

## Jak přežít v přírodě

Každý z nás se může jednou dostat do situace, kdy se ocitne v neznámém prostoru nebo v ohrožení života a bude se muset spolehnout sám na sebe, popřípadě na osoby ve svém nejbližším okolí. Hasičský záchranný sbor JMK ve spolupráci s Policií ČR – Krajské ředitelství Brno a Diecézní charitou Brno se Vám pokusí poradit, jak se na takové situace připravit a jak se v takových situacích zachovat.

### Co vás může potkat

Je jasné, že Vás při pobytu v přírodě může potkat nepřeborné množství různých situací, při kterých vám tzv. „vyschne v hrdle“. My se zaměříme především na následující situace:

- Ztráta orientace v neznámém prostoru
- Zranění
- Pád laviny
- Prolomení ledu
- Tonutí

### Doporučená výbava

Pokud se vydáváte do přírody na dobu delší než jedno odpoledne, je vhodné být vybaven a připraven na neočekávané události, které vás mohou potkat. Je tedy dobré mít u sebe a v batohu:

**Oblečení a obuv:** Je velmi důležité vybrat si vhodné oblečení pro pohyb v přírodě dle ročního období. V zimě – termoprádlo, více tenčích vrstev, svrchní vrstva vodě odolná, kvalitní nepromokavé boty a batoh, náhradní rukavice, čepici a ponožky. V létě – pokrývka hlavy, sluneční brýle s UV filtrem, kvalitní boty do přírody, náhradní teplejší oblečení pro případ nouzového přenocování.

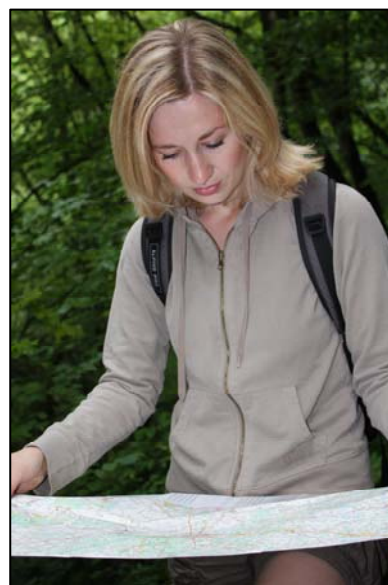
**Aktuální mapu dané oblasti nebo i GPS navigaci (kompas)**

**Kvalitní nůž:** např. švýcarský typ.

**Vodovzdorné zápalky nebo zapalovač**

**Dostatek tekutin:** V zimě – termoláhev s horkým nápojem, V létě - doporučujeme neslazenou minerálku, která nevyvolá žízeň a dodává potřebné látky, které ztrácíte při pocení. Prázdnou láhev uschovejte, můžete ji doplnit vodou u studánky, v nouzi i z potoka.

**Potravin:** lehké, skladné a energeticky vydatné (chléb, salám, sýr, čokoládové nebo müsli tyčinky, sušenky, v létě ovoce).



Obr. 1: Budte vybaveni i mapou.

**Ohnivzdorná nádoba na vodu nebo na jídlo (ešus) + lžíce:** Nepostradatelná při převařování vody (když nejsou k dispozici desinfekční tablety na čištění vody) nebo k přípravě potravy. V zimě přibalte i tablety suchého líhu pro snadnější rozdělání ohně.

### **Baterka (svítilna) + náhradní sada baterií**

**Osobní lékárnička:** Měla by obsahovat náplasti, obvazy, škrtidlo, dezinfekci, léky na tlášení bolesti, gel na zastavení krvácení, přípravky na poštipání hmyzem, opalovací krém s UV filtrem, přípravek na spálenou kůži od slunce, apod.

**Mobilní telefon + nabitá baterie:** V případě ztráty orientace a nepřítomnosti signálu jej nevypínejte, můžete být přesto podle něj zaměřeni a vyhledání záchranáři. V zimním období jej chraňte co nejlépe před mrazem, zabráníte rychlému vybití.

Dále se vám může hodit např. spací pytel (nebo celta a karimatka), termofolie, zavírací špendlíky, alobal, provázek (klubko – min. 10 metrů), vlasec a háčky na ryby, blok a obyčejná tužka nebo třeba drátová pilka.

## **Ztráta orientace v přírodě**

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



Obr. 2: Vyhledejte vhodné místo na přenocování.

### **Stavba nouzového přístřešku**

Nemáte-li stan, poohlédněte se po přírodním přístřešku (jeskyně, skalní převis) nebo po krmelci, mysliveckém posedu, apod.

Pokud není nic takového v okolí, je možné postavit nouzový přístřešek. Přístřešek je vhodné stavět ve svahu. Na vrcholu kopce totiž bývá větrno a chladno. V údolí zase bývá vlhko a v noci také chladno. Nikdy si nestavte přístřešek pod osamoceným stromem, zde hrozí nebezpečí uhození blesku. Pro stavbu přístřešku je vhodné najít místo mezi dvěma stromy. Na toto místo nejprve nahromadte spoustu chvojí (zelené nebo suché), a to zejména kvůli izolaci od země. Čím větší vrstva, tím tepleji Vám bude.

