÁ

Vzhled: geometrické vzory černé, světle hnědé a modré barvy.

**EXPERTI BRITSKÝCH
JEDNOTEK SAS RADÍ**

NEBEZPEČNÍ HADI

Příslušníci jednotek SAS jsou vycvičeni pro operace v džungli. Vědí, že nesmí podceňovat její prostředí a obyvatele. Vědí také, jak omezit nebezpečí hroící od hadů.

- Sloužte pozorně terén, kudy jdete. Hady jsou někdy neteční a můžete na ně slápnout.
- Někteří hadi žijí na stromech, buďte opatrní při trhání ovoce a při postupu bušem.
- Nedrážděte hady, neodřezávejte jim ústupovou cestu a nesnažte se je chytit.
- Kameny na cestě obračejte holi, nikoliv rukama.
- Noste, pokud je máte, pevné boty typu kanad. Zuby mnoha hadů kůži bot neproniknou.
- Nezapomeňte nikdy zkontrolovat prostěradlo a pokrývky, oděv, boty a batohy, než je použijete. Mohou v nich být zalezlí hadi.
- Pořkáte-li hada, **ZACHOVEJTE KLID** a raději ustupte. Had se většinou snaží uniknout.
- Chcete-li zabít hada, použijte delší hole a udeřte ho dostatečně silně do zadní části hlavy. Zraněný had je velmi nebezpečný.

Velikost: 1,2-1,5 m.

Chování: Když se k ní přiblížíte, stočí se a zaútočí velmi rychle.

Výskyt: tropické deštné pralesy Sierry Leone, Súdánu, Angoly a Natalu.

ZMIJE ÚTOČNÁ

Vzhled: Je zbarvena světle nebo tmavě hnědě, s bílým nebo žlutým klikatým vzorem.

Velikost: 0,9-1,2 m.

Chování: Útočí bleskurychle.

Výskyt: větší část Afriky, s výjimkou horkých a suchých pouštních oblastí.

ZMIJE RŮŽKATÁ

Vzhled: robustní tělo s různými odstíny růžové, modré a zelené.

Velikost: 0,6-1,2 m.

Chování: Při přiblížení bleskurychle útočí.

Výskyt: deštné pralesy Libérie, Ugandy a Zairu.

KROVINÁŘ

Vzhled: Je tmavě nebo světle hnědě zbarvený s odstíny do růžova a s černými skvrnami na zádech.

Velikost: 1,8-2,1 m.

Chování: Někdy leží netečně, dokud nedojde k dotyku, na který reaguje zarřivým

útokem, zvláště když nemá možnost úniku. Někdy útočí bez příčiny.

Výskyt: v Latinské Americe, většinou v lesích v nižší nadmořské výšce.

PLOSKOLEBEC VODNÍ

Vzhled: V mládí je měděně, světle a tmavě hnědě pruhovaný, v dospělosti pruhy splynou do černé barvy.

Velikost: 0,9-1,2 m.

Chování: Je divoký, nedráždit!

Výskyt: Vyskytuje se na jihu Spojených států v bažinatých oblastech, jezerech, řekách a říčkách.

ZMIJE ZELENÁ

Vzhled: Je zářivě zeleně zbarvená.

Velikost: 0,6-0,9 m.

Chování: Není útočná, ale protože žije v keřích a na stromech, dochází často k uštknutí, protože není včas zpozorována.

Výskyt: Je běžná v celé jihovýchodní Asii.

ZMIJE SKÁKAVÁ

Vzhled: Má krátké tělo, hnědě a černě zbarvené.

Velikost: 0,6-0,9 m.

Chování: Zaútočí pohotově, často s takovou silou, že nadskočí do výše.

Výskyt: po celé Latinské Americe až do jižního Mexika.

ZMIJE MALAJSKÁ

Vzhled: Je červenohnědá, s tmavě hnědými příčnými pruhy, po stranách růžově hnědá.

Velikost 0,6-0,9 m.

Chování: Má klidnou povahu, ale uštkne, když se na ni slápně. Každoročně dojde k velkému počtu uštknutí, především proto, že se vyskytuje v obydlených oblastech, například na kaučukovníkových plantážích.

Výskyt: Je běžná v celé jihovýchodní Asii.

TROPICKÝ CHŘESTÝŠ

Vzhled: Je tmavě hnědý s kosočtvercovými znaky na zádech a tmavými pruhy podél krku.

Velikost: 1,2 m-1,5 m.

Chování: Pohotově útočí, před útokem se svine a zvedne vysoko hlavu, chřestí ocasem, ale ne vždycky.

Výskyt: jižní Mexiko a celá Latinská Amerika s výjimkou Chile.

ZMIJE WAGLEROVA

Vzhled: Je zeleně zbarvená s černě lemovanými šupinami. Má robustní tělo.

Velikost: 0,6-0,9 m.

Chování: Je plachá.

Výskyt: Thajsko, Borneo, Indonézie, Malajsie a Filipíny.

BUNGAR

Vzhled: Je světle šedý až černý, s úzkými bílými křížovými pásky a bílým břichem.

Velikost: 0,9-1,8 m.

Chování: Není agresivní, ale jeho jed je smrtelný.

Výskyt: Asie, zejména jihovýchodní část.

KORÁLOVEC

Vzhled: Je nápadně zbarven (černě, červeně a žlutě); má malou hlavu.

Velikost: 0,3-0,9 m.

Chování: Je plachý, uštkne, když se na něj slápně nebo když je chycen.

Výskyt: jih Spojených států a Latinská Amerika.

KOBRA KRÁLOVSKÁ

Vzhled: Je zbarvena olivově nebo světle hnědě. Když se vztyčí, v rozrušení roztahuje krční obratle.

Velikost: 2,1-2,7 m.

Chování: Je agresivní, zvláště při sstežení hnízda s vejci. Může se vztyčit až do výšky 1-1,2 m.

Výskyt: Asie, zejména jihovýchodní část.

MAMBA

Vzhled: Je zeleně nebo tmavošedě zbarvená, má štíhlé tělo a malou hlavu.

Velikost: 1,5-2,1 m.

Chování: Útočí rychle; je známa i tím, že útočí bez vyprovokování.

Výskyt: Afrika jižně od Sahary.

BAJGA AFRICKÁ (BOOMSLANG)

Vzhled: Je zeleně, hnědě nebo černě zbarvená, velmi štíhlá. Při vzrušení nadouvá hrdlo.

Velikost: 1,3-1,5 m.

Chování: Agresivní.

Výskyt: Afrika jižně od Sahary.

TAJPAN

Vzhled: Je světle nebo tmavě hnědě zbarven, po straně a na břiše žlutavě hnědě.

Velikost: 3,5 m.

Chování: Je dravý.

Výskyt: otevřené a zalesněné části severní Austrálie.

Prasata. Ve všech tropických oblastech žijí různé druhy divokých prasat. Jsou to všežravci s agresivní povahou. Ačkoliv se žíví hlavně kořínky, hlízami a jinou rostlinnou potravou, požirají veškeré drobné živočichy, které se jim podaří ulovit. Hlavní druhy prasat, žijící v tropech, jsou pekari v oblasti Nového světa. Čeled pekarovitých má dvě hlavní podčeledi: pekari bělopyské a pekari límcové. Oba druhy jsou zbarveny černě, ale divočejší bělopyské pekari je pod rypákem zbarveno bíle. Pekari límcové má na krku šedý nebo bílý pás.

Ačkoliv jsou tato zvířata malá - vysoká jen 40 cm - je nutno si zachovat opatrnost. Pekari límcové často putuje ve skupinách 5 až 15 jedinců a ti jsou pak schopni se postavit i jaguáru, pumě nebo člověku. Pro jejich lov je nejlepší oštěpový se-

mostřil (viz kapitola o potravě). Nesnažte se ho ulovit sami. Jejich kly vám mohou vážně poranit nohy, a ohrozit tak hlavně stehenní tepny.

Při vyvrhování odstraňte pižmové žlázy co nejrychleji po ulovení zvířete, jinak znehodnotí maso. Tyto žlázy jsou umístěny na hřbetě, asi 10 cm od ocasu.

Krokodýli a aligátoři. Často leží jako klády na mělčinách, někdy mají nad vodou pouze oči. Buďte opatrní při brodění, koupání a v blízkosti vody vůbec. Zásadně se těmito živočichům vyhýbejte; úder jejich ocasu je jako smrtelné seknutí a jejich čelisti vás hravě rozdrtí. Musíte-li vstoupit do vody, pohybujte se pomalu. Rychlé pohyby a čeření vody upoutávají jejich pozornost.

Pijavice. Pijavice se vyskytují ve sladkovodních jezerech, rybnících a jiných vodních nádržích. Jakýkoliv pohyb ve vodě je přiláká. Existují i pozemní pijavice, velmi krvelačné, s kombinací smyslových vjemů - vnímají dobře barvy, zápachy, světlo a změny teploty. Některé druhy pijavic žijí v pramenech a studnách, při vaší nepozornosti se při pití dostanou do úst a do nosu, působí krvácení a zácpu.

Jejich přísátí není bolestivé a odpadnou, jakmile se nasytí krve. Když vás však pokryjí ve větším množství, musíte ihned podniknout protiopatření. Lze je odstranit solí, alkoholem, horkým koncem cigarety, pomocí žhářového uhlíku apod. **NEPOKOUŠEJTE SE JE ODTRHNOUT; UČINTE-LI TO, PRAVDĚPODOBNĚ JIM UTRHNĚTE JEN TĚLO, HLAVA ZŮSTANE PŘISÁTÁ V RÁNĚ, KDE VZNIKNE RYCHLE SEPSE.**

Ryby. Buďte opatrní v suchém období, když klesne hladina vody. V jihoamerických řekách se vyskytují pirani, dorůstající asi 50 cm, robustní ryby se zuby ostrými jako hřívty. Žraloci napadají člověka zejména při ústí řek, v mořských zálivech a lagunách. Baracuda (viz kapitola o pležití na moři) také může člověka napadnout, zejména v zakalených vodách.

EXPERTI AMERICKÉ ARMÁDY RADÍ

RIFY - NEBEZPEČNÉ ÚTESY

Tropické rify mohou být velmi nebezpečné. Dávejte pozor zejména na tyto jejich obyvatele:

- Vyhýbejte se homalickým a věžulím, mořským plžům, kteří žijí pod kameny, v rozsedlinách korálových rifů a podél skalnatého pobřeží a chráněných zátok. Jsou jedovatí!
- Neodtrhávejte velké škeble rukama. Jejich stisknutí je nebezpečné.
- Při překonávání hlubší vody mezi korálovými útesy pozorně sledujte zda tam nejsou žraloci, barakudy nebo murény. Murény se často skrývají v temných děrách pod vodou. Když se vyruší, jsou agresivní a nebezpečné.
- Vyhýbejte se všem hlavonožcům tropických rifů - jsou jedovatí.

Candiru je drobná amazonská ryba, dlouhá asi 2,5 cm, téměř průhledná. Dokáže se dostat do močového osoby močící ve vodě a tam uvízne. Ačkoliv to nejsou příliš časté případy, raději ve vodě nemočte.

Mořské pobřeží a korálové útesy. Nechoďte bosí na korálových útesech, mohou vám proříznout nohu až na kost. Kromě toho se vám do kůže mohou zachytit jemné jehly mořských hub a ježků a způsobit záněty. Můžete také stoupnout na ropušnici, tropickou rybu, což je velice bolestivé a může mít smrtelné následky (viz kapitola o přežití na moři).

Temné díry prozkoumávejte vždy holí. Měkké bahňité nebo písčité dno řek a moře procházejte vždy opatrně, abyste nešlápli na rejnoka nebo jiného trutného a ostnatého živočicha.

Nemoci. Pro tropické oblasti jsou typické některé choroby, které mohou mít i smrtelné následky. Prevence je vždy lepší než léčení, proto se před odjezdem dejte očkovat. Hlavní tropické nemoci jsou tyto:

Bilharzia je nemoc močového měchýře a střev, přenášená mikroskopickým červem. Do těla se dostává infikovanou pitnou vodou nebo poraněnou pokožkou. Jejím hlavním příznakem je podráždění močových cest a lze ji léčit *NIRIDAZOLEM*.

Méchoveci jsou larvy, které pronikají pokožkou, obvykle na nohou, nebo se dostanou do těla infikovanou pitnou vodou. Působí letargii a chudokrevnost. Užívá se proti nim *ALCAPAR* nebo *MINTAZOL*; účinný je také odvar z kapradí.

Amébská úplavice se šíří kontaminovanou vodou a syrovými potravinami. Postižení pocítují únavu a lhostejnost; jejich výkaly jsou tuhé, ale odporně zapáchají a obsahují krev a červené hleny. Doporučuje se léčba podáváním tekutin, klidem a užíváním *FLAGYLU*.

Malárie je horečnatá choroba, přenášená hmyzem. Léčí se chininem, *PALUDRINEM* a *DARAPRYNEM*.

Horečku dengue nelze léčit pomocí léků. Přenáší ji hmyz a jedno postižení obvykle činí člověka proti ní imunním. Projevuje se bolestmi hlavy, kloubů a vyrážkami trvajících asi týden.

Zlutá zimnice se projevuje zvracením, bolestmi, horečkou a zácpou. Přenáší se hmyzem. Léčí se klidem a zvýšenou péčí.

Tyfus přenáší vši anebo blechy, přecházející na člověka z krys. Projevuje se zvracením, bolestmi hlavy, nechutenstvím, vyrážkou. Postižený se dostává do deliria, kómatu a umírá. Tyfus se léčí antibiotiky.

