

UNIVERZITA KARLOVA
Fakulta tělesné výchovy a sportu

Návrh přípravy a realizace kurzu o přežití v přírodě

Bakalářská práce

Vedoucí diplomové práce:

Radka Bačáková

Vypracoval:

Karolína Stehlíková

Praha, červen 2023

Prohlašuji, že jsem závěrečnou (bakalářskou/diplomovou) práci zpracoval/a samostatně a že jsem uvedl/a všechny použité informační zdroje a literaturu. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze, dne

.....

podpis diplomanta

Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením své diplomové práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto diplomovou práci použil ke studiu a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno a příjmení:

Fakulta / katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

Poděkování

Touto cestou bych ráda poděkovala vedoucí své bakalářské práce Mgr. Radce Bačákové, Ph.D., za její vstřícnost a trpělivost během psaní závěrečné práce.

Abstrakt

Název: Návrh přípravy a realizace kurzu o přežití v přírodě.

Cíle: Hlavním cílem této bakalářské práce je navrhnout a vytvořit obsah kurzu o přežití, jehož součástí je zařazení herních prvků a soutěživých aktivit, které vedou k rozvoji a zdokonalení dovedností potřebných pro pobyt v přírodě.

Metody: V teoretické části práce byla využita metoda rešerše z odborné literatury. Následně do praktické části byly přeneseny znalosti a informace získané v teoretické části, které byly navíc doplněny o vlastní zkušenosti a inspirací od odborných autorů zabývajících se tvorbou kurzu o přežití.

Výsledky: Výsledkem práce je komplexní a prakticky připravený plán kurzu, který by mohl být užitečný pro instruktory, organizace, ale také pro jednotlivce, kteří se zajímají o pobyt v přírodě.

Závěr: Cílem bylo vytvořit návrh tří denního programu pro patnáct osob, které mají minimální znalosti o pobytu v přírodě. Hlavní myšlenkou tohoto kurzu je zapojení herních aktivit, díky kterým si účastníci lépe zdokonalí své dovednosti.

Klíčová slova: příroda, stavba přístřešků, základy orientace, oheň

Abstract

Title: Proposal for the preparation and implementation of a course on survival in nature.

Objectives: In the theoretical part of the thesis the method of literature search was used. Subsequently, the knowledge and information obtained in the theoretical part was transferred to the practical part, which was additionally supplemented with own experience and inspiration from professional authors dealing with the creation of a course on survival.

Methods: In the theoretical part of the thesis the method of literature search was used. Subsequently, the knowledge and information obtained in the theoretical part was transferred to the practical part, which was additionally supplemented with own experience and inspiration from professional authors dealing with the creation of a course on survival.

Results: The result of the work is a comprehensive and practical course plan that could be useful for instructors, organizations, and individuals interested in the outdoors.

Conclusion: The aim was to design a three-day programme for fifteen people who have minimal knowledge of the outdoors. The main idea of this course is to involve game activities that will help the participants to improve their skills.

Keywords: nature, shelter building, basic orientation, fire

Obsah

1. Úvod	1
2. Teoretická východiska.....	2
2.1 Definice pojmu přežití	2
2.2 Psychologie přežití	2
2.3 První pomoc.....	3
2.3.1 Ošetření nejčastějších zranění v přírodě.....	4
2.4. Tělesná příprava	6
2.5 Základní předpoklady přežití.....	7
2.5.1 vybavení a pomůcky	7
2.6 Stavba tábora a zázemí	12
2.6.1 Stavba přístřešku	14
2.6.2 Ohniště, rozdělení ohně	17
2.7 Orientace.....	18
2.7.1 Anatomie buzoly a práce s ní	18
2.7.2 Jiné možnosti orientace v terénu	19
2.8 Jídlo a pití	20
2.9 Předpovídání počasí.....	24
3. Cíle, úkoly práce.....	25
3.1 Cíle práce	25
3.2 Úkoly práce	25
4. Metodika práce	26
5. Praktická část	26
5.1. Pohledy odborníků na kurz o přežití	26
5.2 Vlastní návrh kurzu o přežití	28
5.2.1 Náplň kurzu	28
5.2.2 Program kurzu:	30
5.2.3 Vysvětlení pojmů z časového harmonogramu	32
6. Diskuze	34
7. Závěr.....	35
8. Literatura	36

1. Úvod

Bakalářská práce nese název návrh a příprava realizace kurzu o přežití, k volbě tohoto tématu mě přivádí zejména vlastní zkušenost a úzký vztah k přírodě. Dalším důvodem, proč jsem si dané téma vybrala je fakt, že organizace, které pořádají kurzy o přežití nerady sdílí náplň svého kurzu, za účelem uchování identity. Proto mým cílem bylo vytvořit, navrhnout a připravit realizaci kurzu o přežití, která by mohla rozšířit obzory široké veřejnosti.

Teoretická část bakalářské práce je zaměřena na poskytnutí teoretických informací, které jsou relevantní při pobytu v přírodě. V jednotlivých kapitolách jsou detailně popsána témata, jenž obsahují základní informace o poskytování první pomoci, vhodném vybavení, stavbě tábora, získání a úpravě vody a potravy, ale také jsou zde popsány základy orientace a předvídaní počasí. Získané informace jsou využity v praktické části bakalářské práce.

Praktická část se již věnuje samotnému návrhu a realizaci kurzu o přežití, kde je obsažena podrobná náplň tří denního pobytu v Krušných horách. Další část je doplněna o časový harmonogram, ve kterém je detailní organizace celého kurzu. Práce je zakončena diskusí, ve které budou shrnuty poznatky celé práce a bude provedeno srovnání jednotlivých odborníků.

2. Teoretická východiska

2.1 Definice pojmu přežití

Již z historického hlediska bychom tento pojem mohli definovat jako potřebu obstarání si základních potřeb, které vedou k přežití. Tato potřeba tak vychází z lidské přirozenosti. Dle anglického slovníku Collins English Thesaurus (1992) se jedná o situaci, při které dochází k nebezpečí a při které je třeba vzdorovat přírodním podmínkám, které mohou člověka vážně zranit či usmrtit. Kromě vnějších podmínek, které mohou být proměnlivé a je tedy podstatné se jim co nejlépe přizpůsobit, dochází i k změnám psychosomatickým, které ovlivňují celý proces přežití.

Specifika přežití v přírodě se odvíjejí od několika aspektů, které jsou dány jak vnějším prostředím, ve kterém se člověk nachází, tak individuálními dovednostmi, mezi které patří znalosti, dovednosti a připravenost (Akkermans, Cook a kol., 2010).

Hlavním cílem pro přežití v přírodě je zajištění základních potřeb jako je voda, při jejímž nedostatku dochází k dehydrataci, projevující se zmateností, zvracením či únavou, potrava, kterou si v přírodě můžeme obstarat lovem či sběrem a při jejímž nedostatku dochází k úbytku energie, teplo, které je zdrojem bezpečí, jídla a prevencí před podchlazením a přístřeší, které s teplem úzce souvisí a slouží k ochraně před vnějšími vlivy. Pořadí zajištění těchto primárních potřeb není striktně dané a jejich důležitost závisí na podmínkách a místě konkrétní situace (Akkermans, Cook a kol., 2010).

2.2 Psychologie přežití

Mezi rozhodující faktor pro přežití, kromě již zmíněných individuálních dovedností, patří nastavení mysli v krizové situaci. Dle Akkermanse (2010) rozhodnutí přežít za každou cenu nahradí dokonce chybějící znalosti a dovednosti nutné k přežití. Psychické rozpoložení ovlivňuje především dosavadní životní styl člověka. Psychologické účinky v krizových situacích pak mohou být nesmírné, a to hlavně ve stavech smrtelného šoku a demoralizace, ke kterému dochází právě z příčin odtržení člověka z moderní konzumní společnosti do situace krizové a nepředvídatelné. Proto je zásadní zůstat i v těchto situacích duševně vyrovnaný.

Duševní rovnováha ovšem nezávisí pouze na individuálních schopnostech, ale je ovlivněna i konkrétními okolními podmínkami. Příkladem může být chlad, který

zpomalí krevní oběh, vede k ospalosti a podchlazení. Vysoké teploty naopak vedou k dehydrataci, která ovlivňuje výkon mozku a příznakem hladovění jsou pak závratě, či výpadky vědomí. Proto je zásadní rozeznat, co je symptomem našeho psychického stavu. Pokud je psychický stav člověka ovlivněn právě vlivem okolního prostředí, je důležité nejprve odstranit tyto potíže. Ovšem i při odstraňování těchto potíží je důležitá sebedůvěra, stanovení jasných a reálných cílů a optimismus při jejich plnění. Tato činnost odvádí mysl od strachu a bolesti a brání nahromadění stresu, ke kterému může dojít a který vede až k psychickému zhroucení. K této psychické labilitě může dojít po pěti až deseti dnech mimořádného nebezpečí. Mezi příznaky psychického zhroucení patří: agresivita, výkyvy nálad, zvýšená potřeba alkoholu a drog, silná úzkost, mimořádné změny teploty, chronická deprese, ztráta paměti, zkratkovité chování, chronická únava, špatné komunikační schopnosti a obsesivní chování. Proto je důležité dodávat si optimismu a řídit se již zmíněnými radami, jelikož příznaky psychického zhroucení vedou k totální apatii člověka, popřípadě skupiny, a tudíž neschopnosti si z krizové situace pomoci (Wiseman, 1999).

Nastavení mysli je tedy pro přežití zásadní. Obrovskou výhodou jsou pak samozřejmě znalosti, které jsou potřeba k přežití a další fakta, která bychom si měli před výpravou zjistit (Wiseman, 1999).

2.3 První pomoc

První pomocí se rozumí laikem poskytnutá pomoc postižené osobě při náhlém ohrožení života v důsledku vzniku závažného poranění. Tyto úkony a opatření musí být poskytnuty, co nejrychleji a nejúčinněji, až do doby příjezdu zdravotní záchranné služby. První pomoc v odlehle přírodě je zpravidla prováděna pouze se základním a minimálním zdravotnickým vybavením, častokrát bez pomůcek a s nutností improvizace. Před samotnou záchranou lidského života je nutností zkontrolovat, zda osobě provádějící záchrannou činnost, či poraněnému nehrozí další nebezpečí, popřípadě zajistit možné hrozby (Petržela, 2016).

Dalším krokem je vlastní posouzení zdravotního stavu osoby a závažnosti zranění. Pokud zdravotní stav postiženého umožňuje vzájemnou komunikaci, následuje dotazování na jeho obtíže, obzvláště lokalizaci, intenzitu, pravidelnost a charakter bolesti. V opačném případě, není-li osoba schopna spolupráce, nastane kontrola

základních životních funkcí, to jest průchodnost dýchacích cest, dýchání a krevní oběh. Tyto funkce se označují mezinárodním anglickým termínem ABC (Petržela, 2016).

