

INSTRUKCE PRO PŘEŽITÍ

V případě nebezpečí postupujte dle těchto pokynů:

- zkontrolujte sebe a další osoby
- v případě nutnosti poskytněte první pomoc
- najděte potřebné vybavení a doplňky pro přežití
- vyhledejte nebo postavte přístřeší
- rozdělte oheň
- buďte v klidu, vymyslete plán

Než se vydáte do nebezpečné situace, doporučujeme si přečíst následující instrukce.

PLÁN

Potřebujete zachránit nebo věříte tomu, že se dostanete do bezpečí? Pokud jste na pochybách, váš úsudek může být ovlivněn a nesoustředíte se na všechny okolnosti záchrany. Myslete klidně a logicky. Pokud jste ve skupině, diskutujte spolu a poslouchejte názory každého. Shrňte fakta a určete plán, kterého se budete držet. Držte při sobě.

Neprospadejte panice a buďte jistí. Zvažte čas, který budete potřebovat pro záchranu. Tento čas raději vynásobte 3x. Čas pro záchranu můžete snížit díky asistenci záchranářů a co nejlepším popisu vaší lokace. Nejdůležitější je vůle přežít.

Nezbytné pro přežití je:

PRVNÍ POMOC – OCHRANA – SDĚLENÍ UMÍSTĚNÍ – VODA – OHEŇ – JÍDLO

PRVNÍ POMOC

Pokud poskytujete první pomoc, vždy dle vážnosti zranění. Nejvážnější zranění ošetřujte nejdříve. Neriskujte při první pomoci svůj život.

SDĚLENÍ UMÍSTĚNÍ

Vždy byste měli nechat přesný plán vaší cesty s odpovědnou osobou. Pokud jste to udělali, odklonili jste se od tohoto plánu? Pokud ano, můžete se k němu bezpečně vrátit? Kde myslíte, že záchranáři začnou hledat? Snažte vstoupit do jejich situace. Odkud přijdou? Jaké by mohli překonávat překážky? Co budou hledat? Zkuste se s nimi setkat psychicky, pokud ne fyzicky, budete tím na polovině cesty. Připravte dobře viditelný prvek, který na vás upozorní. Umístěte jej co nejvýše. Chraňte se před slunečním zářením. Pokud máte s sebou pyrotechniku, bude to jednodušší. Zjistěte, jak se používá a buďte připraveni k

okamžitému použití. Červená světlice značí nebezpečí. Bílé světlo varuje.

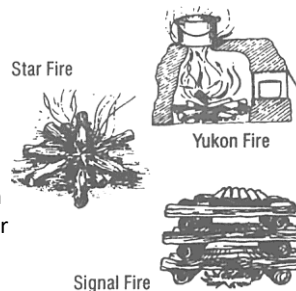
MORZEOVA ABECEDA

A.- B-... C-.-. D.-. E. F.-.-. G-.-. H.... I.. J-.-. K-.- L-.-. M-- N-. O--- P.-. . Q---. R.-. S... T- U.- V...- W-- X-.- Y-.-. Z-.-. 1.---- 2.--- 3---- 4....- 5..... 6-.... 7--... 8-... 9----- 0-----

Jakýkoli reflexní lesklý povrch odráží. Použijte zrcátko z této KPZ tím, že odstraníte víko z krabice pro přežití pomocí kloubových čepů nožem. Zvláště když je slunce vysoko, můžete odrážet přibližně do 75 % obzoru. Zaměřte na horizont, pokud není jasné, odkud může směřovat pomoc. Záře z hořáku nebo zapálené svíčky ve stanu proti povlaku také bude vidět v noci. Nezapomínejte však, že záchranáři obvykle hledají jen za světla.

OHEŇ

Zvažte to, pokud to dovolí čas, máte vše k tomu potřebné, a jste v oblasti více než 48 hodin. Postavte provizorní ohniště. Nebo ideálně pec – pomocí kamene, bláta např. z řeky, vrchol pece pokryjte velkým plochým kamenem. Ponechte otvor v boku jako pro přísun vzduch. Uvnitř po jedné straně vložte kovovou plechovku či jiný podobný předmět.