HLEDÁNÍ VODY A POTRAVY

Vody i potraviny je v tropických oblastech nadbytek. Vodu lze čerpat z bystřin a potoků, pramenů i z jezer a přírodních nádrží, je však nutno ji čistit (viz kapitola o vodě). V džungli je mnoho druhů ovoce, ořechů a zeleniny. Žije zde také velké množství zvířat, která lze ulovit.

EXPERTI AUSTRALSKÝCH JEDNOTEK SAS RADI

ZJIŠŤOVÁNÍ NEZÁVADNOSTI VODY ZÍSKANÉ Z POPÍNAVÝCH A PLAZIVÝCH ROSTLIN

Příslušníci australských jednotek SAS jsou rovněž cvičeni pro boj v džungli. Seznamte se s jednoduchými pokyny, kterých používají při zjišťování nezávadnosti tekutin, obsažených v plazivých rostlinách:

- Nařizněte lodyhu a pozorujte vytékající šfávu.
- Když je tato šfáva bílá, mléčná, není požitelná.
- Když šfáva není mléčná, odřízněte kus lodyhy a pozorujte tekutinu, která z ní vytéká.
- Je-li čirá a bezbarvá, může být požitelná. Jestliže je mléčná, je nepoužitelná.
- Nechte trochu tekutiny vytéci na dlaň a pozorujte ji.
- Nezmění-li svou barvu, ochutnejte ji.
- Chutná-li jako voda, sladce nebo má-li dřevitou příchut, je nezávadná.
- Má-li tekutina kyselou nebo hořkou příchut, nepožívejte ji.

VODA

Povrchová voda je v tropických oblastech dostupná ve vodních tocích, přírodních nádržích a bažinatých místech. V savaně budete muset v suchém období hledat vodu pomocí výkopu (viz část týkající se vody v kapitole o pouštích). Tuto vodu je nutno čistit a filtrovat. Dále má mnoho rostlin duté části, kde se shromažďuje voda. Hledejte tedy rostliny, které mají duté části stvolů nebo listů, rostliny tvaru ypsilon (palmy nebo epifyty) a rostliny s trhlínami a dutinami. Tuto vodu je také nutno čistit.

Také některé druhy poléhavých a plazivých rostlin mohou poskytovat vodu. Lze ji pít bez čištění. Při pití se však nedotýkejte ústy jejich kůry - může obsahovat dráždivé látky.

Bambus (obr. 100). Zelené bambusy často obsahují zachycenou vodu. Když bambusem zatřesete a uslyšíte šplíchavý zvuk, je v něm voda. Odřízněte kus toboť stébla, vnitřek stébla prohlédněte, není-li napaden houbou. Vytékající voda musí být čistá a čirá, pak ji můžete pít (A). Jestliže je hnědá, nečernalá nebo jinak zbarvená, musíte ji před pitím přečistit.

Vodu lze také získat z mladých zelených bambusů. Po odříznutí vrcholku bambus ohneme a přivážeme k zemi. Vytékající vodu zachytíme do připravené nádoby (B).

Banánovníky (obr. 101). Tyto rostliny obsahují pitnou vodu (A). Banánovník

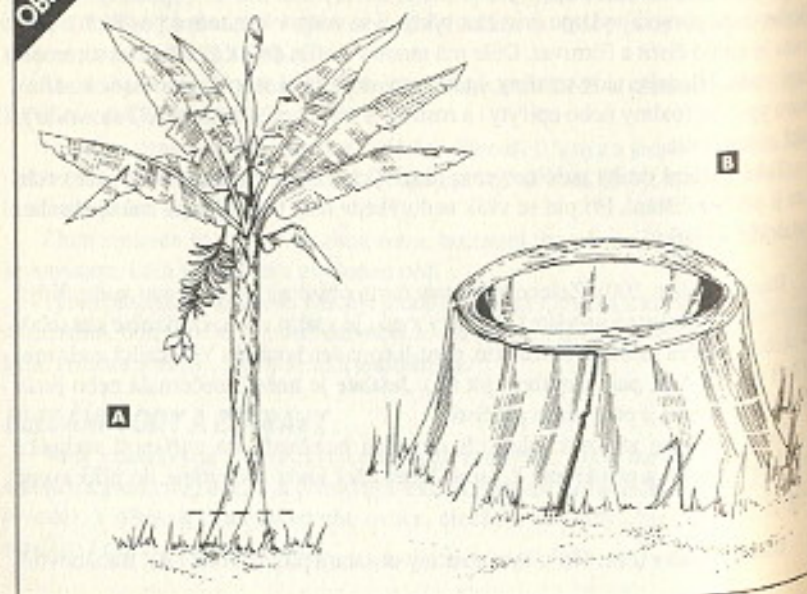
OBR. 100

ZÍSKÁVÁNÍ VODY Z BAMBUSŮ



OBR. 101

BANÁNOVNÍK



uříznete a z pařezu můžete upravit zásobník vody, když odstraníte jeho vnitřek (B). Zatímco se zásobník plní, položte přes něj list banánovníku, aby dovnitř nepronikal hmyz.

Kokosy obsahují osvěžující tekutinu (toto mléko lze pít bez obav). Nejlepší kokosové ořechy jsou zelené, nezralé, zhruba velikosti grapefruitu. Tuto tekutinu lze pít i ve velkém množství bez škodlivých následků, zralé kokosové ořechy však obsahují olej, který v nadměrném množství může způsobit průjem.

/POTRAVA/

Džungle oplývá požitelnými rostlinami a živočichy, jejichž maso lze jíst. Dokonce je zde možno žít se velmi zdravě. Rostliny ve vlhkých oblastech rostou a kvetou celý rok. Před požitím rostlin však je nutno jejich požitelnost ověřit (viz kapitola o potravě), pokud je ovšem bezpečně neznáte.

Zvířata v džungli mají obvykle své stezky a tam na ně můžete číhat nebo polohovat pasti. Máte naději ulovit dikobrazy, ježky, mravenečnický, veverky, myši, krysy, opice, divoká prasata, divoký skot, vysokou zvěř.

Vyhýbejte se nebezpečným zvířatům, jako je tygr, nosorožec, vodní buvol, slon, krokodýl, kajman a kobry (některé druhy plívou jed do očí). Ode všech vám hrozí smrt.

Žáby. Nelovte nápadně zbarvené žáby, jsou jedovaté. Jiné opět mají v kůži pichnouce a jedovaté žlázy.

Plazi. V džungli jich žije veliké množství a lze je také považovat za zdroj potravy. Předpokládejte, že jsou jedovatí, a proto je musíte zabít jednou ranou do zadní části hlavy.

Kočkovité šelmy. V tropických oblastech žije mnoho kočkovitých šelem, například ocelot se žlutošedou tmavě skvrnitou srstí je běžný v džungli Střední

EXPERTI
VOJENSKÉHO
LETECTVA USA RADI

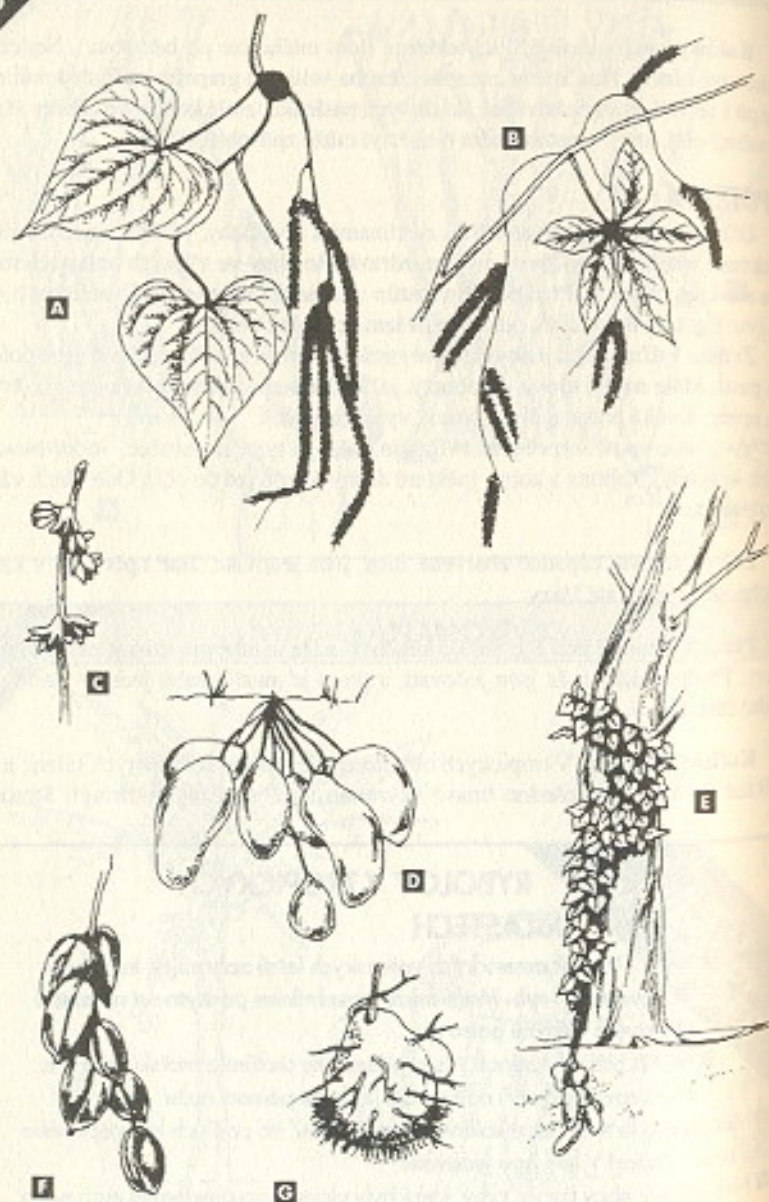
RYBOLOV V TROPICKÝCH
OBLASTECH

Výcvik amerických vojenských letců zahrnuje i kurz lovu mořských ryb. Moře může trosečníkům poskytnout množství čerstvé a výživné potravy.

- Mořští plži a kuželnatky jsou přisedlí ke skalám a mořským řasám nad úrovní vody při odlivu. Lze je sbírat pomocí nože.
- Mořské mušle tvoří husté kolonie mezi skalami, na padlých kmenech nebo u hrází. Pozor! V létě jsou jedovaté.
- Nejlepší bez obav lze jíst ryby, které byly uloveny na otevřeném moři nebo v hlubokých vodách za pobřežními útesy.

OBR. 102

JAMY (SLADKÉ BRAMBORY)



a jižní Ameriky. Je malý, štíhlý a dravý, dospělý váží zhruba 18 kg a je přibližně 90 cm dlouhý.

V tropických oblastech žije také leopard, který na rozdíl od lvů a tygrů dovede snadno šplhat po stromech. Pamatujte na to, bude-li vás pronásledovat.

Plody moře. Poblíž mořského pobřeží můžete doplnit svůj jídelniček rybami, kraby, humry, mořskými raky a chobotnicemi. Můžete je lovit primitivní harpounou nebo je sbírat, dokud se za odlivu neodstěhují do hlubší vody.

Citrusovníky mají kožnaté, lesklé a stále zelené listy. Jejich květy jsou obvykle malé, bílé až rudě zbarvené. Plody mají kůru obsahující aromatické látky, jsou kulaté a dužnina s mnoha semeny je členěna podobně jako u známých citronů.

K tropickým plodům patří také guava, tomel, rambutan, durian a granátové jablko.

Jamy (obr. 102). Existuje mnoho odrůd sladkých brambor, vyskytujících se v lesích a na mýtinách tropických i subtropických oblastí. Nejběžnější odrůda má lodyhu se čtvercovým průřezem a dvě řady protilehlých srdčitých listů (A). Jiné odrůdy mají na lodyhách po pěti listech, mají nenápadné květy (B) a tobočky (F). Jamy většinou mají zelenavé kvítky (C), a když budeme sledovat jejich lodyhu (E), objevíme pod zemí hlízy (D a G). Hlízy je nutno vařit, protože rostlina obsahuje některé jedovaté látky.

Kokosové palmy. Tento strom je charakteristický vějířovitými listy - jsou tuhé a lze jich využít k budování přístřešků. Plody rostou v trsech u vrcholku stromu a po dozrání opadávají. Kromě dužniny a mléka kokosového ořechu jsou jedlé také květy palmy.

Papaya (obr. 103) se vyskytuje v tzv. sekundárních džunglích. Zelenavý nebo žlutý plod (A) se obvykle vaří. Dávejte pozor, aby se vám mléčná šťáva papaye nedostala do očí. Když se tak stane, okamžitě je musíte vypláchnout. Plody rostou u kmenu v trsech pod listy (B). Po oloupaní se může jíst také syrová. Strom (C) dorůstá výšky 1,8 až 6 metrů, má široké tmavozelené, bohatě členité, listy (D).

Jedovaté rostliny (obr. 104). Niže uvedené rostliny jsou jedovaté, některé mohou mít i smrtelné účinky.

BŘESTOVEC ZÁPADNÍ (A)

Vzhled: Je podobný kopřivám mírných pásem. Semena jsou velmi jedovatá.

Výskyt: v celém tropickém pásmu.

KULCIBA JEDOVATÁ (B)

Vzhled: stromek s oválnými vstřícnými listy. Plody jsou bílé až žlutavě červené.