A = Airways (dýchací cesty) spočívá v kontrole průchodnosti dýchacích cest a případném vyjmutí překážky bránící dýchání (Petržela, 2016).

B = Breathing (dýchání) jedná se o zjištění, zda osoba dýchá. Provádí se přiložením tváře k nosu a ústům pacienta, dále pohledem na jeho hrud' a pohmatem pro identifikaci pohybu (Petržela, 2016).

C = Circulation (krevní oběh) je kontrola tepu prováděna přiložením bříšek tří prstů na krční tepnu, těsně pod dolní čelistí. Pokud tep není zřejmý, je třeba vyzkoušet i na druhé straně krční tepny. Tep by měl být silný a opakovaný (Petržela, 2016).

Pokud kontrola funkcí dokazuje, že daná osoba nedýchá a není ani hmatatelný tep, tak následuje zahájení kardiopulmonální resuscitace a umělého dýchání. Akce je započata patnácti stlačeními hrudníku a následně probíhají tři vdechy z úst do úst, celý tento proces je aplikován čtyřikrát a hned poté probíhá kontrola srdečního tepu. Proces je opakován až do chvíle, kdy dojde k obnově srdeční činnosti a dýchání, nebo do té doby, dokud je záchránce schopen tuto činnost vykonávat (McNab, 2010).

2.3.1 Ošetření nejčastějších zranění v přírodě

Rány a krvácení

Při těchto poranění záleží na jejich lokalizaci a závažnosti. Nejdůležitější je zastavení krvácení z rány, kterého docílíme stlačeními přímo v místě poranění. Jestliže je ošetřující správně vybaven, pak může použít sterilní tlakový obvaz, kterým obváže ránu tak, aby krvácení zastavil. Ale také může nastat situace, kdy nejsou dané prostředky k dispozici, a tak je nucen použít například šátek, kus oděvu nebo jiné prostředky (McNab, 2010).

Popáleniny

Jde o poranění, kdy je porušena kůže, a to zejména teplem, přímým působením slunce nebo chemickými látkami. Popáleniny se rozdělují na první, druhý a třetí stupeň.

První stupeň popálenin se projevuje zasažením pouze horní vrstvy pokožky, které je nejčastěji způsobeno působením slunce. Při druhém stupni dochází k poškození druhé vrstvy pokožky, vznikají zarudlé bolestivé puchýře. Třetí stupeň se vyznačuje hlubokým poškozením tkání a vznikem otevřených ran. V důsledku takto závažného poškození tkání, je zranění pro postiženého bezbolestné. První pomocí při popáleninách je v první řadě chlazení rány studenou vodou po dobu cca deseti minut, poté je rána přikryta sterilním obvazem, dle závažnosti poranění je ihned volána záchranná služba. V případě popálení druhého stupně se za žádnou cenu nesmí propichovat či strhávat puchýře. Vyskytuje-li se oděv na poraněných místech, je nutné jej tak ponechat (McNab, 2010).

Zlomeniny

Dochází k prasknutí kosti, jež postižený znatelně slyší a cítí. V místě zlomeniny je možné pozorovat značné podlitiny a deformace končetiny. Fraktury se rozdělují na dva základní typy, a to zlomeniny uzavřené, kdy poškozená kost neprotrhne kůži a otevřené, při nichž konec polámané kosti prorazí kůži. Hlavními příznaky zlomenin jsou silná bolest, tlak a citlivost v oblasti postiženého místa, zřetelná deformace kosti či kloubu postižené oblasti a svalová křeč v okolí zraněného místa. Při otevřené zlomenině je potřeba nejprve řešit samotné krvácení a následně ošetřit vzniklou frakturu (McNab, 2010).

Poranění páteře

Jedná se velmi vážné poranění, které je velmi časté při horské turistice. Pacient s poraněnou páteří neustále pociťuje bolest zad. Oblast páteře vykazuje podlitiny, dále dochází k brnění či necitlivosti končetin a ztrátě kontroly ovládání močového měchýře. Osoba může ztratit reakce na bolestivé podněty, až zcela ochrnout. Prioritou je zraněného co nejrychleji předat do péče záchranářů, do té doby je potřeba pacientovi stabilizovat páteř, aby pohybem nedošlo k dalšímu poranění. Stabilizace pohybu je provedena zejména v oblasti krční páteře, kdy je vyroben límec z kusu oděvu či ručníku. Límec je přiložen kolem krku poraněného, aby bylo zamezeno pohybům do stran. Během celého procesu záchrany je nezbytné pozorovat základní životní funkce. S poraněným není doporučeno hýbat, pokud je to nezbytně nutné, mělo by se na přesunu podílet, co nejvíce osob (McNab, 2010).

Otravy

V přírodě se člověk setkává převážně s otravou způsobenou pozřením jedovatých hub, rostlin a jejich plodů. Prvopočátkem je vyvolání zvracení, zajištění vzorku pro pozdější identifikaci a následně podání tekutiny s živočišným uhlím (McNab, 2010).

Kousnutí

V Česku je nejnebezpečnější kousnutí zejména od pavouka či uštknutí hadem. Pokud nastane situace, že osoba měla střet s těmito jedovatými zvířaty, tak je v první řadě nutné zabránit šířícímu se jedu do srdce. Je doporučeno zavázání stahovacího obvazu nad danou ránu, který brání dalšímu šíření jedu do krevního oběhu a osoba musí být okamžitě transportována do nemocnice. Je důležité věnovat pozornost kousnutí od jakékoli jiné zvíře, jelikož hrozí možnost infekce. Dojde-li k takovéto skutečnosti, je vždy dobré hned po příjezdu navštívit doktora a nechat si ránu zkontrolovat (Wiseman, 1999).

Podchlazení

Jde o stav, kdy tělesná teplota klesne pod 35 °C. Mezi prvotní příznaky patří psychické změny nálad, nemotornost, letargie a neschopnost soustředění. Později následují příznaky fyzické, které se projevují ospalostí, pomalým tlukotem srdce a mělkým dýcháním. V terminálním stádiu dochází k bezvědomí, které může končit i smrtí. Postižený musí být co nejrychleji přemístěn z chladu do tepla a převlečen do suchého oděvu. Je možné využít i spací pytel či jiné příkrývky a svršky. Doporučuje se přijímání horkých nápojů. Po celou dobu je ideální, aby záchránce postiženému předával tělesné teplo (McNab, 2010).

2.4. Tělesná příprava

Jednou z největších životních zkoušek pro lidské tělo je přežití v přírodě, a proto je velmi důležité mít dobrý zdravotní stav a náležitou kondici. Pokud je osoba v nepříznivých podmínkách v dobré tělesné kondici, je schopna se v drsné přírodě lépe přizpůsobit daným podmínkám, které ji tam mohou potkat. Základem je mít dobrou fyzickou zdatnost a dbát na zdravý životní styl. Pokud člověk jí tučná jídla, má sedavé zaměstnání a k tomu například ještě kouří, je velice pravděpodobné, že na přežití ve

volné přírodě není dostatečně fyzicky vybaven. Pro přípravu na přežití v přírodě není podmínkou pouze zdravý životní styl, ale je potřebné zařadit i usilovný tréninkový režim. Důležitým atributem je ohebné a pevné svalstvo, které slouží jako prevence proti zranění a zajišťuje větší svalovou odolnost. Během fyzické aktivity je velmi důležitou kondiční schopností vytrvalost. Schopnost udýchat jakoukoliv zátěž brání únavě a ochraňuje plíce a srdce před možným smrtelným přetížením během fyzické aktivity. V neposlední řadě má na naši fyzickou zdatnost velký vliv kromě cvičení i výživa. Vhodná vyvážená strava přispívá k lepšímu fungování lidského organismu, a tudíž zvyšuje tělesnou připravenost na zátěž. Každý tréninkový program by měl být podpořen vhodným jídelníčkem a doplněn vysokým příjmem vody (McNab, 2010).

2.5 Základní předpoklady přežití

2.5.1 vybavení a pomůcky

Zásadou, které by se měl držet každý, kdo se vydá do přírody je sbalit pouze nejnnutnější vybavení. Je důležité si uvědomit, že správné oblečení a výstroj mohou člověku dokonce i zachránit život (McNab, 2010).

Batoh by neměl obsahovat žádné přebytečné věci, které by mohly osoby při cestě zpomalovat a zbytečně jim ubírat na silách. Výběr vhodných potřeb by měl být zejména na základě počtu dní strávených v přírodě, typu podnebí a nebezpečí, které může zúčastněné osoby ohrožovat (Grindrod, 2022).

Kvalita a obsah batohu

V dnešní době je na výběr z velkého množství různých druhů batohů, které mají objem od 20 l až do 100 l. Nejdůležitější je řídit se pravidlem, že je lepší zvolit objemově menší batoh, aby byl člověk donucen si vzít na cestu pouze nejpotřebnější vybavení než zbytečně tahat zátěž navíc. Batoh by měl poskytovat maximální pohodlí a pevnost zejména v oblasti páteře. Naopak by neměl mít větší hmotnost než třetina váhy dané osoby – nosiče. Popruhy, které jsou připevněné k batohu, by měly být dobře nastavitelné, aby byl co největší komfort a váhu batohu nesly zejména boky, a ne ramena a záda (Wiseman, 1999).



Obr. 1 Struktura obsahu batohu (Grindrod, 2022)

Víko batohu

Víko batohu slouží zejména k umístění drobných předmětů, ke kterým by měl být snadný přístup v případě nutnosti. Nemělo by být nadbytečně přeplněno, aby nedošlo k narušení rovnováhy. Do této vrstvy patří například peněženka společně s doklady, telefon, lékárnička, cestovní mapa a popřípadě i malá energetická svačina (Wiseman, 1999).

Hlavní komora

Tato část batohu je rozdělena do tří vrstev a to vrchní, střední a spodní vrstvy. Jedná se o komoru, ve které je situována většina výstroje a pomůcek, proto by váha měla být rovnoměrně rozložena. V nejsvrchnější vrstvě je umístěno zejména oblečení, které je potřeba vyndat při náhlé změně počasí, tím může být teplá bunda, pláštěnka, či čepice a rukavice. Prostřední vrstva je specifické místo, které je nejbližší středu zad a z toho důvodu jsou zde dány nejtěžší předměty, jako jídlo a vybava na vaření. Nejobjemnější výstroj patří do spodní vrstvy, kde je nejlépe skladovatelná. Do této části je zařazen spací pytel, stan, zbytek oděvů a karimatka, kterou je i možné připevnit na spodní část batohu z venku (Wiseman, 1999).

Postranní kapsy

Do této části batohu bývají uloženy menší, ale i tak důležité věci, kterými jsou například láhve a filtry na vodu (Wiseman, 1999).