Připravte menší ohniště na rychlé zapálení pro signál, pokud se blíží potenciální záchranáři. Pokud je to možné, připravte tato ohniště 3, vždy 3 metry od sebe. Zajistěte, aby byl oheň stále udržován v suchu a je ohraničený - nebude se rozšiřovat. Připravte si velmi suché dřevo a takto ho udržujte. Pokuste se o kontrast s pozadím. V jasných dnech hoří vegetace bílým kouřem. Černý kouř docílíte pomocí oleje nebo pryže či gumy. V noci potřebujete velké jasné plameny. Více menších ohnišť také poskytuje více tepla než jedno velké. Sbírejte vhodné dřevo a další palivo, kdykoli je to možné.

ROZDĚLÁNÍ OHNĚ

Pokud máte sirky, udržujte je v suchu a oheň rozdělte pomocí sirky. Pro zapálení dalšího ohniště použijte svíčku, máte-li ji. Pokud nemáte sirky, použijte křemen a ocel nebo kámen, chemikálie, zvětšovací sklo (nebo brýle), municí, draslík či manganistan nebo:



SIGNÁLY PRO ZÁCHRANÁŘE

Důležité je být viděn. Vytvořte velký kruh o průměru nejméně 10 metrů. Používejte kameny, větve další výrazné prvky. Umístěte na zemi nebo větve stromů, všechny výrazné barevné věci – vrak dopravního prostředku, oblečení, příkrývků atd. Pokud vás vyhledávací letadlo zahlédne, mělo by tuto skutečnost potvrdit tím, že zamává jedním křídlem a rozsvítí zelené světlo nebo zakrouží okolo své pozice.

Zvuk – Vizualní signály jsou obecně účinnější než zvuk. Můžete použít píšťalku, abyste přitáhli pozornost, i když nikdo není vidět. Zvuk, zvláště za soumraku, nebo v mlze, nebo v zalesněné oblasti, může být slyšet na kilometry. V jedné minutě udělejte šest hlasitých zvuků a poté minutu pauzu.

OCHRANA

Oděvy – Oblečte si vhodný oděv. Více vrstev oblečení jsou vhodnější než jeden tlustý oděv. Pokrývky hlavy jsou důležité. Pokud nemáte pokrývkou hlavy, improvizujte. Udržujte oblečení v suchu, protože mokré oblečení ztrácí až 90 % svých izolačních vlastností. Vyhněte se pocení. Chraňte před větrem, protože chladicí faktor větru snižuje tepelnou retenci. Dávejte pozor na známky hypotermie – jedná se o nekontrolované třesení následované ospalostí. Dávejte pozor na omrzliny, malé skvrny bílé nebo krémové zmrzlé pokožky. Použijte thermo fólii nebo použijte spací pytel z polyethylenu atd.

Přístřeší – Neztrácejte čas konstruováním dočasných přístřešků, pokud to příroda již poskytuje. Dobrý úkryt vám pomůže spát a ochrání vás před nebezpečím. Buďte obezřetní vůči povodním, přílivům, skalním nebo plochám, kde hrozí lavina či mohou přitahovat blesk. Vhodné místo úkrytu je u sladké vody, zdrojů stavebních materiálů a dřeva k pálení. Používejte přírodní materiály kolem vás. Ujistěte se, že jste dobře izolováni od země, používejte sušené listy, trávu, kapradiny apod. Ve velmi horkých podmínkách umístěte úkryt kolem nebo pod úrovní země. Použijte plastové pytle, velké krabice, listové větve, padáky, trávnik, stromovou kůru nebo svazky trávy, aby byl rám odolný proti vodě. Jako zdroj tepla můžete využít horké kameny z ohně. Postavte svůj úkryt tak, aby vchod byl krytý před větrem. Když se setkáte s rozsáhlými neúrodnými travnatými plochami a málem stromů, je možné postavit úkryt řezbou cihel z trávy a budováním přístřešku, jak je znázorněno níže.