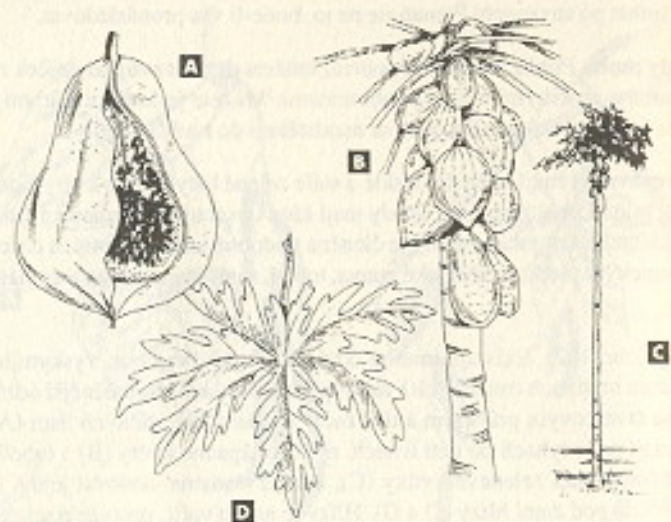
Výskyt: většinou v Indii, ačkoliv některé druhy jsou rozšířeny v celých tropech.

BÍLÝ MANGROVNÍK (C)

Vzhled: Má světlou kůru, tužkovité kořeny, žluté květy a drobné bílé kulaté bobule.

OBR. 103

PAPAYA



Výskyt: Roste v magrovnickových močálech a ústí řek v Africe, Indonézii a v tropických částech Austrálie.

DÁVIVEC (D)

Vzhled: Má velké pětilaločné listy, podobné břečtanu, drobné zelenavě žluté květy a žluté plody.

Výskyt: v zalesněných oblastech celých tropů.

MUCUNA PRURITENSUM (COWAGE) (E)

Vzhled: popínavá rostlina s hrozny mlde fialových květů s ochlupenými kalíšky; plody jsou hnědé, ochlupené lusky.

Výskyt: oblasti křovin a řídkých lesů tropického pásma. Působí úporné svědění.

DUCHESNIA (F)

Vzhled: Podobá se lesní jahodě, má žluté květy a červené plody.

Výskyt: Pusté oblasti teplejších částí tropického pásma.

PANGI (G)

Vzhled: Strom s klasy zelených kvítků a trsy velkých hnědavých plodů hruškovitého tvaru.

Výskyt: v džunglích jihovýchodní Asie, zejména v Malajsi.

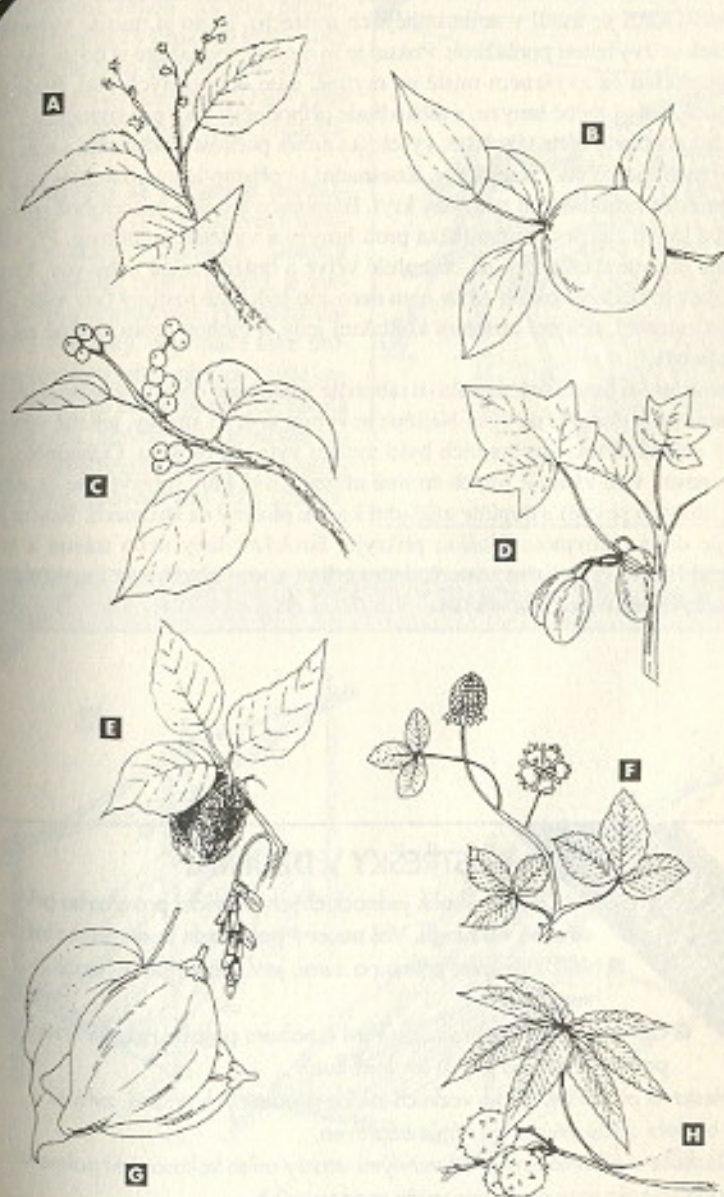
SKOČEC (RICINUS) (H)

Vzhled: Žluté květy rostou v klasech, třístěnné tobolky jsou porostlé ostny.

Výskyt: oblasti keřů a pustých ploch v celém tropickém pásmu.

OBR. 104

JEDOVATÉ TROPICKÉ ROSTLINY



BUDOVÁNÍ PŘÍSTŘEŠKŮ

V tropické džungli a deštných pralesích je půda vlhká a hemží se hmyzem, pijavicemi a plazy. Proto není možno na ni spát (teplo vašeho těla může v noci přilákat i hady, kteří se usadí v nejméně vhodných místech). Proto si musíte vybudovat přístřešek se zvýšenou podlahou. Pokud je to možné, vybudujte si ho na vyvýšenině, například na zvýšeném místě na mýtině, dále od stojatých vod. Bude tam sušší půda, tedy i méně hmyzu, a místo bude příhodnější také pro signalizaci.

Když si připravujete tábořiště, vysekejte dobře podrost a odstraňte s ním i odumřelé rostlinné zbytky a spalte je. Znesnadní to přístup lezoucímu hmyzu a hadům, protože nebudou mít potřebný kryt. Bambusová stébla nebo rohož spletená z větví a lodyh zlepši ochranu lůžka proti hmyzu a vydatné ranní rose. Při volbě tábořiště dávejte také pozor na odumřelé větve a hnízda sršňů nebo vos. Kromě toho také prohlédněte okolí, zda v něm nerostou jedovaté rostliny (viz výše a kapitola o potravě); některé obsahují kontaktní jedy, a mohou proto značně znepříjemnit pobyt.

Nemůžete-li jinak, než si postavit tábořiště v bažinaté oblasti, musíte si útočiště vybudovat v dostatečné výši. Nejlépe je vybrat si čtyři stromy, jejichž větve se splétají přibližně tak, aby na nich bylo možno vytvořit plošinu. Odhadněte, zda větve unesou vaši váhu. Z jiných stromů uřízněte dva kůly (přesvědčte se, zda je dřevo zdravé a pevné) a doplňte základní kostru plošiny na stromech. Kostru pak pokryjte další tyčovinou. Plošinu přikryjte širokými listy nebo trávou a máte upravené lůžko. Při výběru stromů sledujte linii vodní hladiny na kmenech, aby plošina byla umístěna dost vysoko.

EXPERTI KANADSKÉHO VOJENSKÉHO LETECTVA RADI

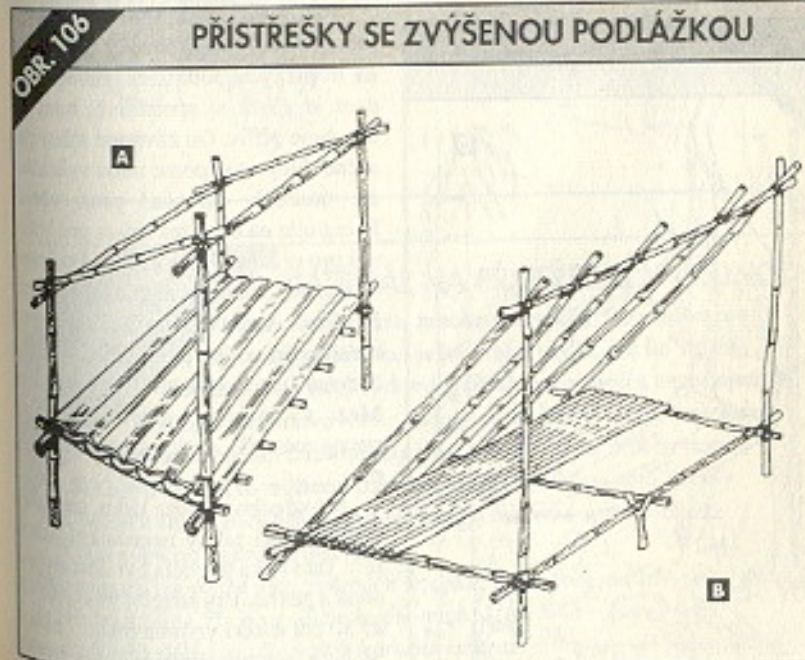
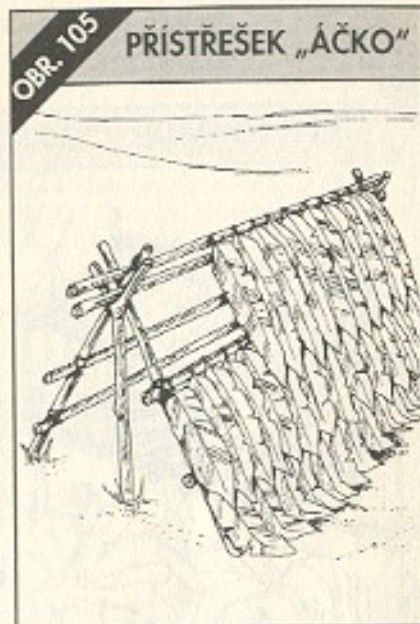
PŘÍSTŘEŠKY V DŽUNGLI

Zde je několik jednoduchých pravidel pro stavbu přístřešků v džungli. Vaš nucený pobyt zde bude pohodlnější:

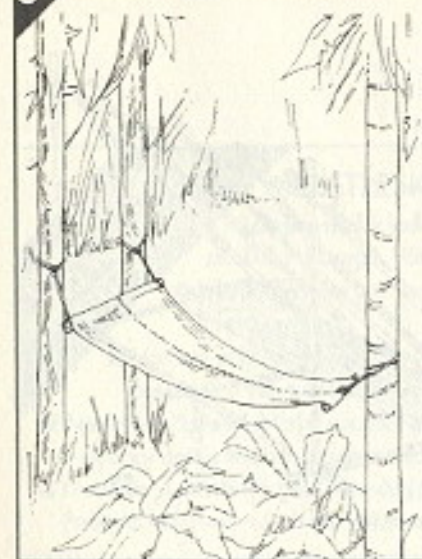
- NIKDY nespěte přímo na zemi; je vlhká a jistě se hemží hmyzem.
- Upravte si lůžko z hromady větví a nahoru položte několik vrstev palmových nebo jiných širokých listů.
- Nestavte přístřešek blízko vodních toků a přirozených nádrží, zvláště v období dešťů. Může být náhle odplaven.
- Nestavte si přístřešek pod odumřelými stromy nebo kokosovými palmami. Padající kokosový ořech vás může snadno zabít.

Přístřešek „áčko“ (obr. 105) je velmi dobrým útočištěm pro případ deště. Postavte kostru ve tvaru A a pokryjte ji důkladnou vrstvou palmových nebo jiných širokých listů. Listy připevňujte jako šindele, tzn. odzdo-la, přičemž listy následující řady vždy dostatečně překrývají listy předcházející řady.

Přístřešky se zvýšenou podlahou (obr. 106 a 107) lze stavět v mnoha variantách. Základní sloupky a další sloupky, tvořící kostru, je nutno spolehlivě svazovat. Podlahku stavíme z tyčoviny, popřípadě také můžeme rozštípnout bambusové tyče podél a použít je jak na podlahku, tak na stavbu stěn. Stavbu lze vodotěsně zastřešit palmovými nebo jinými širokými listy, upevněnými jako šindele.



OBR. 107
KOMBINOVANÝ PRÍSTŘEŠEK

OBR. 108
HAMAK


Neocenitelné je, když jste vybaveni sítí proti moskýtům. Rozštípené bambusové kmínky je také možno využít na stavbu střechy. Pokládají se, stejně jako v případě podlahy, střídavě, aby do sebe zapadaly. Místo bambusu lze také použít dřeva banánovníku (A). Zkosenou formu přístřešku ukazuje obr. 106 B.