Oblečení

Vhodný výběr oblečení může být rozhodujícím atributem při výpravě do přírody. Počasí může být během pobytu v přírodě jakékoliv a správné oblečení a doplňky mohou zajistit dostatečný tepelný komfort a bezpečí. V dnešní době je možné obstarat různé řady outdoorového oblečení v rozdílné kvalitě a ceně. Pokud oblečení vybírá laik, je dobré se poradit se zaškoleným personálem ve specializované prodejně. Prodejci mu následně pomohou vybrat nejvhodnější oblečení do terénu, kam se začátečník či pokročilý hodlá vydat. Pro udržení optimální tělesné teploty je základem vrstvení oblečení (McNab, 2010).

Rozlišují se tři základní vrstvy:

Základní vrstva

Základní vrstva by měla být vyrobena z prodyšných a lehkých materiálů, protože se jedná o kus oděvu, který je nejbližší k lidské pokožce. Vyhovujícími materiály jsou zejména lehká vlna, hedvábí a propylen. Tyto materiály dokážou odvádět vlhkost od lidského těla. Následně se může vlhkost dostatečně odpařit pryč. Díky tomu je možné správně regulovat tělesnou teplotu (Grindrod, 2022).

Izolační vrstva

Úkolem izolační vrstvy je vytvářet vzduchové vrstvy, které plní izolační funkci a udržují tak tělesné teplo. Další důležitou funkcí je odvádění potu ve formě vodní páry do dalších vrstev a dále do okolí. Nejčastěji využívanými materiály jsou různé typy flísy, vlny a případně oděvy se syntetickou podšívku či výplní (Grindrod, 2022).

Vnější vrstva

Třetí vrstva, zvaná jako vnější, tvoří zábranu mezi vnějším okolím a izolační vrstvou. Svrchní část oblečení musí být prodyšná, ale zároveň nepromokavá, aby se vlhkost, kterou tělo vyprodukuje, dostala ven. Oděvy vyrobené z nylonu a gumy nejsou

vhodné. Dochází kvůli nim k nadměrnému pocení. Naopak mezi nejvhodnější patří oděvy z goratexu, které udrží teplo, ale zároveň dokážou uvolnit vlhkost (Grindrod, 2022).



Obr. 2 Vrstvení oblečení (zdroj:

<https://www.promaledobrodruhy.cz/clanek/85/jak-oblekat-deti-na-jare-vrstveni-a-funkcni-obleceni/>)

Hlava a ruce

Je důležité si uvědomit, že ochrana hlavy a rukou je neméně důležitá jako ochrana celého těla. Pokrývky hlavy, jako jsou čepice a klobouky, jsou kritickou součástí výbavy v jakémkoliv počasí. Pro zimní období by měla být dobrá čepice či klobouk vyrobená z flísy nebo jakéhokoli materiálu kromě bavlny. Naopak v létě je vhodné nosit lehkou kšiltovku, která chrání obličej a oči před slunečními paprsky (Grindrod, 2022).

Boty

Během většiny túr a táboření je možné si vystačit pouze s nízkými turistickými botami. Existují i vysoké turistické boty, které dosahují až nad kotníky, což má své výhody i nevýhody. Vysoké boty chrání před zvrtnutím hlezenního kloubu, ale hůře se v nich běhá či skáče. V nízkých turistických botách je pohyb mnohem agilnější a každým nošením těchto bot postupně sílí vazy v kotníku.

Pro několikadenní túry je vhodné mít k dispozici i lehké sandály či nazouváky. Zejména pokud je túra plánovaná skrze zamokřenou oblast, potok nebo řeku, přes kterou je nutné se přebrodit. Sandály je poté možné využít i v tábořišti (Grindrod, 2022).

Lékárnička

Lékárnička je základem pro poskytnutí první pomoci a zároveň řeší stavy, které bezprostředně ohrožují život. Měla by být umístěna navrchu batohu, aby k ní byl co nejsnadnější přístup v případě zranění člena výpravy (Grindrod, 2022).

Základní obsah lékárničky:

- obinadla a pružná obinadla
- náplasti s polštářkem
- motýlkové náplasti
- leukoplast
- antibiotická mast
- nůžky
- rukavice
- tvarovací dlaha
- pinzeta
- zavírací špendlíky
- dezinfekce
- jód
- repelent
- krém proti slunci
- termofolie
- léky (zyrtec, paralen, algifen, endiaron) (Grindrod, 2022).

SOS sada:

Sada plní řadu funkcí, užitečných v krizových situacích. Skládá se z předmětů, díky nimž lze rozdělat oheň, připravit teplé jídlo, postavit jednoduchý přístřešek nebo se zorientovat v prostoru (Grindrod, 2022).

Nůž

Dobrý nůž je jednou z nejužitečnějších věcí, kterou je potřeba s sebou do přírody mít. Díky němu je možno zajistit potravu, opracovat dřevo, opravit výstroj, ale také nám může sloužit k výstavbě přístřešku. Na trhu je velké množství nožů. Velice dobře mohou posloužit zavírací nože, anebo jednostranné nože ve tvaru dýky. Aby byl nůž kvalitní, měl by být ze silného a pevného materiálu, a to nejlépe z oceli. Pravidelně by mělo docházet k broušení nože pod úhlem 25°, aby byl vždy ostrý. Je možné brousit nůž také pomocí hladkého kamene (Duda, 1961).

Nástroje k rozdělení ohně

Předmětů k rozdělení ohně může být hned několik, a vždy je dobré mít na výpravu více druhů nástrojů, kdyby bylo dřevo namoklé. V dnešní době se nejčastěji využívají zápalky a zapalovač, ale je dobré mít s sebou i křesadlo, které funguje v nepříznivém počasí i bez kapalin na rozdíl od zapalovače (Grindrod, 2022).

Celta

Tímto pojmem se rozumí kus voděodolného materiálu, který nejčastěji slouží k výstavbě přístřešku, ale také může být využit jako nosítka, pokud dojde ke zranění. Celta by měla být minimálně v rozměrech 2x2 metry a každá zúčastněná osoba by měla mít svoji. Pomocí cely lze sestavit různé druhy přístřešků, například ve tvaru kupole, A, či L. Ke stavbě přístřešku je také možné využít nejbližších stromů, které slouží jako pevný záchytný bod pro uchycení cely (Plant, 2023).

Padáková šňůra (paracord)

Paracord je lano spletené ze sedmi pramenů a pokryté vnější ochrannou vrstvou. Lano má mnoho možností využití. Jedním ze základních využití je postavení přístřešku, výrobení rybářské sítě, svázání třínohého stojanu z větví nebo bezpečné pověšení vybavení ve výšce (Grindrod, 2022).

2.6 Stavba tábora a zázemí

Při stavbě tábora je v první řadě velmi důležité najít vhodné místo pro jeho vybudování. Místo, které není uzavřené, podmáčené a neleží na vysoko položené planině. Velmi vhodné je najít místo s dostatkem vody a dřeva pro založení ohně. Dřevo

je důležitou surovinou nejen pro oheň, ale i ke stavbě přístřešku. Proto je vhodné se při výběru místa zaměřit i zdali jsou poblíž tábořiště suché větve na stromech či troud, díky čemuž se dá oheň snadno rozdělat. Dalším důležitým aspektem je voda. Základní množství vody by měl mít každý cestovatel s sebou. Nicméně pokud je cesta plánovaná, je dobré si předem vytipovat místa k táboření, kde je voda k dostání. Voda je nezbytným komponentem pro přežití ve volné přírodě. Je potřeba nejen na předfiltraci na pitnou vodu, ale také je zapotřebí voda užitková na vaření, či mytí (McNab, 2011).

Dále je zapotřebí všimnout si okolních jevů, které mohou přinést budoucí nebezpečí přírodního původu. Mezi tento druh nebezpečí patří zejména jedové druhy rostlin, hnízda sršňů, vos nebo divokých včel. V neposlední řadě je vhodné místo předem prozkoumat, zda není zamořeno komáry či mouchami. Schopnost rozeznat jedovaté druhy rostlin nebo hub může být v mnoha případech rozhodující schopností pro přežití (Grindrod, 2021).

Na výpravě do přírody samozřejmě nechybí ani pozorování divokých zvířat v jejich přirozeném prostředí. Je nutné si uvědomit základní fakt, že lidé jsou návštěvníci v jejich teritoriu. Proto je zapotřebí si všimnout známek přítomnosti zvířat a ujistit se, že mají dost prostoru k tomu, aby se vám mohli vyhnout a nestavět tábor v oblasti jejich zvýšené kumulace (Grindrod, 2021).

Organizace samotného tábořiště je neméně důležitá. Mezi základní body pro organizaci tábořiště patří dostatečná zásoba dřeva, venkovní kuchyň, uklizené vybavení, bezpečný oheň, tarpy proti slunci a dešti, místo na spaní/přístřešek na spaní a lavičky na pohodlné sezení (Grindrod, 2021).

Vhodné místo na spaní by mělo být rovné a bez kořenů. Záleží také na typu přístřešku, kterému se dá přednost, zda přístřešku z tarpu či z větví. U místa, kde bude ukládáno nasbírané dřevo, je vhodné vybudovat i místo pro štípání dříví. Při budování kuchyně je nutné zajistit vhodné uskladnění potravin, aby nelákaly divokou zvěř do tábora (Grindrod, 2021).

Místo, kde se bude nacházet ohniště by mělo být, pokud možno bez porostu, v závětrí a blízko vody. Oheň by měl být tak velký, aby ani vítr nezanesl jiskry do míst, kde by mohl vzniknout požár. Je-li místo pro ohniště na tvrdém podkladu, je dobré ho obložit kameny, nebo ohraničit zeminou. Pokud je půda měkká, je vhodné vyryt dolík a obložit jej kameny, které udrží žhavý popel v určitém prostoru (Duda a kol., 1961).

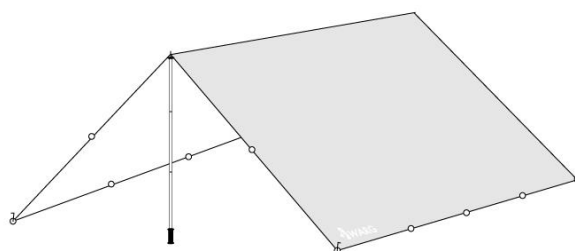
2.6.1 Stavba přístřešku

Základní prioritou je vybrat vhodné místo, kde bude přístřešek postaven, zároveň by také měl být zřízen co nejdříve. Při stavbě přístřešku hraje velmi důležitou roli aktuální počasí. Pokud je zřejmé, že nehrozí déšť ani sníh, je možné přespát pod širým nebem, ale může nastat situace, kdy počasí není zcela příznivé a za těchto okolností je nutné přístřešek postavit. Ke stavbě přístřešku je možné využít pouze přírodních materiálů (např. přístřešek ze suchých větví a jehličí) nebo je možné využít materiály přinesené jako je tarp či trekingové hole. Pokud to situace jen trochu umožňuje, je vždy vhodnější využít materiály přinesené. Každá výbava by proto měla obsahovat voděodolný tarp, který patří mezi nejuniverzálnější přístřešky (McNab, 2010).