Na již zmiňované dva stromy přidělejte kládu nebo silnou větev, jako oporu pro střechu. V případě, že u sebe nemáte lano nebo pořádný kus provázku, využijte např. tkaničky od bot. V krajní nouzi použijte tenké kořeny stromů. Poté opírejte o kládu mezi dvěma stromy větve tak, až vznikne přístřešek ve tvaru písmene A. Je lepší větve zabodávat do země kvůli vyšší pevnosti přístřešku.

Na střechu improvizovaného přístřešku nahromadte chvojí, které nepustí vodu dovnitř. Jeden z konců přístřešku ucpěte chvojí (nebude skrze přístřešek profukovat vítr). A přístřešek máte hotový.

Pamatujte – stavba přístřešku Vám zabere nejméně hodinu času, proto se pro stavbu rozhodněte včas, abyste jej stihli dokončit ještě před setměním.

## Oheň

Pozor – obecně platí, že v lese je zakázáno rozdělávat oheň, zejména v období extrémního sucha a za silného větru. Pokud lze předpokládat teplou noc a máte dostatek nezávadné vody a potravin, které nevyžadují tepelnou úpravu, oheň vůbec nerozdělávejte.

Pokud nezbytně potřebujete oheň k zahřátí a přípravě jídla nebo horké vody, pečlivě vyberte místo pro ohniště:

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

## Voda

Máte-li nedostatek vody, použijte vodu z nejbližšího pramene nebo vodního toku. Naleznete jej obvykle v každém větším údolí. Při hledání se zaměřte na charakter vegetace a vlhkost půdy (čím zelenější tráva a vlhčí půda, tím blíže je vodní zdroj). V našich klimatických podmínkách se stává jen výjimečně, že potoky nebo prameny vyschnou. Pokud ale najdete vyschlý potok, vydejte se po proudu, voda se jistě brzy objeví v některém přítoku. Vodu nejprve prozkoumejte (zrakem a čichem, např. je-li v korytě nažloutlá pěna, voda je chemicky znečištěná), potom ochutnejte. Máte-li možnost, vodu před požitím každopádně převarťte.

V zimě je možné získat vodu rozpuštěním sněhu nebo ledu. Po rozpuštění tuto vodu převarťte. Podle zkušeností je lepší rozpouštět led než sníh, jeho rozpouštění je efektivnější při stejné spotřebě tepla v poměru k získanému množství.

Dalším možným způsobem získání vody je zachytávání dešťové vody a její následné převaření.

## Potrava

Možnost získání potravy v přírodě je dost podstatně ovlivněno ročním obdobím. Na jaře, v létě a na podzim se dají sbírat různé plody jako jsou lesní jahody, borůvky, maliny a ostružiny, jablka, hrušky, třešně, atd. Může vám pomoci také sběr hub. Další možností je lov ryb.

V zimě máte jen velmi omezené možnosti získání potravy. V krajním případě lze ještě jíst:

- jídlo z vnitřní kůry stromů (např. břízy, osiky, topolu, většiny borovic, vrby a javoru červeného) - je dobrá syrová, vařená, a poslouží na přípravu čaje. Skladujte do zásoby nasušené proužky kůry.
- borovice: Hledejte semena a kořeny které jsou bohaté na tuk a proteiny a mějte je první na seznamu rostlin pro přežití. I semena v šiškách dalších jehličnatých stromů jsou bohatá na tuk a proteiny
- čerstvé jehličí jehličnatých stromů: svařte je na čaj, má vysoký obsah vitamínu C.
- žaludy, ořechy, kaštiny: Ze všech jsou dobrá syrová a pečená jídla. Pokud jsou hořké, vyluhujte (rozemelte je a namočte) kyselinu tříselnou (tanin).

## Zranění při pobytu v přírodě

Při pobytu v přírodě může v důsledku Vaší neopatrnosti nebo nešťastné náhody dojít k mnoha typům zranění, zejména pádům s následkem podvrtnutí nebo zlomeniny, v horším případě spojené s bezvědomím nebo krvácením. Při každém zranění, které nejste schopni ošetřit vlastními silami tak, aby zraněný bez újmy mohl pokračovat v cestě, volejte **záchrannou službu 155**. Jak postupovat při nahlášení mimořádné události naleznete v kapitole „Jak správně nahlásit mimořádnou událost“. Do příjezdu záchranářů udělejte nezbytné kroky pro zabezpečení první pomoci. Soustředte se především na „**5 T**“ – **teplo, ticho, tekutiny, tišení bolesti a transport**. Podrobnosti o zásadách poskytnutí první pomoci naleznete na naší webové stránce v části Poskytování první pomoci.

Zde se zaměříme na případ, kdy ke zranění dojde v situaci, kdy není možné záchranáře přivolat nebo je jejich přístup obtížný a situace vyžaduje nouzový transport zraněného.