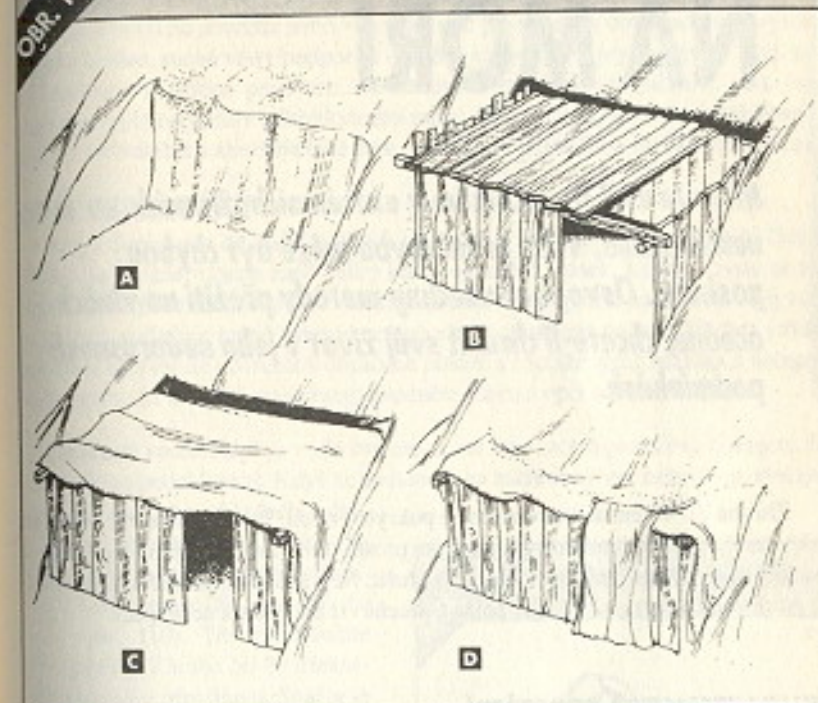
Na obr. 107 je znázorněn kombinovaný přístřešek s dřevěnou základní konstrukcí. Střecha je upravena z padákové látky nebo z ponča. Musí být bezpečně přivázána.

Hamak (obr. 108) - visuté lůžko - si můžeme rychle upravit z ponča nebo podobného materiálu a z provazu. Hamak uvazujeme mezi dva stromy nebo tři a více stromů, má-li mít větší stabilitu.

Přístřešky na mořském pobřeží (obr. 109). Tyto přístřešky lze stavět na tropických pobřežích. Předpokladem je zjistit si spolehlivě, kam až dosahuje příliv. Do závětrné stěny písčité duny vykopeme nebo vyhrabeme útočiště, chráněné proti větru. Pamatujte na dostatek místa pro ležení i pro uložení výstroje (A). Po úpravě terénu vybudujte důkladnou kostru ze dřeva vyplaveného vodou, která musí vydržet tlak písku. Pak vyložte dřevem stěny a postavte střechu (B). Mezi vyplaveným dřevem hledejte pevný materiál, desky, sloupky a pěkna.

Na střechu položte látku, aby mezerami mezi prkny nepronikal písek (C). Tato látka by měla být dostatečně silná a pevná. Pak střechu pokryjte 15 až 30 cm silnou vrstvou písku - působí jako ochrana proti větru a vodě.

Nakonec upravte v přístřešku dveře (D). Kontrolujte pravidelně pevnost a spolehlivost přístřešku.

OBR. 109
PRÍSTŘEŠKY NA MOŘSKÉM POBŘEŽÍ

**EXPERTI BRITSKÝCH
 JEDNOTEK SAS RADI**
MATERIÁL NA PRÍSTŘEŠEK V DŽUNGLI

V džungli najdete mnoho materiálu, vhodného pro budování přístřešku, je jen třeba vědět, jak ho využít.

Buďte si však také vědomi určitých nebezpečí s tím spojených.

- Atap je papírová rostlina s listy na vrcholech osinatými. Když osiny odřízneme, můžeme listy použít jako krytinu střechy apod.
- Kostru přístřešku můžeme pokrývat laločnatými listy jako šindely.
- Z velkých stébel sloní trávy (druh orobince) můžeme splétat rohože k upevnění na kostru konstrukce.
- Bambusu lze využít jako opěrných sloupků, k vyložení podlah, stěn i jako střešní krytiny. Při jeho sklizni buďte opatrní, protože roste v trsech, a některá stébla se při uvolnění prudce odpruží a mohou vás těžce zranit.

PŘEŽITÍ NA MOŘI

Moře je vůči trosečníkům v extrémních situacích nemilosrdné. Vaše první chyba může být chybou poslední. Osvojte si všechny metody přežití na vlnách oceánu, chcete-li chránit svůj život v jeho neúprosných podmínkách.

Zhruba 71 % zemského povrchu je pokryto vodou. Proto je důležité naučit se, jak v tomto prostředí odolat. Přirozeným prostředím člověka je pevnina, proto je pro něj velkou zkouškou, má-li na moři přežít. Nejvýznamnějším problémem je získání pitné vody a potravy, ačkoliv nelze podceňovat ani ostatní nebezpečí.

CHARAKTERISTIKA PROSTŘEDÍ

Kolem pólů se mění hranice pevně zmrzlé návrše arktického sněhu (icepack) od února do srpna mezi 65° až 75° zeměpisné šířky. V zimě dochází na obou polokoulích k cyklonovým bouřím, charakterizovaným sněžením, rychlostí větru do 64 km/h a vířivkami o rychlosti až 100 km/h. Teploty zde dosahují až -50 °C. V létě zde bývají období bezvětří nebo mírných větrů. Obloha bývá pokryta mraky, v obdobích klidu zde leží vrstvy husté mlhy a déšť nebo mrholení zde může trvat celé týdny.

Kolem 40° zeměpisné šířky na obou polokoulích panuje obecně mírné, jasné počasí s teplotami kolem 10 °C v zimě a kolem 21 °C v létě. Pod 25° zeměpisné šířky, v srdci pásma pasátů, je normální rychlost větru 8 až 24 km/h. Mezi letním a zimním obdobím je malý rozdíl, teploty se pohybují mezi 21 °C až 27 °C.

Mezi pátým stupněm severní a pátým stupněm jižní zeměpisné šířky v Atlantickém, Tichém a Indickém oceánu existuje rovníkový pás nízkého tlaku, kde povrchové větry nemají převládající směr, ale vanou zde větry střídavé, přerušované tísňami. Intenzita slunečního záření však má za následek silné bouře.

Vodní smrště (odpovídající pevninským tornádům) jsou běžné u atlantského pobřeží USA, včetně Mexického zálivu, a podél pobřeží Číny a Japonska. V teplejších oblastech všech oceánů vznikají během léta a podzimu hurikány a tajfuny, trvající až dva týdny.

Slanost mořské vody. Průměrná slanost moří je zhruba 3,5 %. Hodnoty slanosti jsou vyšší na povrchu nebo ve vrstvě pod povrchem v oblastech, kde vysoké teploty a silné, suché větry podporují odpařování vody. Nejvyšší slanost mají moře, částečně uzavřená pevninou, ve středních zeměpisných šířkách, jako jsou Rudé moře, Perský záliv a Středozemní moře. Mořská voda je vzhledem k obsahu soli nepoživatelná a zhoršuje také stav otevřených poranění a vyrážek (viz níže).

CO UČINIT NEJDŘÍVE

Když dopadnete do vody, pokuste se dostat k záchranému voru nebo člunu. Není-li to možné, zkuste najít velký kus plovoucích trosek, kterého byste se zachytili. Snažte se zachovat klid - uvolněné tělo se lépe udrží na vlnách. Splývání na zádech vyžaduje méně energie než plavání v obrácené poloze. Můžete střídat polohu a splývat na povrchu v obrácené poloze s roztaženými rukama a nohama směhujícími ke dnu. Při nadechnutí zvedněte hlavu a opět roztáhněte paže.

Studená voda. Když je voda studená a jste do ní zcela ponořeni, riskujete, že zahynete na podchlazení. Když se dostanete na záchraný vor nebo člun, izolujte své tělo od jeho chladného dna. Když se nedostanete k voru, zůstaňte klidní a zaujměte polohu snižující únik tepla z těla, tzv. polohu help, (obr. 110). Tím prodloužíte dobu přežití. Zhruba 50 % tělesného tepla uniká přes hlavu. Snažte se jí proto udržet nad vodou.

Jestliže je ve vodě více trosečníků, sevřete se v kruh v této poloze, abyste lépe uchránili v těle teplo (obr. 111). Všechna tato opatření jsou však jen dočasná. **CHCETE-LI PŘEŽÍT, MUSÍTE SE DOSTAT Z VODY.**

Oděv. Když jste na záchraném plavidle ve studeném oceánu, musíte se snažit osušit a zahřát. Použijte zástěny, abyste snížili chladičí účinek větru. Když je to možné, svlékněte si šaty, vyždímejte je a snažte se je osušit, a pak si je



OBR. 111

SPOJENÍ LÉPE
UCHOVÁTE TEPLU

teprve oblékněte. Pokud má někdo v záchranném člunu suché šaty, bude je střídavě přičiňovat ostatním trosečnickům. Nejvíce mokré osoby umístíme do nejchráněnějšího místa člunu a ostatní jim budou zahřívát ruce a nohy. Pokud máte pitnou vodu, dejte zvláštní předěl prochlazeným osobám.

Trosečníci využijí každého přebývajícího kusu oděvu (dají si ho na ramena), pokryjí dno člunu jakýmkoliv materiálem, který najdou, aby je izolovali. Mohou se také zahřát tak, že se k sobě na dně člunu přitisknou a přes sebe natáhnou plachtu nebo padákovou látku.

Měli byste procvičovat prsty u rukou i nohou, paže, nohy, ramena a hýždě, abyste zabránili svalovým křečím,

udrželi tělo teplé a zabránili zdravotním potížím, jako je zácpa. Vložte ruce do podpaždí, pak zvedněte nohy mírně do výše a držte je tam minutu nebo dvě. Opakujte toto cvičení alespoň dvakrát denně.

OPUŠŤTE LOĎ!

Opuštění lodi je hrozná zkušenost. Musíte však jednat rychle. Seznamte se s pokyny SAS a zachraňte si život:

- Oblékněte se teple, nejlépe do vlněného oděvu, vezměte si pokrývku hlavy a rukavice. Kolem krku omotejte ručník.
- Vezměte si baterku.
- Popadněte čokoládu a bonbóny, když to stihnete.
- Záchrannou vestu nafoukněte, až když opustíte loď. Před skokem z paluby hodte do vody nějaký předmět, který bude plavat (nejlépe dřevěný) a skočte do jeho blízkosti.
- Vzduch, zachycený v oděvu, vám pomůže plavat. Ve vodě nic nesvlékejte.

teprve oblékněte. Pokud má někdo v záchranném člunu suché šaty, bude je střídavě přičiňovat ostatním trosečnickům. Nejvíce mokré osoby umístíme do nejchráněnějšího místa člunu a ostatní jim budou zahřívát ruce a nohy. Pokud máte pitnou vodu, dejte zvláštní předěl prochlazeným osobám.

Trosečníci využijí každého přebývajícího kusu oděvu (dají si ho na ramena), pokryjí dno člunu jakýmkoliv materiálem, který najdou, aby je izolovali. Mohou se také zahřát tak, že se k sobě na dně člunu přitisknou a přes sebe natáhnou plachtu nebo padákovou látku.

Měli byste procvičovat prsty u rukou i nohou, paže, nohy, ramena a hýždě, abyste zabránili svalovým křečím,

udrželi tělo teplé a zabránili zdravotním potížím, jako je zácpa. Vložte ruce do podpaždí, pak zvedněte nohy mírně do výše a držte je tam minutu nebo dvě. Opakujte toto cvičení alespoň dvakrát denně.

EXPERTI ARMÁDY
USA RADI

DOPORUČENÝ STYL PLAVÁNÍ

Když se octnete ve vodě, musíte šetřit své síly. Když se zachráníte ze ztroskotané lodi, použijte některé z těchto plaveckých temp:

- „Čubička“: výhodná, když jste oblečeni nebo máte záchrannou vestu.
- Prsa: výhodné pro plavání pod vodou nebo při velkých vlnách.
- „Ouško“: užitečné odpočinkové tempo, kdy jedna ruka udržuje pohyb a splývání, druhá odpočívá.
- Znak: také při tomto tempu plavec odpočívá nebo namáhá jiné svaly.

Zachraňování trosečnicků. Když jste v nafukovacím člunu a zachraňujete trosečníky ve vodě, hodte jim provaz se záchranným pásem nebo k nim vyšlete plavce s provazem připevněným k plovoucímu předmětu. Když zachraňujete lidi ve vodě, přibližujte se k nim zezadu, aby vás nekopli, nestřhli pod vodu a nepoškrábali. Uchopte je za zadní stranu záchranné vesty nebo pod bradou, a když je potáhnete ke člunu, plavte ouško nebo naznak. Přitom je pokud možno uklidňujte. **NEPODCEŇUJTE SÍLU TONOUCÍHO, KTERÝ ZPANIKAŘIL.**

EXPERTI KANADSKÉHO
VOJENSKÉHO
LETECTVA RADIJAK ZACHÁZET S NAFUKOVACÍM
ČLUNEM

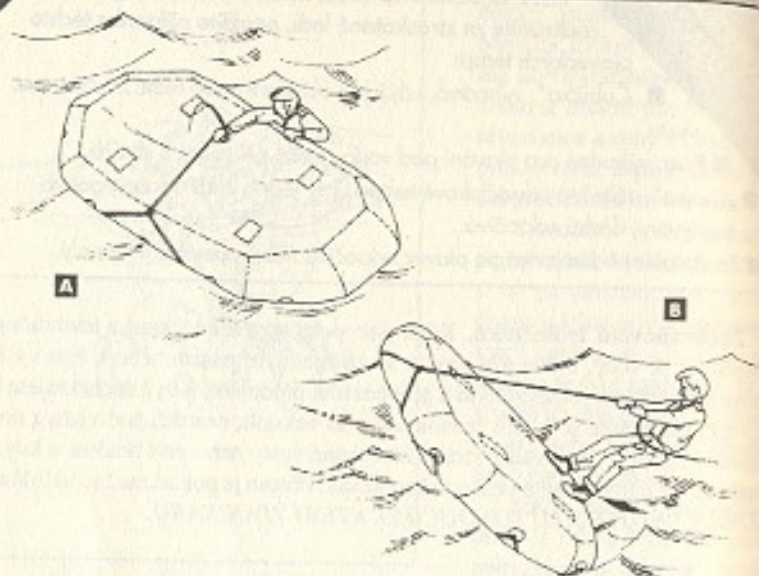
Když se octnete na moři v záchranném nafukovacím člunu, musíte ho jednak udržovat v dobrém stavu, jednak udržovat morálku trosečnicků.