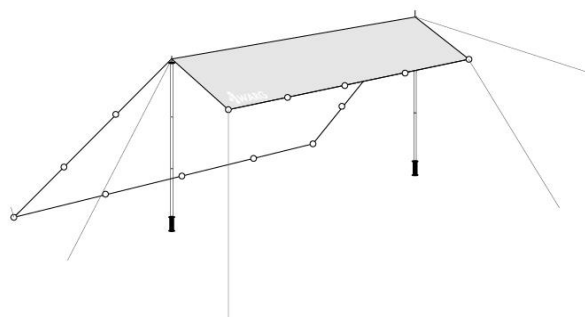
V běžné praxi se nejčastěji používá základní druh přístřešku – jehlan neboli „áčko“, které je možné ukotvit ke stromům nebo k trekovým holím. Dalšími typy přístřešků s využitím trekových holí s tarpu jsou kupole nebo L – střecha. Pokud jsou v oblasti tábořiště k dispozici stromy, je možné pomocí tarpu vytvořit přístřešek pro hamaku, přístřešek s jednou kotvou nebo přístřešek se dvěma kotvami (Duda, 1961).



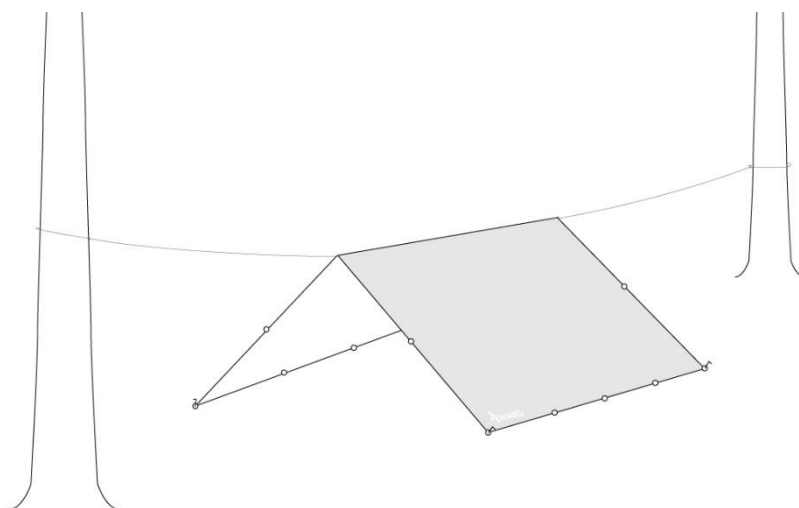
Obrázek č. 3 Přístřešek z větví a jehličí (zdroj: <https://www.drevostavitel.cz/clanek/lesni-pristresek/49996>)



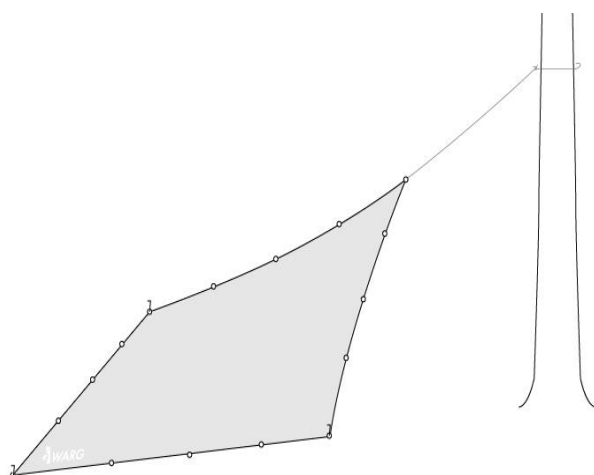
Obrázek č. 4 Nízké áčko (zdroj: <https://www.4camping.cz/clanky/poradna/8-pristresku-z-tarpu-warg-shirak/>)



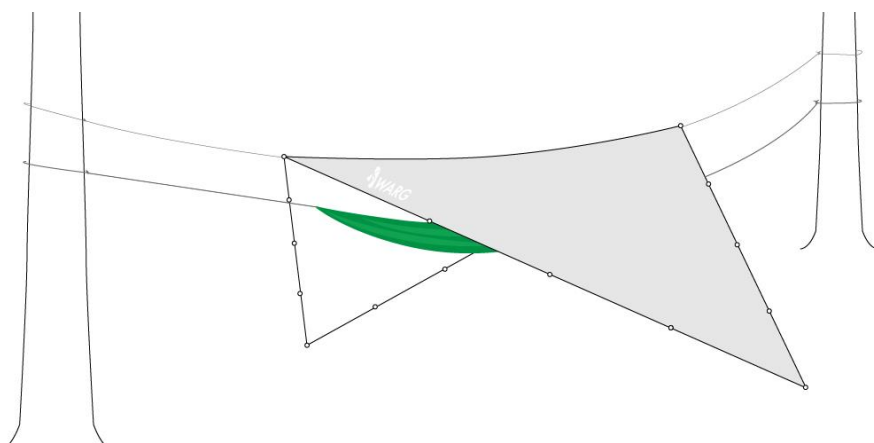
Obrázek č. 5 L – střecha (zdroj: <https://www.4camping.cz/clanky/poradna/8-pristresku-z-tarpu-warg-shirak/>)



Obrázek č. 6 Dvě kotvy (zdroj: <https://www.4camping.cz/clanky/poradna/8-pristresku-z-tarpu-warg-shirak/>)



Obrázek č. 7 Jedna kotva (zdroj: <https://www.4camping.cz/clanky/poradna/8-pristresku-z-tarpu-warg-shirak/>)



Obrázek č. 8 Hamaka (zdroj: <https://www.4camping.cz/clanky/poradna/8-pristresku-z-tarpu-warg-shirak/>)



Obrázek č. 9 Kupole (zdroj: <https://www.4camping.cz/clanky/poradna/8-pristresku-z-tarpu-warg-shirak/>)

2.6.2 Ohniště, rozdělání ohně

Druh ohniště je možné zvolit dle potřeby, k čemu oheň bude sloužit. Kromě toho existují i různé způsoby rozdělání ohně (Pavlíček, 2006).

Příručka US Army (1992) uvádí, že schopnost rozdělát oheň může být rozhodujícím atributem mezi životem a smrtí. Oheň poskytuje teplo k zahřátí organismu, je možné na něm vařit jídlo, ale také je oheň možné využít ke sterilizaci nástrojů a dezinfekci vody varem. Oheň může být i psychologickou podporou poskytující duševní klid. Zároveň oheň může způsobit různé problémy například lesní požár, zničit důležitou výbavu, způsobit popáleniny či otravu oxidem uhelnatým, pokud je použit uvnitř úkrytu.

Rozdělání ohně by mělo být pro každou osobu pobývající ve volné přírodě samozřejmostí, ovšem není to pravidlem. Tuto činnost je možné naučit správným tréninkem. Výhodou je mít teoretické znalosti pro přípravu ohně a poté tuto teorii uvést do praxe (Brunelleová, 2010).

K vytvoření ohně jsou k zapotřebí tyto základní materiály: třísky, troud, sirky, křesadlo a palivo. Pavlíček (2006) uvádí že: „*Troudem může být březová kůra, jemné dřevěné hoblinky, borové jehličí. Použit se dá také ptačí či netopýří trus. Vnitřek ptačích hnízd je obvykle vystlán prachovým peřím a snadno chytne. Vhodné je nosit troud s sebou ve vodotěsném pouzdru nebo ho získávat kdykoli je to možné během přesunu a*

uchovávat ho pod oděvem kde dosychá. “ Třísky jsou snadno hořlavý materiál, musí být úplně suché, aby umožnily rychlé hoření. Mezi nejlepší materiál na podpal patří suché větvičky, které obsahují smůlu a hoří snadněji (Pavlíček, 2006).

2.7 Orientace

Orientovat se ve volném terénu znamená schopnost určit světové strany s ohledem na vlastní stanoviště. Tato technická znalost patří mezi základní. K osvojení orientace v terénu je nutné se naučit určování světových stran, zacházení s buzolou a čtení v topografické mapě. Topografická mapa ukazuje pomocí vrstevnic klesání a stoupání terénu, zaznamenává silnice a cesty, lesy, vodní plochy, toky, hory, jejich výšku a jména. Podle této mapy je možné se velice dobře orientovat v krajině (Grindrod, 2021).

2.7.1 Anatomie buzoly a práce s ní

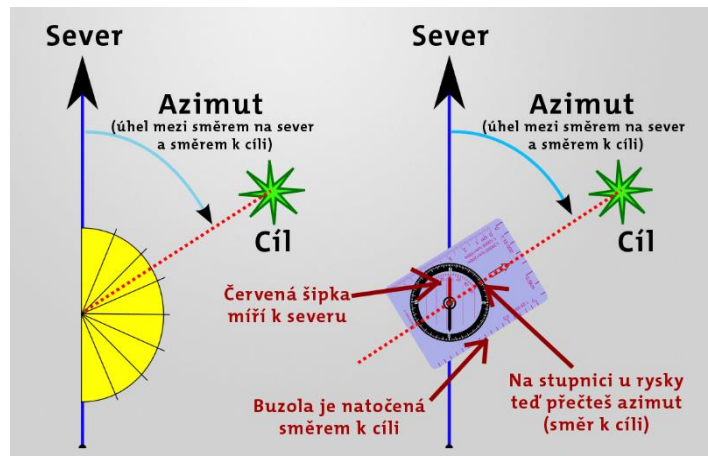
Základem buzoly je kompas, který svou střílkou ukazuje na magnetický pól Země. Pro běžné účely orientace, je to dostatečně přesný směr k severnímu zeměpisnému pólu Země. Uprostřed kotouče jsou vyznačené rysky, které jsou rovnoběžné se směrem sever-jih na stupnici. Buzola je na jedné straně opatřena měřítkem, které je možno použít pro odčítání vzdálenosti na mapě. Na buzole je umístěno také zrcátko, které je připevněno způsobem, aby bylo možné při pohledu průzorem sledovat střílku, a tím udržovat orientaci celé buzoly (Grindrod, 2021).

Pro zorientování mapy k severu postupujeme následovně. Na mapu se položí buzola. Značka severu se nastaví na otočném kotouči proti ukazateli na podélné ose buzoly. Poté se celou buzolou otáčí, dokud se severní střílka nedostane do branky. Následně se mapa pod buzolou natáčí tak, aby mřížka mapy byla rovnoběžně s dlouhým okrajem buzoly a sever mapy směřoval stejně jako severní střílka. Azimut je bod, který je viditelný v terénu. Pro určení azimutu je buzola nasměrována k cíli průzorem. Je otáčeno kotoučem tak, aby severní střílka byla v brance. Podélná osa buzoly ukazuje stupnici otočného kotouče hodnotu azimutu (Grindrod, 2021).