JÍDLO

Pokud máte málo vody, vyhněte se konzumaci slanějších nebo na bílkoviny hodnotnějších potravin. Mít zásobu vody či nalézt její zdroj je důležitější než mít dostatek jídla. Jídlo se hledá obvykle lépe. Jednou z nejlepších možností je chytání ryb. Pro tuto činnost můžete využít vnitřní pramen z nylonové šňůry. Nesežene-li červy apod., jako návnadu využijte něco výrazného – stříbrná fólie, alabal, barevná tkanina atd. Nejlepším časem pro rybolov je v moři po přílivu, v řece či jezeru brzy večer. Lze vytvořit i past na ryby pomocí sítky. Jedlé jsou např. i mořské řasy. Při chytání jiných zvířat využijte drát nebo nylonovou šňůru pro jejich uškrcení.

Rostliny mají méně kalorií, ale jsou dobré pro vyváženou a různorodou stravu. Mnoho divokých rostlin je jedovatých. Jakékoliv neznámé je nutné otestovat. Jeden člověk by měl testovat jednu rostlinu najednou. Na rty položte na několik minut kousek rostliny, necítíte-li pálení nebo hořkou chuť, zkuste žvýkat a vyplivnout. Pokud se zdá vše v pořádku, ochutnejte malý kousek a vyčkejte 2 hodiny. Pokud jste nezaznamenali žádný špatný účinek, snězte větší kus a počkejte jednu hodinu. Poté lze konzumovat již bez problémů. Vyvarujte se však houbám, které neznáte a tímto testem jejich jedovatost nezjistíte. Neexistují však žádné jedovaté houby, které by rostly nad výškou pasu. Jestliže ptáci nebo jiná zvířata jedí rostlinu, neznamená to, že je vhodná pro lidi. Z často dostupných rostlin jsou vhodné na jídlo pampelišky, šťovík a kopřiva (musí se vařit). Jediný způsob, jak zjistit, které houby jsou jedlé a které nejsou, je pozitivní identifikace.

VODA

Bez vody může být doba přežití jen několik dnů, dle teploty ovzduší:

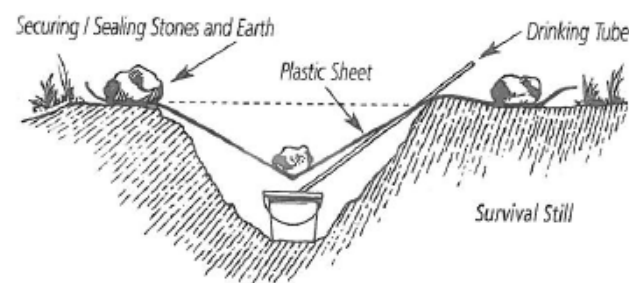
Maximální denní teplota (° C): 10-20 26 32 38 43 48
Počet dnů: 9-12 8-10 6-8 3-6 2-3 1-2

Pokud máte málo vody a nelze ji najít, prvních 48 hodin nepijte nic ze svých zásob. Pak sledujte množství moči a pijte o 0,5 l více vody. Aktivní člověk v mírném podnebí potřebuje 2 litry za den. Vyhněte se pocení pomalejšími pohyby a udržováním ve stínu. Při vysokých teplotách provádějte větší přesuny po okolí hlavně v noci. Oblečení můžete ochladit namočením do mořské vody či moči. Snažte se své tělo co nejvíce zakrýt, zejména hlavu. Nikdy nepijte moč, slanou vodu nebo mléčné šťávy z rostlin (kromě kokosového mléka).