- Když se člun poškodí, pokuste se ho opravit záplatou nebo jiným materiálem (kontrolujte často jeho stav).
- Když vzniká v člunu v horkém podnebí přetlak, vypusťte podle potřeby vzduch.
- Přifoukněte vzduch, když se člun za chladného počasí nebo v noci smršťuje.
- Snažte se zaměstnat svou mysl: vedte palubní deník.
- Když je trosečnicků více, vytvořte tým a pověřte každého nějakým úkolem. Čas bude lépe ubíhat, zmenší se nebezpečí mořské a ponorkové nemoci.

PLAVBA NA MOŘI

Uvědomte si, že váš záchranný člun je vydán na milost větru a mořským proudům. Mořské proudy mají na severní polokouli směr souhlasný s hodinovými ru-

OBR. 112

OBRACENÍ PŘEVŘZENÉHO
NAFUKOVACÍHO VORUOBRACENÍ NAFUKOVACÍHO VORU
(OBR. 112)

Převržený nafukovací vor trosečníků nemusí být ještě katastrofou. Zde je návod, jak ho obrátit do správné polohy:

- Uchopte lano pro obrácení z opačné strany (A).
- Opřete nohy o vor a táhněte.
- Vor by se měl zvedat a obrátit se a vytáhne vás současně z vody (B).
- Tato operace vyžaduje při vysokých vlnách nebo silném větru hodně síly.

čičkami a opačný na jižní polokouli. Mořské proudy mají rychlost menší než 8 km/h, takže tento pohyb je velmi pomalý. V oblastech, kde se stýkají teplé a studené mořské proudy, dochází často k boufkám, tvoří se hustá mlha, vanou silné větry a vznikají velké vlny. Plavba se stává obtížnou a nebezpečnou.

Vitr a vlny mohou záchrannému plavidlu při jeho cestě pomáhat. V tropických oblastech vanou východní větry (jsou to tak zvané pasáty,) a ve vyšších zeměpisných šířkách vanou větry západní. Síly větru můžete využít, když máte plachtu. Pokud jí není záchranné plavidlo vybaveno, z improvizujte ji z ponča nebo jiného materiálu.

EXPERTI BRITSKÝCH
JEDNOTEK SAS RADÍ

CO SVĚDČÍ O BLÍZKOSTI ZEMĚ

Pro trosečníka na moři je hlavní prioritou dosáhnout země. Sledujte tyto jevy a známky, které svědčí o blízkosti se zemí:

- Mraky. U kumulů (jednotlivé, zářivé bílé, husté oblaky s vodorovnou základnou) na jasném nebi je pravděpodobnost, že vznikly nad pevninou. V tropických oblastech je zelený nádech na jejich základně způsoben odrazem slunečního světla od mělkých vod u korálových útesů.
- Ptáci většinou létají z pevniny na moře před polednem a vrací se zpět pozdě odpoledne. Nespolehejte se však na ojedinelé jedince, je možné, že zabloudili.
- Kokosové ořechy, vyplavené dřevo a plovoucí rostliny mohou někdy signalizovat blízkost se zemí.
- Změna pohybu moře může být způsobeno příbojem kolem ostrova.
- Voda zbarvená částicemi půdy pravděpodobně pochází z blízkého ústí větší řeky.
- Hluboká voda je tmavozelená nebo tmavomodrá; světlejší barva svědčí o mělké vodě a možné blízkosti země.

Vlny mohou být trosečníkům příznivé i nepříznivé. Velikost vln obvykle závisí na síle větru. Za normálních podmínek vlny posunou vor vždy jen o několik centimetrů, takže jejich hnací síla je nepatrná. Jsou však výhodou, když hledáte mělké vody a zemi. Oceánské vlny se při vstupu do mělkých vod nebo při nárazu na překážku třísť. Využijte třísť se vln při přistání. Za špatného počasí však vlny mohou plavidlo převrhnout nebo naplnit vodou.

Udržovat záchranné plavidlo na místě nebo se vydat na cestu? Pokud byl vyslán z vaší lodi signál SOS (viz kapitolu o signalizaci a orientaci) nebo pokud víte, že jste v oblasti pravidlených lodních linek, měli byste zůstat ve stejné poloze po 72 hodiny. Když však jste v poloze mimo lodní cesty a nepodařilo se vám vyslat signál o pomoc, pak byste se měli co nejdříve vydat na cestu, dokud jste v kondici a máte potřebnou vitalitu. Řiďte svou plavbu k nejbližší pevnině či ostrovům. Pokud nejsou v přiměřené vzdálenosti, pokuste se dostat do oblasti normálních lodních linek.

Signalizace. Používejte taktet a barevných značkovacích (které se rychle rozpíjí po mořské hladině), pokud je máte, abyste upoutali pozornost lodí nebo letadel. Nemáte-li žádné signalizační zařízení, mávejte součástmi oděvu, pokud možno jasně zbarvenými, nebo jinou látkou. Vzhledem k denní době počítejte, že barevné značky na vodě vydrží normálně asi tři hodiny. Signály vysílané zrcátkem nebo jiným lesklým předmětem jsou viditelné dosti daleko (viz kapitolu o signalizaci a orientaci).

Se světlicemi zacházejte opatrně, udržujte je suché a nepoškozené. Při odpařování je namířte směrem vzhůru, nemiňte na nikoho ve člunu. Používejte jich, pouze když jste si jisti, že je někdo zahlédne.

Pokud máte ve člunu vysílačku, bude mít nastavené frekvence 121,5 a 243 megacyklů a bude mít dosah přibližně 32 km. Pokuste se vysílat v pravidelných intervalech, ale dbejte, abyste brzy nevybili baterie. Máte-li hodinky, můžete si pravidelné signály načasovat (hodinky udržujte v suchu!).

Přistání. Jakmile spatříte zem, samozřejmě se k ní co nejrychleji vydáte.

Když budete plavat, ponechte si obuté boty a alespoň jednu vrstvu oblečení. Plavte prsa nebo ouško, abyste si šetřili síly. V závětrí hustých porostů mořských řas bývá voda klidnější. **NEZDOLÁVEJTE TYTO POROSTY PLAVÁNÍM**, ale snažte se pohybovat u povrchu přitahováním za jejich vrcholy.

Když budete v záchranném nafukovacím člunu, vyberte pečlivě místo k přistání. Nepřistávejte, když je slunce nízko nad obzorem a přímo proti vám. Vyhýbejte se korálovým a skalnatým útesům, silným povrchovým nebo přílivovým a odlivovým proudům. Použijte vesel a pádel, pokud je máte, a nastavte plovcí kotvu tak, aby její lano zůstávalo stále napnuté. Tím zabráníte, aby moře neotočilo zád člunu, a aby směřoval stále ke břehu.

EXPERTI
AMERICKÝCH
JEDNOTEK SEAL RADI

JAK DOPLAVAT NA BŘEH

Jste ve vodě a blížíte se pobřeží? Ačkoliv máte zem na dosah, jste také v potenciálním nebezpečí. Použijte taktiky jednotek SEAL, abyste bezpečně přistáli:

- Využijte hřebenu malých vln a plavejte na nich.
- Při vysokých vlnách plavejte k pobřeží v údolích mezi vlnami. Ponořte se, když jde vysoká vlna, a plavejte opět v dalším údolí.
- Když vás zachytí spodní zpětný proud velké vlny, nechte ji přejít a pak se odrazte nohama ode dna, nebo když jste ještě v hluboké vodě, plavte k hladině.
- Když přistáváte u skalnatého pobřeží, zamiřte k místu, kde se vlny ženou nahoru po skalách, nikoliv tam, kde se prudce třísť s vysoko stoupající bílou pěnou.
- Když se přibližujete břehu, postupujte za velkou vlnou do třísťů se vln přibojí, čelem k pobřeží, nohama napřed. Jsou přitom asi o 0,5-1 m pod úrovní vaší hlavy. V této poloze zachytí nohy nárazy při přistání, případně nárazy na kameny, skály či útesy pod vodou a uchrání vás před zraněním.
- Když nedosáhnete pobřeží za vlnou, kterou jste si k tomu vybrali, udržujte pouze tempo rukou svou polohu vsedě, vyčkejte na další vlnu, která vás dopraví ke břehu.

V silném příboji se snažte zabránit setkání s velkou vlnou přesně v okamžiku, kdy se láme. Když se přiblížíte k pobřeží, zkuste se dát nést na hřebenu některé vlny. Nevyskakujte ze člunu, dokud nepřistál na pevné zemi, pak z něj rychle vyskočte a vytáhněte ho ihned na břeh. Když přistáváte v arktickém moři, snažte se přistát na některé velké, stabilní kře, přitom vesly odstrkujte člun od ostrých hran kry. Uvědomte si také, že každá kra může kdykoliv prasknout. Mějte proto člun stále pohotově.

DALŠÍ NEBEZPEČÍ

S četnými nebezpečími hrozcími na moři, jako jsou dravé ryby, hrozba hladu a žízeň, zima a voda, se můžeme v různém stupni vyrovnat; pamatujte si však, že jen zřídka dostanete ještě jednu šanci. Budte proto stále ve střehu!

Žraloci žijí téměř ve všech oceánech a mořích a jsou jejich zdravotní policií. Shánějí potravu aktivněji v noci, zejména pak za úsvitu a soumraku. Po setmění míří ke hladině a do mělkých vod. Lákají je odpadky, živočišné odpady a krev, ale také slabé třepotavé pohyby podobné pohybům poraněné ryby. Žralok neumí náhle zastavit nebo se prudce otočit v kruhu s malým poloměrem a jen zřídka vyskočí z vody, aby se zmocnil potravy. Proto jsou lidé v záchranných člunech před jeho útokem poměrně bezpeční, pokud si ovšem nebudou osvěžovat paže nebo nohy ve vodě.

Když se plavíte v záchranném člunu nebo na voru, nechtejte ryby, když jsou poblíž žraloci, a neházejte do moře odpadky. Když se zdá, že žralok na člun zaútočí, snažte se udeřit ho do nosu veslem nebo tyčí. Chytnete-li při rybolovu malého žraloka, musíte ho spolehlivě omráčit, ještě než ho vytáhnete na palubu a zabijete. Chytnete-li velkého žraloka, raději odřízněte šňůru a nechte ho odplout, protože by mohl poškodit člun a vás zranit. Kromě toho by jeho zmitání ve vodě přilákalo další žraloky.

Níže uvádíme hlavní druhy žraloků, o kterých je známo, že napadají člověka. Pamatujte však, že všichni žraloci musí být pro své ostré zuby a útočný způsob získávání potravy považováni za potenciálně nebezpečné. Důležité je také, že útočnost žraloka nezáleží na tom, zda patří k velkému nebo malému druhu.

ŽRALOK KLADIVOUN

Vzhled: Má zploštělou hlavu ve tvaru kladiva, dlouhé tělo.

Velikost: do 6 m.

Chování: Může být agresivní.

Vyskyt: tropické a subtropické vody.

TYGRÍ ŽRALOK

Vzhled: šedý hřbet, bílé břicho, velmi široká hlava a čelisti.

Velikost: 3-3,5 m.

Chování a zvyky: Často se vyskytuje v pobřežních vodách, může být nebezpečný.

Vyskyt: tropické a subtropické vody.

ŽRALOK MAKO

Vzhled: ultramarínově modrý hřbet, smetanově bílé břicho (barvy jsou zářivé).

Velikost: 2-3 m.

Chování a zvyky: Plave velmi rychle, při rozrušení někdy i skáče nad hladinu.

Výskyt: vody teplých a mírných pásem.

VELKÝ BÍLÝ ŽRALOK

Vzhled: šedý hřbet, bílé břicho, tlusté tělo, kuželovitý nos a černé oči.

Velikost: až 6 m.

Chování: velmi agresivní.

Výskyt: teplá a mírná pásma všech oceánů, zejména však u jižních pobřeží Afriky, u východních a západních pobřeží Severní Ameriky, u pobřeží jižní Austrálie a Nového Zélandu.

ŽRALOK STRÍBROCÍPÝ

Vzhled: Je úhlově černý, s bílými hroty ploutví.

Velikost: 3 m.

Chování a zvyky: Je rychlý a odvážný, potenciálně nebezpečný. Vykytuje se hojně kolem rifů a ostrovů.

Výskyt: tropické a subtropické vody.

ŠEDÝ RIFOVÝ ŽRALOK

Vzhled: šedě zbarvený, ocas lemovaný černě.

Velikost: 2,5 m.

Chování a zvyky: Je zvědavý, ale není agresivní.