Pokud je známo výchozí místo a cíl na mapě, ke zjištění azimutu z výchozího místo do cíle není nutné mít zorientovanou mapu k severu. Buzola se k mapě přiloží tak, aby dlouhý okraj spojoval výchozí místo s cílem. Otočný kotouč se na buzole natočí způsobem, aby se rysky kotouče shodovaly s mřížkou na mapě a sever na otočném

kotouči mířil na sever na mapě. Následně podélná osa buzoly ukazuje na stupnici otočného kotouče azimut (Grindrod, 2021).

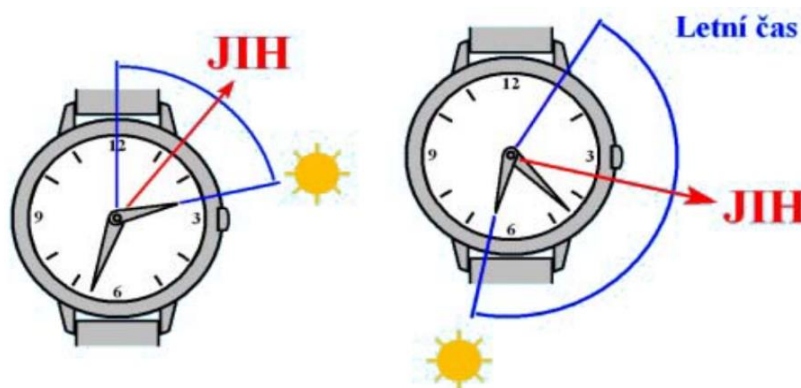
Když je buzola správně nastavená, je možné v terénu určit cíl a cestu k němu. Nastavenou buzolou se otáčí tak, aby se severní střílka dostala do branky v otočném kotouči. Jakmile se nastaví podélná osa buzoly, průzor ukazuje k cíli. Ve směru průzoru bude nalezen tzv. dílčí cíl, ke kterému bude určen směr. Od dílčího cíle bude následně určen další dílčí cíl až do hlavního cíle (Grindrod, 2021).



Obrázek č. 10 Práce s buzolou (zdroj: <https://priesnitz.cz/subdom/mikulas/kompas.html>)

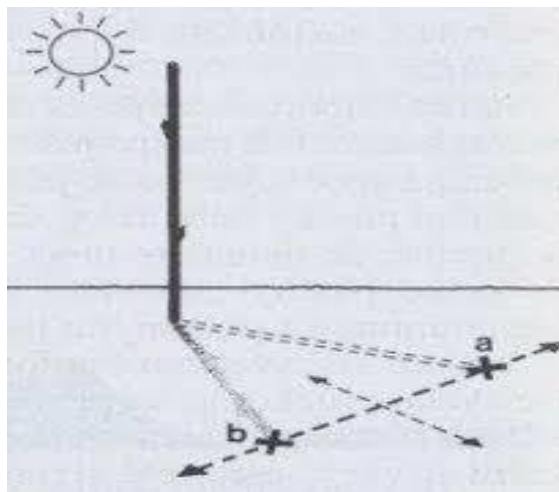
2.7.2 Jiné možnosti orientace v terénu

Pro celkem přesnou orientaci je možné použít klasické ručičkové hodinky. Důležitá je ovšem poloha slunce, která musí být viditelná. Při letním čase je nutné malou ručičku namířit přímo na slunce (Grindrod, 2021).



Obrázek č. 11 Orientace pomocí hodinek (zdroj: <https://kamzici.ctujm.cz/pro-cleny/orientace-bez-pomucek/>)

Sluneční kompas lze vyrobit pomocí metrové tyče a dvou kamínků. Tyč se zapíchne do země. První kamínek se vloží na konec stínu tyče, další kamínek vložíme na konec stínu po 30 minutách. Poté se pomyslně protnou kamínky. Směr prvního kamínku k druhému ukazuje na východ (Grindrod, 2021).



Obrázek č. 12 Sluneční kompas (zdroj: <http://www.survivalschool.cz/vyklad-znameni/urcovani-smeru.php>)

2.8 Jídlo a pití

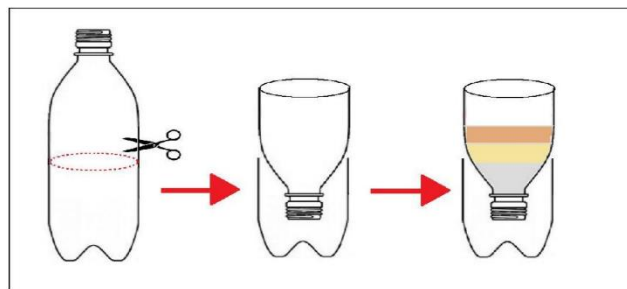
Člověk bez vody nepřežije příliš dlouho, má jasné dané fyziologické limity: tři minuty bez vzduchu, tři dny bez vody a tři týdny bez potravy. Je důležité při sobě mít vždy dostatek čisté vody, neboť lidské tělo vodu vylučuje močením, pocením i dýcháním. Z tohoto důvodu je důležité udržovat pravidelný pitný režim (Grindrod, 2021).

Aby se předešlo dehydrataci, je důležité mít dostatečnou zásobu pitné vody s sebou. Pokud není možno transportovat velké množství vody, je vhodné vzít si sebou nádoby na vodu, např. polní lahve nebo skládací vaky na vodu (McNab, 2004).

Je mnoho způsobů, jak získat vodu v místech, kde není v blízkosti žádný vodní tok. Vodu lze získat z ranní rosy pomocí šátku, který necháte následně nasát. Mokrý šátek se poté vymačká do misky nebo šálku. Rosu je možné také otřít z tarpu. V nouzi lze získat vodu rostlin jako je třeba vinná réva či bodlák. Z vinné révy lze získat vodu ze stonku, který se nařízne a šlahoun se ohne nad nádobu, ze kterého začne kapat voda. Dalším způsobem získání vody je

žvýkáním bodláku, ovšem nejdříve je nutné bodlák důkladně očistit od ostnů. Při žvýkání očištěného stonku se uvolňuje voda, tuhou vlákninu je potřeba následně vyplivnout (Grindrod 2021).

Nalezenou vodu v přírodě je v první řadě potřeba náležitě ošetřit. Znečištěnou vodu, je nutno nejdříve přefiltrovat a poté převařit. Přefiltrování lze zrealizovat improvizovaně pomocí PET láhve, dalšího přírodního materiálu (kamínky, jehličí, písek, černé uhlí), popřípadě oděvu, jako je například tričko. Přefiltrovaná voda se poté převaří, minimálně po dobu 10 minut. Převařená voda se musí vypít do 24 hod., jelikož bakterie se mohou po čase vytvořit i v převařené vodě (Ježková a kol., 2022).



Obrázek č. 13 Filtrování vody pomocí PET láhve (zdroj: <https://dspace5.zcu.cz/bitstream/11025/29359/1/Badame%20v%20krouzku%20ekologie.pdf>)

Pro filtraci většího množství vody je možné použít tzv. trojnožku. V první úrovni je umístěn mech, tráva a jehličí, v prostřední úrovni je černé uhlí a v poslední úrovni propraný písek (Ježková a kol., 2022).



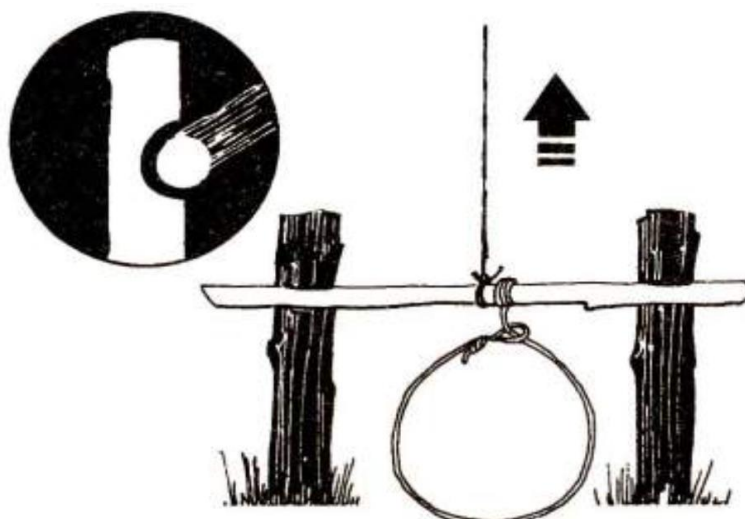
Obrázek č. 14 Filtrace vody přes trojnožku (zdroj: <https://www.196hodin.cz/>)

Potrava během pobytu v přírodě by měla obsahovat základní složky živin jako jsou bílkoviny, polysacharidy, tuky, vitamíny a minerály. Při plánovaném pochodu je jídlo možné zakoupit již předpřipravené ve sterilovaných a lyofilizovaných pytlících nebo je možné také využít potraviny sušené. Příprava zakoupených produktů je velmi jednoduchá. Pokud však nebude možné mít tuto stravu u sebe, přichází na řadu shánění si potravy v přírodě. Na různých místech v přírodě je možné sehnat několik různých druhů potravin, vše závisí na prostředí, podnebí a ročním období (Ježková a kol. 2022).

Při rostlinné výživě je nutné dbát na zřetel, zda je rostlina známá či není. Pokud není jistota, že je nalezená rostlina jedlá, tak není doporučeno rostlinu pozřít. Sběr plodů patří mezi základní druhy zisku rostlinné výživy. Sbírat je možné například borůvky, maliny, ostružiny nebo čerstvé smrkové větévky či čerstvé březové listy. Dále mezi jedlé rostliny patří i pampelišky, sedmikrásky nebo šťovíky. Rostliny jsou jedním z kvalitních zdrojů vitamínů, tuků, bílkovin a cukrů (McNab, 2011).

Hmyz, hlemýždi a červy jsou také vhodným druhem potravy, které lze během pobytu v přírodě sehnat. Jsou dostupní takřka v každé klimatické oblasti a řadí se mezi hodnotné potraviny, které nejsou pracné na přípravu ani lov. Samozřejmě záleží na druhu hledaného hmyzu. Před pozřením je nutné potravu opéct, popřípadě ji zbavit hlav a křídel. Druhy červů nacházející se v uhynulých zvířatech nejsou jedlé. Pokud je hmyz pestře zbarven, má v sobě složky jedu, a tím pádem není vhodný ke konzumaci (Ježková a kol., 2022).

Maso je mnohem výživnější než rostlinná potrava. Ve skutečnosti může být na některých místech stejně snadno dosažitelné jako rostlinná potrava. Ovšem k získání masa je nutné znát způsob života a lovu různé divoké zvěře. Získat maso lze pomocí lovu nebo pastí. Jedna z nejjednodušších pastí je oko. Oko je tvořeno vhodně umístěnou zdrhovací smyčkou a jeho příprava je velmi jednoduchá (Ježková a kol., 2022).