Kondenzace vody: vodu lze získat pomocí fóliové přikrývky s trávou, větvemi atd. Pokuste se zatemnit horní povrch pokrývky, aby vyzařovalo teplo. Fóliovou přikrývku zvedněte několik centimetrů nad zem a připevněte v rozích pomocí kamenů. Malé kameny umístěte také do středu fólie. Voda by měla kondenzovat brzy ráno na spodní straně lapače a kapat do nádoby, kterou dáte uprostřed.

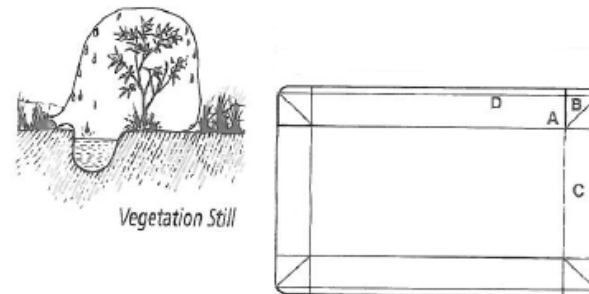


Čištění vody: Voda z arktického ledu nepotřebuje čištění ani past. Ostatní vodu je vhodné filtrovat pomocí tkaniny či písku. Tím se provede základní čištění. Dále je vhodné vodu 5 minut převařit či použít filtrační tablety, jod nebo manganistan draselný. Zmrazením vodu nevyčistíte.



Vodu lze získat také z některých stromů, např. z břízy, javoru nebo kaktusu. Předem také připravte lapače deště – listy, folii či plachtu.

Vytvoření vodotěsné nádoby: Tento list papíru složte následujícím způsobem. Sklopte stranu A nahoru. Otočte část B dovnitř části C a vytvořte roh. Stejně postupujte pro vytvoření ostatních rohů.



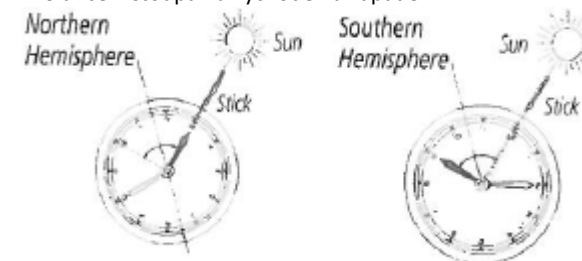
POHYB A ORIENTACE

Obejít kopec je obvykle jednodušší a rychlejší než jít rovnou přes jeho hřeben. Nikdy v noci nechoďte prudce z kope ani do kopce.

Přebrodění řeky: Nejvhodnějším místem pro přebrodění je nejširší místo řeky, kde má řeka slabší proud. Pokud, je její proud i přesto silný, pro stabilitu najdete pevný klacek, pomocí kterého se přidržujete. Sundejte si kalhoty, boty si však ponechte. Vyhněte se překročení močálů.

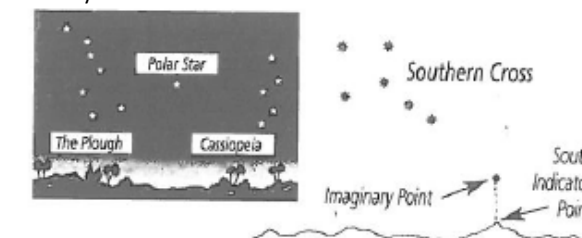
Orientace: Existuje mnoho způsobů, jak najít směr:

1. Slunce – stoupá na východě na západě.



2. Použití hodinek jako kompas.

3. Pohyb hvězd



4. Dle vegetace: obvykle na slunečné straně (s výjimkou mechů), tj. na jižní straně severní polokoule, mnohem plnější. Na severní polokouli jako velmi hrubý odhad. Vrby, olše a topoly mají tendenci se sklánět k jihu, jehličnaté stromy jsou na své jižní straně více opadané.

5. Detekce stínu: Zabodněte dřevěnou hůl či klacik do země. Označte kolíkem, kam stín padá ráno. Odpoledne označte druhým kolíkem, kam padne stín. Linka mezi těmito dvěma kolíky označuje západ-východ.