**EXPERTI
AMERICKÝCH
JEDNOTEK SEAL RADÍ**

JAK SE CHRÁNIT PROTI ŽRALOKŮM VE VODĚ

Příslušníci jednotek SEAL často operují ve vodách hemžících se žraloky. Vyzkoušeli proti nim řadu obranných opatření.

- Když jste ve vodě ve skupině, shlukněte se dohromady do semknutého kruhu, abyste se mohli lépe bránit.
- Pozorujte okolí, abyste zjistili, kde se žralok objeví.
- Odrazte jeho útok kopnutím nebo nožem či jiným tvrdým předmětem, holou rukou až v nejkrajnějším případě. Mířte na nos, žábry nebo oči.
- Do vody močte v krátkých, prudkých dávkách a nechte mezi jednotlivými dávkami moč rozptýlit. Výkaly shromažďujte a odhazujte co nejdál od plavidla. Zvratky, pokud se vám je nepodaří zadržet, odhazujte co nejdál.
- Zachovejte pokud možno klid a splývejte, abyste šetřili energii.
- Musíte-li plavat, plavte energicky a pravidelně, nikoliv zbrkle a nepravidelně (žralok by vás považoval za zraněnou rybu).
- Při plavání před žralokem neprchojte, ale čalte mu a plavte na boku energicky, pravidelnými tempy.

ŽRALOK MĚDĚNÝ

Vzhled: zlatově hnědý se smetanovým břichem.

Velikost: 3 m.

Chování a zvyky: Může být velmi agresivní.

Výskyt: tropické a subtropické vody.

ŽRALOK MODRÝ

Vzhled: zářivě modrý hřbet, bílé břicho.

Velikost: 4 m.

Chování a zvyky: Je to jeden z nejnebezpečnějších druhů žraloků, zabil a zranil mnoho lidí.

Výskyt: celosvětově v tropických a mírných vodách.

ŽRALOK VOUSATÝ (též ginglymostoma či chůva)

Vzhled: Je šedavě zbarvený na hřbetě a bíle na břiše, velmi robustní a má velké ploutve.

Velikost: zhruba 4 m.

Chování a zvyky: Je agresivní, často se vyskytuje u pobřeží.

Výskyt: v oceánu u východní Austrálie.

ŽRALOK BĚLAVÝ

Vzhled: šedý hřbet, bílé až šedavě bílé břicho, robustní tělo.

Velikost: 3,5-4 m.

Chování a zvyky: Je agresivní, nebezpečný a nejobávanější z tropických žraloků; má v oblíbě mělké vody a proniká proti proudu řek ústicích do moře.

Výskyt: tropické vody (zvláště západní Atlantik, jih Afriky, Indický oceán).

ŽRALOK PÍSCÍTÝ

Vzhled: bílé břicho, hřbet barvy myši šedi se žlutými skvrnami, podle nichž dostal název.

Velikost: do 3 m.

Chování a zvyky: Je agresivní, když je vyprovokován.

Výskyt: Tropické a subtropické vody.

Ve světových oceánech i u pobřeží kontinentů žije ještě více druhů žraloků, z nichž alespoň ještě dva uvádíme alespoň vžitým anglickým názvem:

SNAGGLETOOTH

Vzhled: Má zlatově hnědé nebo šedě zbarvení.

Velikost: 2,5 m.

Chování a zvyky: Vyskytuje se v mělkých vodách, může být agresivní.

Výskyt: tropické vody.

COW SHARK

Vzhled: píscitě šedý s tmavými skvrnami

Velikost: do 3 m.

Chování a zvyky: Pohybuje se blízko u hladiny, je agresivní.

Výskyt: tropické a subtropické vody.

Připomínáme, že ne všechny ryby, jejichž ploutve uvidíte nad hladinou, jsou žraloci. Například delfini a sviňuchy mají dlouhé nosy, jsou to nepřátelé žraloků.

ÚTOČNÉ RYBY

Naučte se je rozeznávat, dávejte si pozor a vyhýbejte se těmto agresivním rybám:

- **Mořský akoun** je zvědavý a troufalý. Vyskytuje se kolem skal, jeskyní, děr a vraků. Vyhýbejte se těmto místům.
- **Murény** žijí v podmořských děrách a rozsedlinách. Když jsou vyrušeny, jsou agresivní. Když vás muréna napadne, musíte ji uříznout hlavu, protože stisk jejich čelistí povolí, až když zahyne (je to obtížné, protože je velmi kluzká).
- **Mořští hadi** jsou smrtelně jedovatí. Není pravděpodobné, že by vás kousli, ale nepřibližujte se jim.

ale lidem nejsou nebezpeční. V tropických vodách žijí také rejnoci. Někdy svinou konce ploutví a pak se podobají dvěma žralokům plovoucím vedle sebe. Všechny druhy rejnoků jsou pro plavce v hluboké vodě neškodné. V mělké vodě je však nebezpečné na ně stoupnout, protože mají v ocase jedovaté ostny.

Kosatka dravá loví obvykle v hejnech až čtyřicet jedinců a někdy napadne cokoliv, co plave nebo splývá na vodě. Když jsou kosatky nablízku, raději jděte

z vody ven, pokud můžete. Na ledových plochách se nezdržujte v blízkosti tuleňů, protože by si vás s nimi kosatka mohla splést a považovat vás za potravu. Musíme však zdůraznit, že pravděpodobnost, že by vás kosatka pozřela, je velmi malá.

Barracuda. Žije v tropických a subtropických mořích a láká ji cokoliv, co se dostane do vody, zejména má-li to jasnou, lesklou barvu. Barracuda je velmi rychlá a často se pohybuje v hejnech. Je nebezpečná, zvláště když je ve vodě krev. Chcete-li vstoupit do vody, oblékněte se tmavě, nikdy nenoste nic lesklého.

Medúzy. Existuje mnoho druhů medúz. Největší mohou mít průměr až 1,8 m a jejich dolů visící chapadla dosahují délky až 30 m. Obsahují žahavé buňky, které mohou způsobit vážné poranění kůže. Jednou z nejnebezpečnějších medúz je mořská vosa, jejíž jed může způsobit smrt do 30 vteřin, i když běžné jsou 3 hodiny.

Všem medúzám se zdaleka vyhýbejte, protože jejich dlouhé žahavky mohou ve vodě splývat daleko od jejich těla. V tropických oblastech s velkým výskytem medúz můžete být po bouřce, kdy jsou chapadla od těla medúzy odtržena vlnami, popáleni i oddělenými chapadla plovoucími ve vodě. Také medúzy, vyplavené na břeh a vypadající jako mrtvé, vás ještě mohou bolestivě popálit. Obecně lze doporučit, abyste opustili vodu, když se v ní vyskytují medúzy.

Jedovaté ryby. V řífech a lagunách, zejména u dna, žije mnoho ryb, jejichž požití je nebezpečné, neboť jsou jedovaté. Jste-li na pochybách, rybu nejezte. Rybí toxiny jsou rozpustné ve vodě a bez chuti, proto u nich nemůžete provést chuťovou zkoušku (viz kapitolu o potravě), a také se nedají neutralizovat sebedůkladnějším vařením.

Požití rybích toxinů může přivodit i smrt. Jakmile dojde k prvním příznakům - znečitlivění, svědění, obrácené vnímání teploty, nucení na zvracení - přivodte zvracení podáváním slané vody nebo bílků (pokud máte projímadlo, postiženému je podejte). Když bude pacient mít u úst pěnu a jeví známky dýchacích potíží, bude nutno provést operativní uvolnění dýchacích cest (viz kapitolu o první pomoci). Svědění lze ulevit chladnými sprchami. Buďte připraveni i na ošetření dalších příznaků. Jiné druhy ryb jsou nebezpečné na dotyk, protože mají jedovaté ostny, například tropické ropušnice, nebo jedovatá žihadla v ocase, například rejnoci. Ostny a žihadla vstříknou jako injekci do těla jed, který vyvolá kruté bolesti. Proto buďte obutí vždycky, když chodíte v slaných vodách, a když prozkoumáváte písek, skály a díry, používejte hole, nikoliv rukou.

Pro případ extrémních situací se seznamte s dalšími jedovatými rybami:

KORÁLOVÉ RYBA /RABBIFISH/

Vzhled: Má jasně žlutou barvu s drobnými modrými skvrnkami.

Velikost: 25-30 cm.

Nebezpečné znaky: jedovaté ostny na ploutvích.

Výskyt: rify v Tichém a v Indickém oceánu.

OCHRANA PROTI CHAPADLŮM MEDÚZ

Popálení způsobené medúzami může být velmi bolestivé a v extrémních případech končit smrtí. Seznamte se se způsobem ošetřování těchto popálenin.

- Odstraňte okamžitě s těla chapadla a další cizí látky.
- Při odstraňování chapadel použijte součásti oděvu, mořských řas nebo podobných pomůcek.
- **NETŘETE** popáleninu ničím, zvláště pískem, žahavé buňky se tím mohou ještě více aktivovat.
- **NEVYSÁVEJTE** popáleninu.
- Snažte se zmírnit účinky jedu a vyzkoušejte proto tyto prostředky: mýdlo, citranovou šťávu, jiné rostlinné šťávy, prášek na pečení nebo i moč (obsahuje čpavek).
- Stav postiženého bude možná vyžadovat umělé dýchání a CPR (viz kapitolu o první pomoci).
- Protože popálení může vyvolat křeče, musíte postiženého dopravit na břeh.

EXPERTI BRITSKÝCH
JEDNOTEK SAS RADÍ

EXPERTI
VOJENSKÉHO
LETECTVA USA RADÍ

BODLOK (ACANTHURUS CHIRURGUS)

Vzhled: velmi nápadně zbarvená (obvykle černě, modře a žlutě), malá ústa.

Velikost: 20-25 cm.

Nebezpečné znaky: Ostny po stranách ocasu mohou způsobit nebezpečná zranění.

Výskyt: všechny tropické vody.

ROPUŠNICE

Vzhled: načervenalá, pruhovaná, s dlouhými vlnitými ostny.

Velikost: 30-75 cm.

Nebezpečné vlastnosti: Bodnutí je silně bolestivé.

Výskyt: Rify tropické části Indického a Tichého oceánu.

MORSKÝ ĎAS

Vzhled: Matně zelené zbarvení, široká ústa.

Velikost: 30-40 cm.

Nebezpečné zvyky a znaky: Leží zahrabaný v písku, na hřbetě vyčnívají ostré jedovaté trny.

Výskyt: tropické vody u břehů Střední a Jižní Ameriky.

(*SYNANCEJA VERRUCOSA*) - (druh ropušnice)

Vzhled: neforemná, olivově hnědě zbarvená ryba

Velikost: zhruba 40 cm.

**EXPERTI
AMERICKÝCH
JEDNOTEK SEAL RADI**

OŠETŘENÍ OSOB ZASAŽENÝCH JEDEM OSTNATÝCH RYB

Využijte postupu používaného jednotkami SEAL při ošetřování otrav, způsobených ostny tropických a subtropických ryb.

- Vypláchněte ránu vodou.
- Nařízněte ránu a odsávejte jed. Odsávejte i v případě, že ránu nemůžete naříznout. Odsajte co nejvíc jedu.
- Ponořte postiženou část končetiny do horké vody na 30 minut až 1 hodinu. Voda má být tak horká, jak pacient snese. Když je rána na hlavě nebo na trupu, přikládejte na ni horké obklady.
- Po koupeli nebo přikládání obkladů ránu vyčistěte.
- Nařete místo kolem rány antiseptickým prostředkem a obvažte čistým, sterilním obvazem.
- V případě potřeby ošetřete postiženého jako při šoku (viz kapitolu o první pomoci).

Nebezpečné vlastnosti: Ostny na zádech obsahují jed, působící silně bolestivě, někdy dokonce smrt.

Výskyt: tropická část Tichého a Indického oceánu.

Mořští slimáci a plži. Po ztroskotání můžete s těmito živočichy přijít do styku při přecházení korálových rifů a písčitého pobřeží. Vyhněte se jim: jsou vybovení ostny, kterými vstříkují oběti do těla jed. Homolice bodá oběti žihadlem.

Když vás živočich bodne, místo kolem rány zmodrá, oteče, znečtiví, svědí a pálí. Různí jedinci pocívuji tyto bolesti s různou intenzitou, ale u všech postižených se necitlivost a řezavá a pálivá bolest rychle rozšíří po celém těle. Rádově v hodinách může následovat úplné ochrnutí svalstva, kóma a smrt.

Pro toto zranění neexistuje specifický postup léčby. Nanejvýš můžete zmírnovat bolest přikládáním horkých obkladů nebo ponořením rány do horké vody. V případě nutnosti zaveďte umělé dýchání.

Hlavonožci. Rádi se skrývají v podmořských jeskyních a děrácích. Takovým místům se vyhýbejte. Ostrý zobák chobotnice, podobný papouščímu, zanechá po kousnutí dvě ranky podobné bodnutí. Chobotnice při kousnutí vstříkují do rány jed, vyvolávající okamžitě pálivou, svědivou nebo bodavou bolest. Ranky hojně krvácejí a místo kolem kousnutí oteče, zčervená a zvýší se jeho teplota. Zvláště nebezpečná je chobotnice kroužková, jejíž kousnutí je smrtelné. Vyskytuje se v moři u východního pobřeží Austrálie.

Proti jejímu jedu není známý protilek. Při kousnutí jinými hlavonožci poskytněte postiženému péči jako při šoku (viz kapitolu o první pomoci). Zastavte krvácení a vyčistěte poraněné místo, protože kolem rány mohou být ještě zbytky jedovaté tekutiny. Podle potřeby nutno léčit další příznaky.