Obrázek č. 15 Nákres oka (zdroj: <http://bushcraft.cz/nutne-k-preziti/zbrane-a-pasti/skrfici-oka-nakresy/>)

Při lovu ryb je potřeba vyrobit vrš, „koš“ s trychtýřovitým vstupem. Ryby tímto vstupem snadno vplují do koše, ale následně již nedokáží najít cestu ven. Vrš se umístí do vodní plochy či toku, kde jsou známky výskytu ryb. Po několika hodinách se vrš z vodní plochy vyjme a zkontroluje se úlovek. Ulovené ryby se poté vykuchají a opečou na ohni. Zbytky ryb mohou být použity jako návnada na další odchyt ryb (Plant, 2023).



Obrázek č. 16 Vrš na ryby (zdroj: <https://steemit.com/cesky/@m211/zena-se-ztratila-v-lese-mesic-prezivala-diky-bobulim-a-houbam>)

2.9 Předpovídání počasí

Pohled na oblohu může říct, zda je třeba se obávat případné změny počasí. Nicméně počasí se může změnit během krátké doby. Můžou nastat bouřky, prudký déšť, silný vítr nebo sněžení. Pro začátek je potřeba se naučit rozpoznávat jednotlivé druhy mraků, které mohou odhalit počasí v nejbližší době. Při pozorování lze zjistit, kterým směrem vane vítr a zda se neblíží změna počasí. Jsou základní typy mraků, které se liší v závislosti na vlhkosti, teplotě a dalších faktorech (Grindrod, 2021).

Kumulus (kupa) je bílý, nadýchaný mrak visící nízko na nebi. Často mění tvar a je hutný. Tento mrak je příznakem pro pěkné počasí (Grindrod, 2021).



Obrázek č. 17 Kumulus (zdroj: <http://www.metamater.cz/oblaka-srazky/zakladni-druhy-oblaku/>)

Nimbus (dešťový mrak) je mohutný, vysoký mrak s tmavou základnou. Bývá doprovázen hromy, blesky a silným deštěm (Grindrod, 2021).



Obrázek č. 17 Nimbus (zdroj: <https://galerie.bourky.com/displayimage.php?pid=13158>)

Cirrus (řasa) je lehký, rozprostřený, průsvitně bílý oblak vysoko na obloze. Pokud jich je pár, je to známka příjemného počasí. Pokud se začnou kupit a sbíhat, znamená to přicházející změnu počasí (Grindrod, 2021).



Obrázek č. 18 Cirrus (zdroj: <https://najdisihobby.cz/predpovidani-pocasi-pomoci-mraku/>)

3. Cíle, úkoly práce

3.1 Cíle práce

Cílem této práce je navrhnout přípravu a možnou realizaci kurzu o přežití v přírodě, která je určena široké veřejnosti s minimální zkušeností s pobytem v přírodě.

3.2 Úkoly práce

- Prostudování odborné literatury
- Komparace s jinými kurzy o přežití
- Navržení náplně kurzu
- Vytvoření programu a zvolení vhodných herních aktivit
- Výběr vhodné lokality a cílové skupiny

4. Metodika práce

V teoretické části byla využita metoda rešerše z odborné literatury. Celá praktická část pojednává o přípravě a realizaci kurzu o přežití v přírodě. Kurz byl sestaven na základě teoretických východisek a vlastních zkušeností. V praktické části byly uvedeny pohledy jednotlivých odborníků, jak vnímají jejich vlastní kurzy o přežití, které následně byly v diskuzi komparovány.

5. Praktická část

5.1. Pohledy odborníků na kurz o přežití:

Na základě odborníků na kurz přežití, kterými jsou Dave Canterbury, Ray Mears a Cody Lundin bude inspirován mnou navržený kurz o přežití. V této kapitole přiblížím jednotlivá specifika každého z odborníků.

Dave Canterbury

Dave Canterbury popisuje kurz o přežití jako komplexní program, který má za cíl naučit účastníky dovednostem a znalostem potřebným pro přežití v nepříznivých podmínkách.

Zdůrazňuje praktický přístup k výuce a získávání dovedností. Jeho kurz přežití se zaměřuje na různé aspekty, včetně stavby přístřeší, zakládání ohně, získávání pitné vody, zpracování potravy, navigace a záchranářských technik. Canterbury klade důraz na využití přírodních materiálů a jednoduchých nástrojů, které jsou dostupné v divočině. Kurz přežití Davea Canterburyho je často interaktivní a prakticky zaměřený. Účastníci mají možnost se zapojit do různých cvičení a simulací, které je připraví na reálné situace v divočině. Podporuje učení se skrze vlastní zkušenost a chápe význam opakování a procvičování naučených dovedností (SELF RELIANCE OUTFITTERS, 2023).

Ve svých knihách, jako například "Bushcraft 101: A Field Guide to the Art of Wilderness Survival", poskytuje podrobné informace o jednotlivých dovednostech a technikách, které jsou součástí jeho kurzu přežití. Jeho přístup je praktický, realistický a založený na zkušenostech z vlastní praxe. Také se zaměřuje na rozvoj mentální odolnosti a připravenosti na mimořádné situace. Jeho kurz přežití nejen poskytuje

konkrétní dovednosti, ale také motivuje účastníky k přemýšlení o strategiích, rozhodování v stresových situacích a překonávání výzev (Cantebury, 2015).

Cody Lundin

Kurz přežití Codyho Lundina se zaměřuje na získávání praktických dovedností a vědomostí, které jsou nezbytné pro přežití v různých extrémních situacích.

V kurzu se soustředí na základní dovednosti, jako je stavba přístřeší, zakládání ohně, získávání pitné vody, hledání potravy a navigace v terénu. Jeho přístup je založen na využívání přírodních zdrojů a minimalizaci používání moderního vybavení. Lundin se snaží předat účastníkům důležité dovednosti a techniky, které umožňují přežít s minimálními zdroji a vybavením. Klade důraz na psychologickou připravenost a odolnost v přežití. Kurz je zaměřen na rozvoj mentální síly, strategického myšlení a rozhodování v krizových situacích. Za velmi důležité považuje motivaci účastníků, aby se stali sebevědomými a samostatnými přeživšími. Dalším důležitým prvkem kurzu je učení se prostřednictvím vlastních zkušeností. Účastníci mají možnost prakticky vyzkoušet a aplikovat naučené dovednosti a techniky v reálných podmínkách. Lundin věří, že praxe a zkušenost jsou nejlepšími učiteli a že nejlepší způsob, jak se naučit přežít, je zažít to na vlastní kůži. Celkově lze říci, že Cody Lundin popisuje svůj kurz o přežití jako průvodce praktickými dovednostmi, psychickou přípravou a minimalismem v divočině. Jeho přístup je orientován na získání důležitých znalostí a schopností, které umožňují přežít v nepříznivých podmínkách pomocí minimálního vybavení a s důrazem na osobní autonomii a samostatnost (CodyLundin.com, 2023)

Ray Mears

Ray Mears popisuje svůj kurz přežití jako způsob, jak získat hlubší porozumění a respekt k přírodě a naučit se praktické dovednosti, které jsou nezbytné pro přežití v divočině. Jeho přístup k přežití je založen na znalostech a dovednostech tradičních kultur a zkušenostech původních obyvatel, které aplikuje v současném prostředí.

V rámci kurzu přežití Ray Mears vyučuje účastníky různým dovednostem a technikám, jako je stavba tradičních přístřešků, rozdělávání ohně, získávání pitné vody, navigace v terénu, získávání potravy a zvládání zdravotních problémů v divočině. Jeho přístup je zaměřen na učení se z přírody, pochopení ekosystémů a respektování prostředí, ve kterém se nacházíme. Klade důraz na důkladnou znalost přírody, jejích rostlin a zvířat, a učí účastníky rozpoznávat a využívat přírodní zdroje k přežití. Kromě

praktických dovedností se také soustředí na mentální připravenost, učení se adaptovat na různá prostředí a situace, a rozvoj samostatnosti a sebevědomí ve výzvách, které divočina přináší. Kurz přežití Raye Mearse je navržen tak, aby účastníkům poskytl nejen konkrétní dovednosti a znalosti, ale také nový pohled na přírodu a upevnil jejich vztah k přírodě a udržitelnému způsobu života. Jeho přístup je založen na uznání síly a moudrosti přírody a na odkazu původních obyvatel, kteří žijí v souladu s přírodou po tisíce let (RayMears.com, 2023).

5.2 Vlastní návrh kurzu o přežití

Kurz je sestaven na základě teoretické části mé bakalářské práce a vlastní zkušenosti z kurzů na Fakultě tělesné výchovy a sportu na Univerzitě Karlově. Kurz se opírá o základy přežití člověka v drsné přírodě, ale zároveň využívá zábavnou formu her ke zlepšení prožitku. Obsah je navržen pro patnáct dospělých osob s alespoň minimální zkušeností s pobytem v přírodě. Pro výše uvedenou věkovou skupinu jsem zvolila třídní pobyt, jelikož tento čas je dostačující pro vštípení veškerých nově nabitých zkušeností.

5.2.1 Náplň kurzu

Kurz obsahuje několik základních složek, které by se účastníci měli z kurzu odnést. Nejprve budou seznámeni se zásady bezpečnosti a hlavními pilíři, které jsou základy zdravotnictví, vybavení a pomůcky, stavba tábora a zázemí, zpracování potravy a tekutin, orientace v terénu.

Základy zdravotnictví

Cílem bude seznámit účastníky nejenom se základy první pomoci, ale hlavně, jak se zachovat při situacích, které člověka mohou potkat při různých aktivitách v přírodě. Naučí se reagovat a řešit krizovou situaci, součástí je i výuka, jak transportovat zraněného do bezpečné zóny, či nemocnice.

Vybavení a pomůcky

Bude probíhat přednáška o výběru vhodného vybavení od oblečení, výstroje, po další nezbytné vybavení k přežití. V rámci přednášky budou aktéři informováni o tom, jaký je ideální výběr vhodného oblečení v závislosti na počasí, jaké je správné rozložení

obsahu batohu. Co sebou zabalit do lékárničky a KPZ na vícedenní outdoorovou výpravu. Na závěr se naučí manipulaci s výstrojí jako je nůž, celta, padáková šňůra.

Stavba tábora a zázemí

Dílčí úkoly budou následující – jak správně vybrat vhodné místo pro utáboření, principy a zásady při stavbě přístřešku, využití dostupných přírodních zdrojů, pravidla vystavění ohniště, metody rozdělení ohně, zásady bezpečnosti při práci s ohněm.