Obecné zdravotní problémy. V záchranném plavidle se zbytečně nevystavujte slunci a větru. Ponechte si na sobě stále oblečení, zejména si chraňte hlavu. Je-li vám nesnesitelně horko, namoňte součásti oděvu do moře, vyždímejte a opět oblečte (to považujte za krajní opatření). Zraněnou osobu položte na dno člunu, a to pokud možno pohodlně. Pokuste se udržet ji v suchu a udržovat v teple nebo v chladu podle podnebí, v kterém právě jste.

Noste sluneční brýle nebo chraňte oči štítkem proti slunečnímu záření. Paprsky, odrážející od mořské hladiny, intenzitu slunečního záření ještě zvyšují.

**EXPERTI
ARMÁDY
USA RADI**

MORSKÁ NEMOC

Mořská nemoc není nic směšného; může trosečníky vážně oslabit a oslabuje i morálku osob, které jí netrpí.

Americká armáda pro tyto případy doporučuje:

- Umyjte pacienta i člun, abyste odstranili zvrátky a jejich zápach.
- Nedávejte pacientovi jídlo, dokud ho nepřejde nutkání ke zvracení.
- Uložte pacienta vleže a nechte ho odpočívat.
- Dejte mu pilulky proti mořské nemoci, pokud je máte.

Když vás bolí oči, nemňte si je, ale potřete víčka antiseptickou masťou a ľahce obvažte.

Popraskané rty a pokožku ošetřete krémom na opalování nebo vazelínou; neolizujte si rty. Suchou pokožku zakryjte, aby nevyschla ještě víc. Při déle trvajícím působení slané vody na pokožku vznikají opary. Snažte se proto udržet oblečení co nejsušší. Opary čistíte a potřete antiseptickou masťou. Opary většího rozsahu obvažte a obvazy pravidelně vyměňujte.

OPATŘOVÁNÍ VODY A POTRAVY

Voda. Největším problémem pro trosečníky na moři je nedostatek pitné vody. Pokud nějakou vodu máte, musíte ji od začátku dávkovat a dávky důsledně dodr-

EXPERTI BRITSKÝCH
JEDNOTEK SAS RADÍ

DOPORUČENÉ DÁVKY VODY

Na moři je pitná voda vašim nejcennějším statkem. Dodržováním níže uvedených pravidel pro dávkování vody si zvýšíte své šance na přežití.

- 1. den: Nepřidělujte žádnou vodu. Tělo musí využít své vlastní zásoby. Dodržujte toto pravidlo neúprosně.
- 2.-4. den: Přidělte 400 cm³.
- 5. a další dny: Vydávejte 55 až 225 cm³ vody, úměrně velikosti její zásoby a podle počasí.

EXPERTI KANADSKÉHO
VOJENSKÉHO
LETECTVA RADÍ

JAK SNÍŽIT ZTRÁTY TĚLESNÝCH TEKUTIN

Dodržujte přesně směrnice kanadského vojenského letectva pro snižování celkové potřeby tekutin a jejich ztrát.

- Nemáte-li vodu, nejezte.
- V horkém podnebí ztráty tělesných tekutin způsobené pocením snižujte nečinností.
- Otírejte suchou látkou sůl zaschlou na těle.
- Abyste maximálně omezili ztráty tekutin, snažte se co nejvíc spát a odpočívat.
- Snažte se odolat mořské nemoci. Zvracením odčerpáváte drahocenné tekutiny. Odpočívajte a snažte se v duchu zaměřit na další úkoly.
- Nepijte alkohol. Dehydruje tělo.
- Nekuřte. Kouření zvyšuje žízeň.
- Cucejte malý předmět, například knoflík. Stimuluje to tvorbu slin a mírní žízeň.

žovat; nikdy nevíte, jak dlouho vám zásoba bude muset vydržet. NIKDY NEPIJTE MOŘSKOU VODU ANI MOČ.

Získávání pitné vody. Některé záchranné čluny jsou vybaveny odsolovací soupravou, některé systémy využívají k odsolování sluneční energii. Použijte jich podle připojeného návodu. Jinak využijte všech možností pro zachycování dešťové vody, například ochranné stříšky na člunu. Nejdříve ji vymáchejte v moři - pokud na ní zůstane malé množství soli, nebude to mít žádné následky. Kromě toho ji na noc roztáhněte, aby se na ni zachytila rosa (viz kapitolu o vodě).

Když začne pršet, pijte co nejvíc dešťové vody a současně se ji snažte zachycovat. Pijte však vodu pomalu. Pokud jste předtím dodržovali nouzové dávky, velké množství vody vás bude nutit ke zvracení.

Mořský led lze také využít pro získání pitné vody. Používejte však jen starý led, který má modrošedou barvu a oblé hrany; obsahuje velmi málo soli. Z louží, které se tvoří na starém mořském ledu, lze v létě pít. Zjistěte však, zda nejde o vodu naplavenou vlnami; čerstvá voda je slaná a nepoživatelná.

Můžete také pít vodnatou tekutinu z očí velkých ryb a z míst kolem jejich pátetě. Tu získáte, když rybu rozříznete napůl. Oči vyskrábejte. Nepijte jiné tělesné tekutiny ryb; jsou bohaté na protein, jehož trávení by vašemu tělu vodu odnímalo.

Potraviny. Množství potravin, které můžete v nouzových situacích sníst, je přímo závislé na množství pitné vody, kterou máte k dispozici. Nejezte pevnou stravu, když nemáte dostatek vody; odčerpá to zásoby vody ve vašem těle. Když

EXPERTI BRITSKÝCH
JEDNOTEK SBS RADÍ

RYBOLOV NA MOŘI

Příslušníci britské speciální eskadry mají značné zkušenosti s životem na moři. Proto se řiďte jejich radami, jak lovit mořské ryby.

- Nedotýkejte se rybářského vlasce holými rukama, když ho navijíte, ani ho nikdy neomotávejte kolem rukou a nepřivazujte kolem nafukovacího voru. Mořská sůl na něm vytvoří ostrou hranu, nebezpečnou pro vaše ruce i vor.
- Máte-li rukavice, noste je vždy, když zpracováváte ryby; ochrání vás před ostrými ploutvemi a zuby.
- Pod vorem natáhněte síť - její stín přiláká ryby a želvy (natažení sítě vyžaduje alespoň dvou lidí).
- V noci přilákáte ryby svítilnou.
- Nemáte-li háčky, použijte improvizované, například vyrobené z drátu, z kousku kovu, nebo použijte malý kapesní nůž. Jako třpytky poslouží malé lesklé předměty: přezky, sponky, atd.

jsou v člnu železná dávky potravin, použijte jich, až když je opravdu nezbytně třeba. Pokuste se žít z potravin, které získáte z moře. Nevíte, jak dlouho vaše situace potrvá.

Hlavní součástí vaší potravy budou ryby. Létající ryby vám dokonce mohou skočit přímo do člunu. Na otevřeném moři, daleko od pevniny, lze většinu ryb jíst bez obav. Nejezte však ryby, které jsou nápadně zbarvené, pokryté ostny nebo jinými výčnělky, ryby, které se nafukují nebo mají ústa podobná papouškům, anebo homoidní chrup. Vyvarujte se také vajčiček ve slucích, budou pravděpodobně jedovatá.

Ptáci. Mořští ptáci jsou potenciálním zdrojem potravy. Váš vor je příláká jako místo k hřadování. Počkejte, až se usadí, možná se vám je podlaří chytit, budou-li unaveni letem.

Mořské řasy a chaluhy je možné sbírat podél pobřeží i na otevřeném moři. Jsou bohatým zdrojem minerálních látek, ale jezte je opatrně; váš žaludek na ně není zvyklý a mohou působit prudce projímavě. Trávení mořských řas také absorbuje tekutiny z vašeho těla, proto je nejezte, když máte nedostatek vody. Přehled hlavních druhů mořských řas, které se vyskytují na otevřeném moři:

Některé hrubší druhy řas s velkými vzduchovými dutinami samy o sobě nemají výživnou hodnotu, ale uvnitř nich a pod nimi je možno najít malé kraby a ryby.

HNĚDÁ MOŘSKÁ ŘASA (CHALUHA): Má krátký válcovitý dřík a na něm tenké, zvlněné, olivově zelené nebo hnědé vějířovité útvary. Vyskytuje se v Atlantském a Tichém oceánu, většinou na terasách pod hladinou a na skalnatém dně. Před požitím uvařte.

IRSKÝ MECH: Má tuhou, pružnou a kožnatou strukturu, ale usušený křehne a scvrkává se. Před požitím uvařte.

DILSEA (mořská kapusta /Rhodymenia palmata/): Druh jedlé mořské řasy s krátkým dříkem, který se rozšiřuje do tenkého širokého vějíře tmavočervené barvy, s mnoha okrouhlými laloky. Roste připoutána ke skalám nebo k robustnějším řasám. Vyskytuje se na obou stranách Atlantiku a ve Středozemním moři. Má kožnatou strukturu a sladkou chuť.

LAVER (Porphyra): Druh jedlé mořské řasy, fialové až červené, saténově lesklé. Je hojná v Atlantském a Tichém oceánu.

Plankton se skládá z drobných rostlinek a živočichů, vznášejících se v oceánu a nesených jeho proudy, s nepatrným vlastním pohybem. Lze ho lovit do vlečkové sítě. Jeho chuť závisí na převládajícím druhu organismů v dané oblasti (např. rybí potěr nebo larvy drobných měkkýšů a koryšů).

Plankton obsahuje značné množství proteinu, uhlohydrátů a tuků. Obsahuje však také chitón (měkkýši se skořápkami) a celulózu, a proto ho nelze konzumovat ve velkém množství. Pokud nemáte jiný zdroj potravy než plankton, musíte si zvykat na jeho konzumaci nejdříve v malém množství. Kromě toho jeho trávení

spotřebovává tělesné tekutiny, které musíte doplňovat dostatečným množstvím pitné vody.

Každý úlovek planktonu musíte před požitím důkladně prohlédnout: odstraňte z něj chapadla medúz, želatinový plankton (jeho tkáň obsahuje převážně slanou vodu) a ostatní druhy. Pokud ulovíte velké množství ostatního planktonu, můžete ho před požitím usušit a rozdrtit.

IMPROVIZOVANÉ VORY

Vory jsou vhodné pro sjždění řek, ale je jich možno také použít pro kratší cestu na moři, například mezi tropickými ostrovy. Menší vory, jako je například vor vyrobený z materiálu, který poskytují křoviny (viz níže), lze vyrobit velmi snadno, nedoporučuje se však použít je pro delší cestu.

Dobře postavený vor má výhodu značné stability; než však se na něm vydáte na cestu, musíte splnit tyto podmínky:

- Vyzkoušejte vor důkladně na bezpečné vodě.
- Přivažte všechnu výstroj spolehlivě k voru nebo k bezpečnostnímu lanu. Každý člen posádky by také měl mít kolem pasu uvázané lano, jehož druhý konec je uvázan k voru (viz kapitola o lanech a uzlech).

Při plavbě na voru si musíte být vědomi těchto nebezpečí:

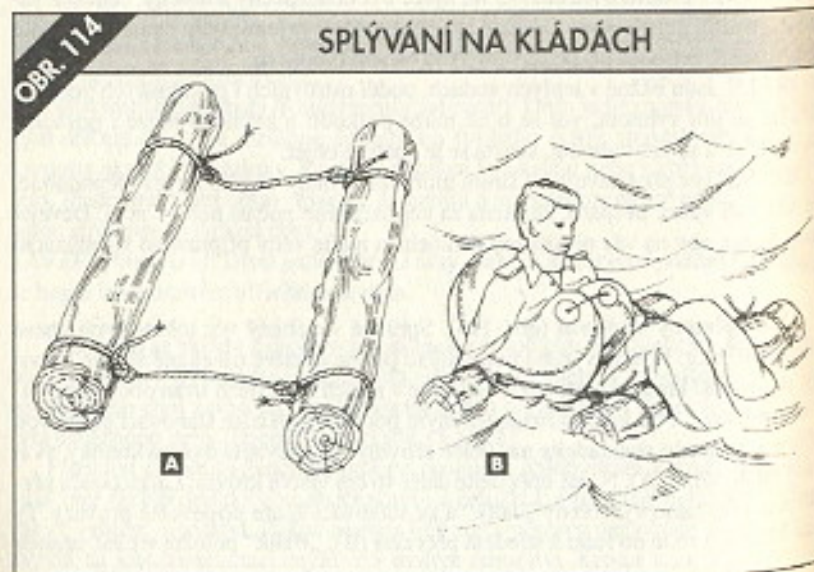
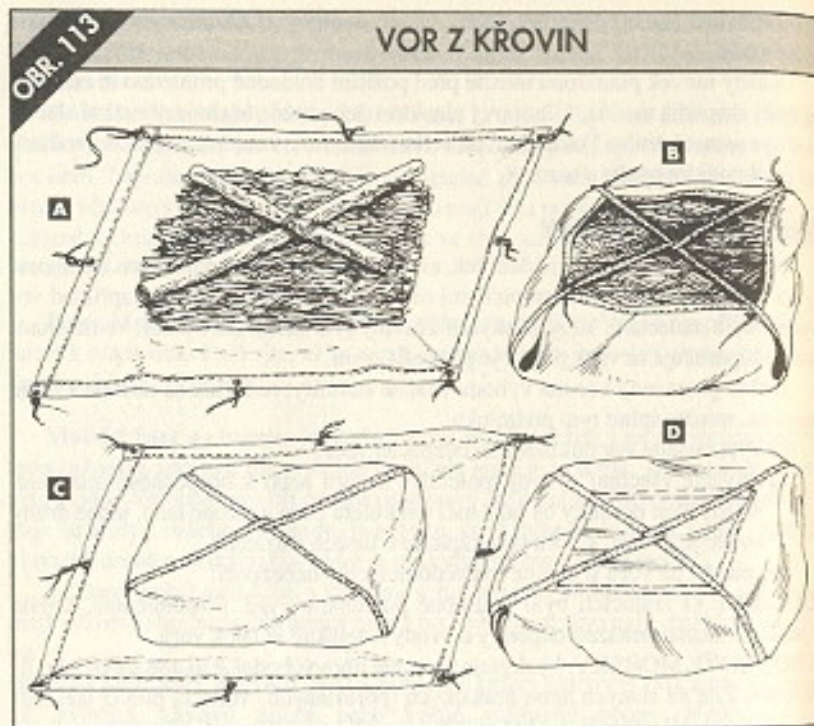
ŽRALOCI: O žralocích bylo podrobně pojednáno výše. Připomínáme, abyste v jejich blízkosti neházeli odpadky do vody a nelákali je tak k voru.