Zpracování potravy a tekutin

Nezbytnou složkou každého přežití je voda, aby nedošlo k hroziící dehydrataci organismu. V rámci mého kurzu se zaměříme na nalezení zdroje vody a následné zpracování. Bude vyzkoušeno několik filtračních technik. Po znalosti práce s vodou bude navázáno na různé způsoby možností, jak si obstarat potravu a rozeznání jedlých a nejedlých zdrojů přírody. Vyzkouší techniky úpravy potravin od drůbeže po hmyz.

Orientace v terénu

Účastníci získají základy práce s mapou, zorientovat se v prostoru a určit světové strany. K tomu využijí přírodní prostředí, například mraveniště, lišejníky, hvězdy na obloze. Získají povědomí o práci s kompasem, busolou a azimutem.

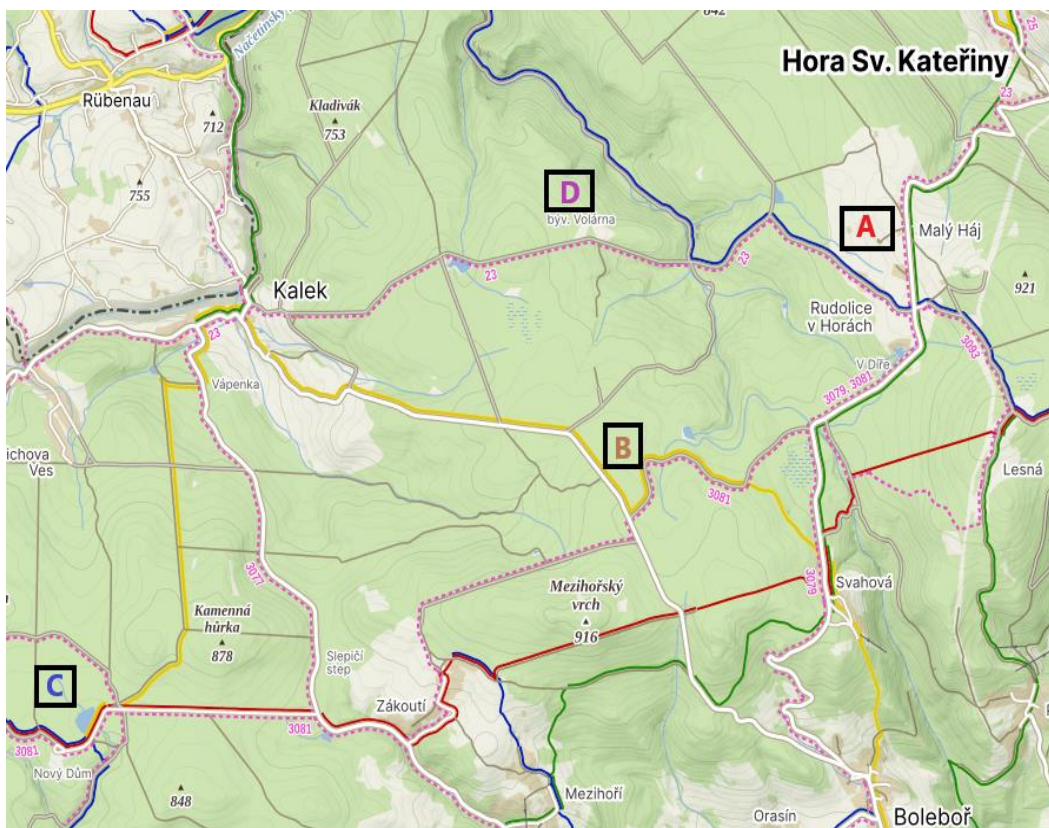
Metody a didaktické přístupy

Při výuce bude využito několik metod a didaktických přístupů, které podporují aktivní zapojení účastníků. Plnění úkolů bude zaměřeno zejména na práce skupinové, kde budou účastníci rozděleny do menších týmů, ve kterých budou spolupracovat na úkolech, které jsou spojeny s přežitím. Díky této metodě se naučí lépe komunikovat, sdílet znalosti a zkušenosti. Další důležitou metodou jsou praktická cvičení, kde si účastníci budou moci vyzkoušet různé techniky a základní dovednosti v přírodě. V kurzu bude využita i demonstrační metoda, která spočívá v tom, že instruktoři budou předvádět jednotlivé dovednosti a účastníci je budou sledovat a následně se pokusí dané dovednosti opakovat a procvičovat.

5.2.2 Program kurzu:

- Kurz bude realizován na území Krušných hor, o program se budou starat dva odborní, kvalifikovaní instruktoři a jeden zdravotník.
- Organizační struktura: informace o detailní organizaci a místu srazu bude účastníkům zaslána na email pět dní před zahájením kurzu.
- Povinné vybavení a materiály potřebné pro kurz: spací pytel, karimatka, čelovka, pracovní nůž, pet láhev, ešus s příbory, pončo, pevná a nepromokavá obuv.
- Cena kurzu: 2 500 Kč.

Průvodce celým kurzem – topografická mapa:



Obrázek č.19 Topografická mapa (zdroj: <https://mapy.cz/turisticka?x=13.4421332&y=50.6027560&z=13>)

Časový harmonogram:

1. den

15:30 - 16:00 – Příjezd účastníků do bodu A, uvítání a seznámení.

16:00 – 17:00 – Seznámení s průběhem, bezpečnostní instrukce a pravidla kurzu.

Pravidlo „only fifteen“.

17:00 – 17:20 – Teoretická lekce: stručná intruktáž práce s mapou.

17:20 – 19:00 – Praktická lekce: pomocí topografické mapy dojít z bodu A do bodu B.

(délka trasy: 5,1 km)

19:00 – 20:00 – Teoretická + praktická lekce: základy první pomoci a následná simulace a ošetření různých druhů zranění.

20:00 – 22:00 – Praktická lekce: „Welcome home“.

22:00 – 23:00 – Praktická lekce: „Show what you can do“.

2. den

6:00 – 8:00 – Teoretická lekce + praktická lekce: zajištění, úprava pitné vody a potravin.

8:00 – 9:00 – Teoretická lekce: techniky rozdělení ohně + bezpečnost.

9:00 – 9:30 – Teoretická lekce: základy orientace v lese + práce s busolou.

9:30 – 12:00 – Praktická lekce: Orientační běh (topografická mapa + busolou) z bodu

B do bodu C (délka trasy: 7,2 km).

12:00 – 14:00 – Praktická lekce: „Swim and find“.

14:00 – 15:30 – Praktická lekce: rozdělení ohně + příprava potravin.

15:30 – 16:00 - Praktická lekce: „Guess what“

16:00 - 17:30 – Teoretická lekce: ukázky a stavba různých druhů přístřešků pomocí cely a lana.

17:30 – 19:00 – Praktická lekce: sestavování přístřeší pomocí základního vybavení.

19:00 – 20:00 – Večerní diskuse a reflexe prvního a druhého dne.

20:00 – 21:30 – Praktická lekce: „Better together“.

3. den

4:00 – 6:30 – Praktická lekce: dojít z bodu C do bodu D pomocí topografické mapy a kompasu (délka trasy: 10,2 km).

6:00 – 8:00 – Teoretická lekce: řešení krizových situací.

8:00 – 12:00 – Praktická lekce: „Fish and Chicken“.

12:00 – 13:00 – Praktická lekce: společný přechod z bodu D do bodu A (délka trasy: 3,1 km).

13:00 – 14:00 – Celkové vyhodnocení kurzu, reflexe, rozloučení.

5.2.3 Vysvětlení pojmů z časového harmonogramu:

„*Only fifteen*“

Po příjezdu bude účastníkům zadáno pravidlo, které říká, že si smějí do batohu sbalit pouze patnáct vlastních věcí, které považují za důležité a s těmi si budou muset celé tři dny vystačit. Toto pravidlo bude zadáno až po informativním sdělení, jak bude celý kurz probíhat, aby aktéři dokázali posoudit, které věci musí upřednostnit před ostatními.

„*Welcome home*“

Budou vytvořeny pětice, jejichž úkolem je postavit kvalitní a stabilní přístřešek pouze z přírodních materiálů. Účastníci by měli vzít v potaz dané povětrnostní podmínky a také vybrat vhodný prostor pro umístění jejich improvizovaných přístřešků. Po dokončení stavby instruktoři vyhodnotí nejlepší provedení vzhledem k počasí a využitým materiálům. Nejlepší tým bude odměněn jedním balením sušeného masa.

„*Show what you can do*“

Hlavním úkolem této hry je vymyslet a předvést krátkou scénku na dané témata, kterými jsou voda, oheň, déšť. Účastníci budou náhodně rozděleny do týmů po pěti a každému týmu bude přiřazeno jedno z témat. Budou mít 35 minut na vymyšlení krátké scénky a následně ji budou převádět před ostatními členy. Zvítězí tým, který dokáže nejlépe improvizovat a vystihnout své téma. Jako pomůcky mohou být využity jakékoli předměty z přírody.

„*Swim and find*“

Účastníci budou rozděleni do trojic a budou jim dodány základní materiály v podobě lepenky, nože a lana, dále také mohou využít jakékoli přírodní zdroje, které najdou v okolí. Jejich úkolem bude stavba provizorního plavidla a překonání vodní překážky v co nejrychlejším čase. První tým, který se dostane na břeh nejrychleji získá

největší zásoby jídla. Zbylé dva týmy se budou muset spokojit pouze s minimem, které jim tam nechá vítězné družstvo. Hra je zaměřena na týmovou spolupráci a komunikaci.

„Guess What“

V této hře půjde zejména o znalost a umění najít, co nejvíce jedlých plodů, bobulí a rostlin, kterým účastníci musí přiřadit správný název. Na hru bude vymezen časový limit 30. minut, kdy každý hráč hraje individuálně. Prostor hledání je neomezený. Vítězem se stává ten, který donese a uhádne co nejvíce daných přírodnin.

„Better together“

Každý jednotlivec dostane papír, na kterém je 10 věcí, které jsou důležité pro přežití v přírodě. Úkolem každého účastníka je seřadit jednotlivé věci od nejdůležitějších po méně důležité (1-10), dle svého uvážení. Následně budou rozřazeni do třech týmů po pěti lidech, kde si vzájemně porovnají výsledky a na novém papíře společně přehodnotí důležitost daných věcí. V této fázi bude hrát hlavní roli kompromis a společná komunikace. Po společném vyhodnocení bude z každého týmu vybrán jeden zástupce, který se bude snažit o obhájení výsledků svého týmu. Tři zástupci budou probírat bod po bodu významnost jednotlivých věcí a zároveň mezi sebou argumentovat, proč by právě jejich věc měla být v daném pořadí. Během procesu bude možné sledovat charakter zástupců, kdo je schopen ustoupit nebo naopak neupustí od svého názoru. Po dokončení celého procesu, instruktoři odhalí správnost pořadí jednotlivých věcí. Po skončení hry zpravidla dojdou k zjištění, že týmová spolupráce je mnohdy úspěšnější nežli výkon jednotlivce.

„Fish and Chicken“

Na konci kurzu si účastníci vyzkouší, jak se zpracovává živá potrava. Pro odváznější jedince budou ve vymezeném prostoru připraveny dvě slepice, které nejprve musí chytit, usmrtit a následně oškubat. Pro zbylé jedince budou v míse připraveni čtyři pstruzi, které je potřeba očistit, odebrat šupiny pomocí nože a odstranit jejich vnitřnosti. Po zpracování ryb a slepic, bude provedena tepelná úprava a následně účastníci ochutnají připravené jídlo.

6. Diskuze

Nynější trendy působí na člověka ve všech oblastech života. Vzestup vědy a techniky v současné moderním světě je nepřehlédnutelný. Má dopad na každého z nás, ať už na naše myšlení, jednání či chování. Mobilní telefony a informační technologie se staly neodmyslitelnou stránkou každodenního života, díky kterým si lidé usnadňují veškeré činnosti v běžném životě. V důsledku tohoto vývoje ve vědě a technice se pouto mezi člověkem a přírodou značně ztenčuje, čímž dochází k snížení či úplné ztrátě dovedností a návyků, jenž byly běžné pro starší generace. Lidé organizují výpravy do přírody, které jsou pro ně mnohdy nebezpečné a na které jim chybí dostatečné znalosti. Pro tyto situace pořádají různé organizace „Kurzy přežití“ mající za úkol naučit člověka přežít v terénu bez vymožeností dnešní doby.

Cíle těchto kurzů jsou ve většině případů stejné. Týkají se získání dovedností pro přežití v divočině a rozšíření znalostí o přírodě. Aspekty důležité pro přípravu kurzu o přežití jsou zmiňovány v literární publikaci Codyho Lundina (2023), Raye Mearse (2023), Davea Canterburyho (2023), kde Ray Mears (2023) přikládá váhu učení se od tradičních kultur a původních obyvatel, zároveň se snaží prohlubovat vztah k přírodě a jejímu ekosystému. Na druhou stranu Cody Lundin (2023) a Dave Canterbury (2023) se přiklánějí více k využívání modernějších technik pro přežití v přírodě. Na základě těchto publikací, jsem se rozhodla zkombinovat jednotlivá specifika a mým cílem bylo zařadit i herní aktivity, které účastníkům usnadní osvojení nabytých informací a rovněž zpestří program kurzu. Jelikož tato forma soutěživých aktivit přispívá k většímu zapojení účastníků a rozvíjí přemýšlení nad jednotlivými dovednostmi.

Do těchto typů kurzu je vhodné zapojovat velké množství praktických cvičení či simulací krizových situací, kde si účastníci budou moci vyzkoušet na vlastní kůži vše, co se dozvěděli. Dle slov Codyho Ludina (2023) nejlepší způsob, jak se naučit přežít, je zažít to na vlastní kůži.

Nejčastěji zařazovanými tematickými oblastmi jsou stavba přístřešků, získání pitné vody, opatření potravy, rozdělání ohně, orientace v terénu, základy první pomoci, bezpečnost a možná rizika. Obsah kurzu jsem se snažila sestavit tak, aby byl komplexní a poskytoval informace ze všech zmíněných oblastí.

Nedílnou součástí „dobrého“ kurzu je odbornost a kvalifikace instruktorů.

7. Závěr

Bakalářská práce návrh a příprava realizace kurzu o přežití měla za cíl vytvořit ucelený návrh a možnou realizaci kurzu o přežití. Kurz byl navržen pro patnáct dospělých osob s alespoň minimální zkušeností s pobytem v přírodě. Při vytváření kurzu mi byly inspirací dostupné kurzy přežití od odborníků Davea Canterburyho a Codyho Lundina, jelikož využívají modernější techniky a prostředky pro přežití v přírodě, které byly využity i při přípravě mého kurzu.

Kurz obsahuje komplexní a relevantní informace potřebné k jeho realizaci. Do náplně kurzu jsem se rozhodla zapojit několik her a soutěživých aktivit, díky kterým jsou účastníci interaktivně zapojeni do všech činností, které prohlubují znalosti, dovednosti a schopnost komunikace, která je důležitá pro přežití skupiny. V náplni kurzu převažuje počet praktických cvičení nad teoretickými, aby účastníci mohli reálně uplatnit a procvičovat své dovednosti v jednotlivých situacích a mohli získat větší důvěru v jejich schopnosti.

8. Literatura

AKKERMANS, Anthonio. *Přežít!: příroda, terorismus : přežití v extrémních situacích: na souši, v moři a ve vzduchu*. Praha: Svojtka & Co., 2010. ISBN 9788025603833.

Collins English thesaurus in A-Z form. 2nd ed. Glasgow: Harper Collins Publishers, 1992. ISBN 000433635-6.

CANTEBURY, Dave. *Bushcraft 101: A field guide to the art of wilderness survival*. Adams Media Corporation, 2014, ISBN 1440579776.

DAVIES BEM, Barry. *SAS Příručka*. Praha: Svojtka & Co., s.r.o., 2009. ISBN 978-80-7237-783-1.

DUDA, Ivo. *Mladý turista ČSSR*. 2. vyd. Praha: Sportovní a turistické nakladatelství, 1961. Knižnice mladého turisty.

EVANS, Mark. *Přírodní lékař: [obrazový průvodce]*. Praha: Svojtka & Co., c2001. Praktická příručka (Svojtka & Co.). ISBN 80-7237-398-6.

GRINDROD, Frank. *Táboření v lese i na zahradě: příručka pro malé i velké dobrodruhy*. Přeložil Kateřina TEODOSIJEVOVÁ. Praha: Euromedia Group, 2022. Esence. ISBN 978-80-242-7502-4.

JEŽKOVÁ, Blanka a Noemi JEŽKOVÁ. *Survival: rady, které ti mohou zachránit život*. [Tábor]: Hisland, 2022. ISBN 978-80-908117-1-3.

JOHNSON C. *Jak přežít v přírodě*, 1.vyd., Svojtka a Co., Praha 2002, ISBN 80-7237-488-5

LYNN BRUNELLEOVÁ. *Jak tábořit*. Praha: Slovart, 2010. ISBN 978-80-7391-358-8.

MCNAB, Chris. *Jak přežít cokoli a kdekoli: příručka pro přežití za každých podmínek a v jakémkoli prostředí*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3116-2.

MCNAB, Chris. *Vojenská příručka přežití: příručka přežití SAS a speciálních jednotek*. Praha: Naše vojsko, 2011. ISBN 978-80-206-1237-3.

PAVLÍČEK, Jaroslav. *Člověk v drsné přírodě*. Praha: Olympia, 1989. ISBN 27- 004-89.

PAVLÍČEK, Jaroslav. *Trosečnickem v drsné přírodě*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2006. ISBN 80-7192-722-8.

PETRŽELA, Michal. *První pomoc pro každého*. 2., doplněné vydání. Praha: Grada Publishing, 2016. ISBN 978-80-247-5556-4.

PLANT, John. *Zapomenuté dovednosti pro přežití v přírodě: výroba nástrojů, přístřeší a dalších pomůcek v divoké přírodě*. Přeložil René SOUČEK. Praha: Grada, 2023. ISBN 978-80-271-5052-6.

WISEMAN, John. *SAS: příručka, jak přežít*. Praha: Svojtka & Co., 1999. ISBN 80-7237-280-7.

Online zdroje:

Cody Lundin: Outdoor survival, primitive living skills, and Urban Preparedness Courses. [cit. 2023-07-1]. Dostupné z: https://www.codylundin.com/ultimate_abo.html

Colonial perspective and nationalism(s) in Ethiopia in - zcu.cz. [cit. 2023-07-1]. Dostupné z: <https://dspace5.zcu.cz/bitstream/11025/15532/1/Zahorik.pdf>

4camping.cz. Výstava stanů a vybavení do přírody 2021 [online]. 4camping.cz. [cit. 2023-07-1]. Dostupné z: <https://www.4camping.cz/clanky/novinky/vystava-stanu-a-vybaveni-do-prirody-2021/>

Harrison S, Hansraj S, Gian, Bates C, Parandian J, M J, et al. Woodlore Ltd [Online]. The Initiation. [cit. 2023-07-1]. Dostupné z: https://www.raymears.com/Bushcraft_Course/Week/Fundamental_Bushcraft_with_Ray_Mears/

Jednoduchý Přístřešek Z větví a jehličí zvládne postavit každý [Online]. Dřevostavby. [cit. 2023-07-1]. Dostupné z: <https://www.drevostavitel.cz/clanek/lesni-pristresek/49996>

Kompas [online]. KOMPAS | Skautské Vánoce. [cit. 2023-07-1]. Dostupné z: <https://priesnitz.cz/subdom/mikulas/kompas.html>

Kurz přežití 196 hodin! [online]. Kurz přežití 196 hodin. 2023 [cit. 2023-07-1]. Dostupné z: <https://www.196hodin.cz/>

Mapy.cz. [cit. 2023-07-1].]. Dostupné z: <https://mapy.cz/turisticka?x=13.4421332&y=50.6027560&z=13>

Meteorogalerie Amateur Stormchasing society [Online]. Cumulonimbus - Bouřkový mrak v rozpadu - Meteorogalerie Amateur Stormchasing Society. [cit. 2023-07-1]. Dostupné z: <https://galerie.bourky.com/displayimage.php?pid=13158>

Metamater.cz. cit. 2023-07-1]. Dostupné z: <http://www.metamater.cz/oblaka-srazky/zakladni-druhy-oblaku/>

Moravec J. Bushcraft je cesta. [Online]. Survivalschool. [cit. 2023-07-1]. Dostupné z: <http://www.survivalschool.cz/>

Najdi si hobby. [cit. 2023-07-1]. Dostupné z: <https://najdisihobby.cz/predpovidani-pocasi-pomoci-mraku/>

Škrťáci Oka – nákresy [Online]. Bushcraft.cz. [cit. 2023-07-1]. Dostupné z: <http://bushcraft.cz/nutne-k-preziti/zbrane-a-pasti/skrťaci-oka-nakresy/>

The Pathfinder School Instructors [Online]. Self Reliance Outfitters. [cit. 2023-07-1]. Dostupné z: <https://www.selfrelianceoutfitters.com/pages/the-pathfinder-school-instructors>

Wpj.cz. Jak oblékat děti na jaře - vrstvení a funkční oblečení [Online]. Outdoorové vybavení a oblečení pro děti i dospělé. [cit. 2023-07-1]. Dostupné z: <https://www.promaledobrodruhy.cz/clanek/85/jak-oblekat-deti-na-jare-vrstveni-a-funkcni-obleceni/>

(38) m211. Žena se ztratila v lese, měsíc Přežívala Díky bobulím a houbám [Online]. Steemit. [cit. 2023-07-1]. Dostupné z: <https://steemit.com/cesky/@m211/zena-se-ztratila-v-lese-mesic-prezivala-diky-bobulim-a-houbam>