KROKODÝL MOŘSKÝ: Vyskytuje se v celé jihovýchodní Asii a je znám jako li-dožrout. Žije ve slaných nebo brakických (poloslaných) vodách, poblíž ústí velkých řek a podél pobřeží, ale byl zjištěn i v moři ve vzdálenosti přes 60 km od pobřeží. Měří v průměru zhruba 4,5 m, může být nebezpečný vašemu voru i vám. Pozorujte dobře okolí, zejména při přistávání nebo během rybolovu.

KORÁLY: Jsou běžné v teplých vodách, podél ostrovních i pevninských pobřeží. Snažte se jim vyhnout, vor se o ně může poškodit a zranit se může i posádka. Nemůžete-li se jim vyhnout, snažte se je opatrně objet.

LODI: Váš vor představuje na širém moři velmi malý objekt. Je pravděpodobné, že vás lodi vůbec nespattí, zejména za nepříznivého počasí nebo v noci. Dávejte tedy pozor, aby na vás nějaká loď nenajela, a mějte vždy připraveno signální zařízení.

Vor spletený z křovin (obr. 113). Správně vyrobený vor tohoto typu unese zhruba 105 kg. K jeho výrobě potřebujete ponča, čerstvě nasekané zelené křoviny, dva menší kmínky a provazy. Nejdříve v rozích a středech stran obou ponč navazte provazy. Pod jedním rozprostřeným pončem překřížte stahovací pončovou šňůru a na pončo naskládejte nasekané křoviny. Ty zpevněte dvěma kmínky, svázanými do kříže (A). Na ně opět dejte další 46 cm vrstvu křovin. Látku ponča přelátněte přes takto vytvořený „balík“ a ke stahovací šňůře připevněte provazy. Ty pak křížem z rohu do rohu a středem převažte (B). „Balík“ položte vrchní stranou

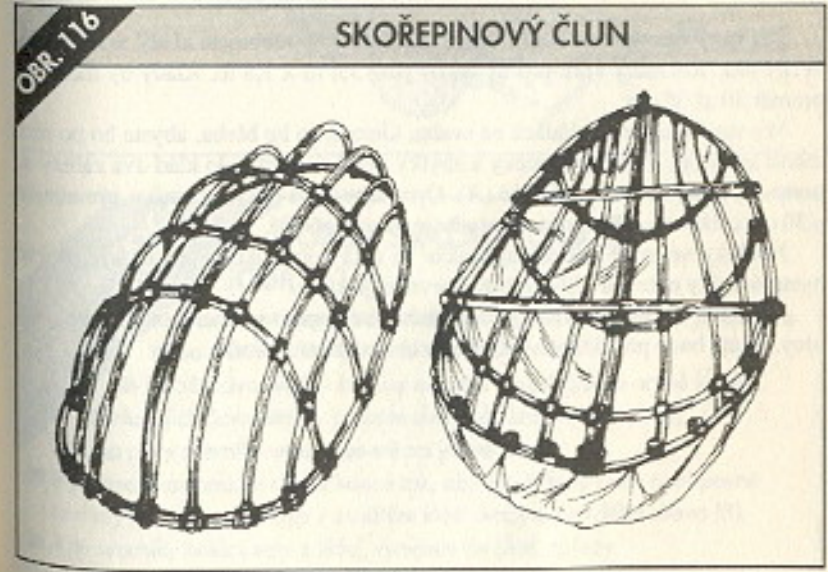
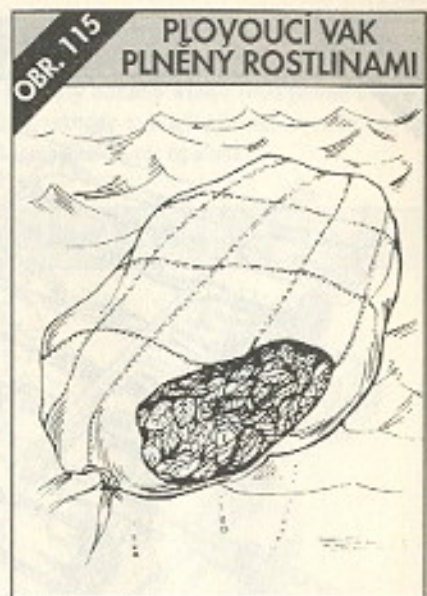


dolů na druhé pončo (C), které stejným způsobem převážete (D).

Splývání na kládách (obr. 114). Jednoduché zařízení pro jednu osobu. K výrobě použijte dvou krátkých lehkých klád. Položte je zhruba půl metru od sebe a svažte (A). Je to jednoduchý prostředek pro splývání na vodě (B).

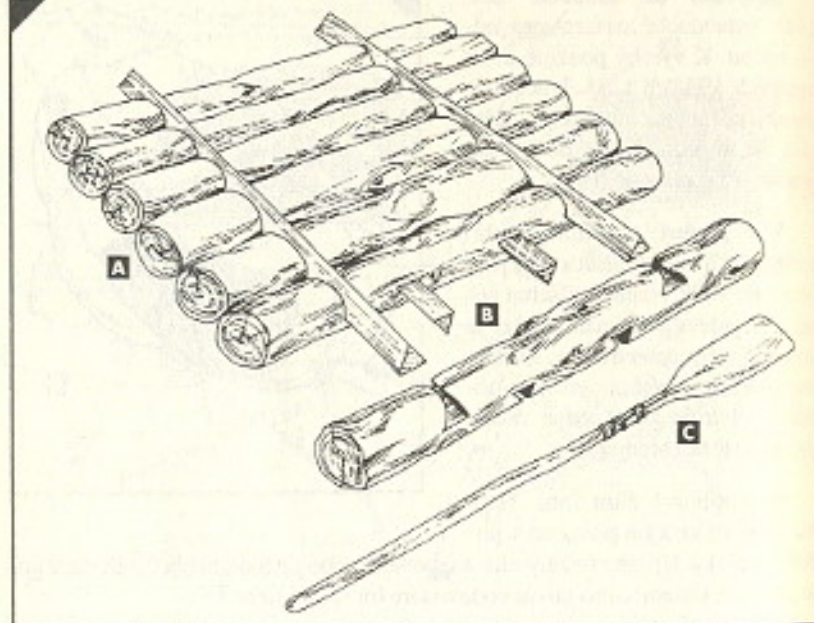
Vor plněný rostlinami (obr. 115). Náplň voru tvoří rostliny plovoucí na vodě. Naplňte plachtu nebo část oděvu rostlinami, jako je vodní hyacint nebo traviny, spolehlivě zavažte a získáte vor pro dopravu výstroje nebo jedné osoby (neunese těžká břemena).

Skořepinový člun (obr. 116). Jde o člun s nízkým ponorem v podobě vaničky. Utvořte oválný rám z vrbového nebo jiného ohebného dřeva, kosturu pokryjte kůžemi nebo jiným vodovzdorným materiálem.



STAVBA VORU

OBR. 117



Dřevěný vor (obr. 117). K výrobě tohoto voru potřebujete klády, sekyru a lovecký nůž. Rozměry voru pro tři osoby jsou 3,6 m x 1,8 m. Klády by měly mít průměr 30 až 35 cm.

Vor stavte na dvou kládách na svaahu, klesajícím ke břehu, abyste ho po nich mohli sesunout. Osekejte součky a zbytky větví a vyřežte do klád dva zářezy na horní a dva na dolní straně klád (A). Opracujte čtyři příčné nosníky, přesahující o 30 cm celkovou šířku voru, a zasadte je do zářezů (B).

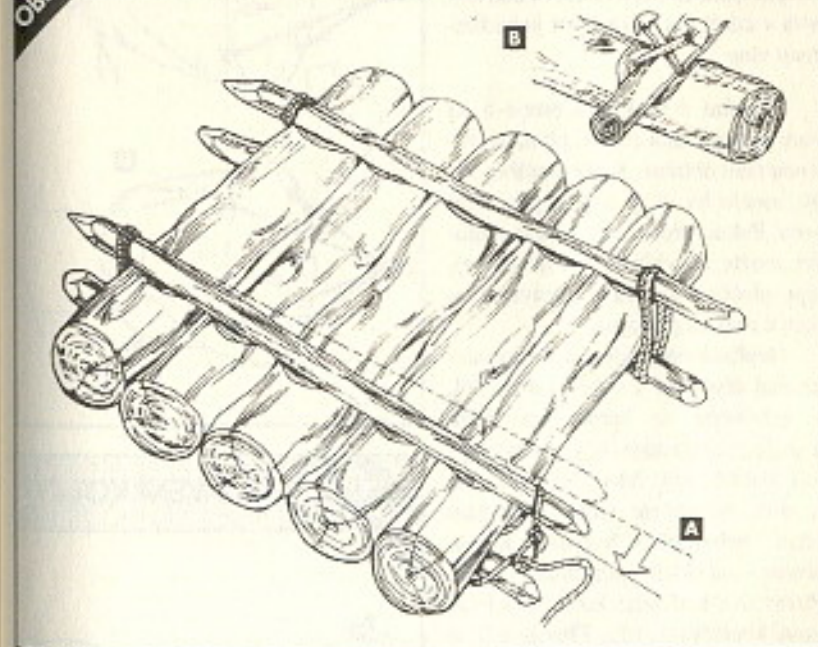
Nosníky ve vodě nabobtnají, takže se celá konstrukce voru zpevní. Pokud byste nosníky nařezali příliš volně, upevněte je klíny.

Nakonec vyrobte pádlo (C). Doporučuje se doplnit vor palubou z lehké tyčoviny, na níž bude převážena výstroj lépe chráněná proti vodě.

Vor ze svázaných klád (obr. 118). Pokud máte k dispozici silný provaz, můžete vyrobit jednoduchý vor z klád. Použijte při tom zajišťovacích příčných svorníků, spolehlivě svázaných na koncích tak, aby udržely klády voru pevně u sebe. Výroba voru vyžaduje dvou nebo více lidí, protože svorníky je nutno utahovat na obou stranách. Při výrobě tohoto voru postupujte velmi opatrně.

VÁZANÝ VOR

OBR. 118



VOR ZE SVÁZANÝCH KLÁD (OBR. 118)

EXPERTI BRITSKÝCH
JEDNOTEK SBS RADI

Vor ze svázaných klád mohou poměrně snadno vyrobit dva nebo více lidí. Vor je velmi solidní. Návod:

- Položte dva silnější kmínky na zem a naskládejte na ně klády.
- Na jejich horní stranu položte dva další kmínky (svorníky).
- Oba páry svorníků svažte pevně na jedné straně.
- S pomocníkem svažte druhé konce tak, aby klády byly mezi nimi pevně sevřeny (A), nebo použijte k zajištění klád skoby do tvrdého dřeva (B).
- Aby svorníky neklouzaly z klád, vytesejte do klád zářezy.

Plovoucí kotva (obr. 119) působí buď pro brzdění rychlosti plavby nebo jako prostředek pro využití síly mořského proudu. Kotvu lze uzavřít a pak vytvoří kapsu, o kterou se opírá proud a žene vor svým směrem (A). Když se kotva otevře (B), bude působit jako hledací kotva a vor zůstane v určité oblasti. Seřídte kotvu tak, aby byla v údolí vlny, když vor je na hřebenu vlny.

Přistání s vorem. Cestuje-li na voru pouze jedna osoba, přistání většinou není obtížné. Když je příboj silný, mohlo by však dojít k převržení voru. Pokud předvídáte takovou situaci, snažte se vyhledat jiné místo, nejlépe písčitou zátoku s mírným svahem a slabým příbojem.

Nepřistávejte, když je slunce nízko nad obzorem a svítí vám do očí, a vyhýbejte se korálovým rifům a skalnatým útesům (rifů se nevyskytují poblíž ústí řek). Nepřistávejte v noci. Nemůžete vidět, jaké vám hrozí nebezpečí. Vyhodte kotvu, abyste zabránili převrnutí voru. Pozor: toto nedělejte, když jste v blízkosti korálových rifů. Převrhne-li se vor v příboji, snažte se ho zachytit.

Přistáváte-li v ledovém moři, vyhledejte velké stabilní kry. Vyhýbejte se ledovcům, malým krám a rozpadajícím se krám.