Je-li Vás větší skupina, lze udělat improvizované lehátko nebo sedátko z větví, na kterém lze raněného přenášet. Přenášejte raněného jen na nezbytně nutnou vzdálenost (transport je vyčerpávající jak pro raněného, tak pro zachránce). Proto si před začátkem transportu ujasněte směr a terén, kterým budete s nosítky postupovat – nejkratší nemusí být nejpohodlnější. Důležité je přenést raněného k nejbližší lesní cestě, kam lze přijet s terénním vozem nebo alespoň na otevřené místo v krajině, kde může přistát vrtulník (nebo spustit záchranáře na laně). Pokud již Vaše síly na další transport nestačí, jeden ze zachránců se vydá pro pomoc a ostatní se postarají o raněného a čekají na smluveném místě.

Zraní-li se jednotlivec a není-li možné přivolat pomoc telefonicky nebo křikem, je odkázán jen na sebe a své síly. Pokud se nacházíte na cestě nebo v její blízkosti, nikdy ji neopouštějte. Nejdříve se



Obr. 3,4: Improvizované sedátko.

pomocí mapy zorientujte a vyberte si ten nejpravděpodobnější směr, kterým se nejsnadněji dostanete do obydleného místa, k silnici nebo řece. Podle typu Vašeho zranění se snažte pomalu pohybovat (např. plazení) vybraným směrem. Často odpočívejte a kontrolujte své zranění. Počítejte s tím, že Vám síly musejí vydržet několik hodin. Máte-li papír a tužku, nechejte na několika místech (např. rozcestí) vzkaz, co, kdy a kde se Vám stalo a kterým směrem pokračujete, aby Vás mohli nalézt náhodní procházející.

## **Pád laviny**

Lavina je definována jako rychlý a náhlý sesuv většího množství sněhu, který může s sebou strhnout i kamení a kmeny stromů. Může nastat na místech s určitým sklonem terénu, určitým povrchem, množstvím a typem sněhu. V horách v ČR jsou přesně vymezeny lokality lavinového nebezpečí, které jsou v zimním období označeny a je zakázáno do nich vstupovat (riskujete nejen svůj život, ale i poškození životního prostředí). Přesto může nastat situace, kdy Vás lavina ohrožuje. Pokud lyžujete v oblasti s možnou hrozbou laviny, buďte vybaveni přístrojem na vyhledávání osob v lavinách a přilbou (existuje i lavinový airbag). Při zimním (ski)alpinismu se nevydávejte do nebezpečné oblasti sami, udržujte bezpečné rozestupy a v nebezpečných místech buďte navázáni na lano. V případě nepříznivého počasí se okamžitě vraťte na základnu nebo vůbec nevyrážejte do terénu.

### **Co můžete dělat, když se dostanete do laviny**

- ve chvíli, kdy se lavina dá do pohybu, si nepokoušejte uvolnit vázání lyží nebo snowboardu, naopak se pokuste ujet z dráhy laviny,
- když už Vás lavina zachytí, pokuste se udržet na povrchu pomocí „plovacích“ pohybů. Pokuste se vyplavat do strany mimo hlavní proud. Případně se pokuste zbavit batohu, hůlek, lyží,
- dále se snažte za každou cenu chránit si obličej svými rukama. Případně se pokuste stočit do klubíčka a hodně se nadechněte, a to hlavně ještě dříve, než se lavina zastaví,
- po zastavení se pak pokuste vytvořit si vzduchovou kapsu před svými ústy a nosem a vyčistit si ústa od sněhu,
- nejste-li vážně raněni, pokuste se sami vyhrabat z laviny – nejprve si však zjistěte, kterým směrem je povrch (sundáte si hodinky, řetízek, apod. a spustíte je dolů).



Obr. 5: Bunda vybavená lavinovým vyhledávačem.

### **Co můžete dělat, když se do laviny dostane jiná osoba**

- uklidněte se a sledujte zasaženého v lavině. Označte si v duchu místo (pomocí spojnic výrazných bodů), kde jste ho naposledy spatřili,
- zavolejte pomoc mobilním telefonem nebo vyšlete někoho pro pomoc,
- pokud se vydáte hledat zasypanou osobu do lavinového pole, pamatujte na svoji bezpečnost, pozor na další lavinu,

- prostor pravděpodobného zasypaní byste měli prohledávat nejméně 20 minut. Hledejte polohu zasypaného použitím lavinových přístrojů, lavinových sond, případně hůlek, ale nezapomeňte zároveň používat k prohledávání svůj zrak a sluch,
- pokud určíte pozici zasypaného, upřesněte ji pomocí lavinové sondy a určete přibližnou hloubku zasypaní,
- okamžitě začněte vykopávat všemi prostředky, které máte k dispozici. Ne přímo dolů, ale bokem ze strany.

## **Prolomení ledu**

Každoročně je zaznamenáváno několik případů prolomení ledu, např. pod bruslícími osobami, po kterém následovalo utonutí těchto osob. Je proto dobré znát několik zásad, kterých je dobré se držet při pohybu po zamrzlé vodní hladině.

## **Zjištění síly ledu**

Sílu ledu je možné zjistit jednoduchým testem. Vezměte dostatečně těžký kámen, hodte ho do výšky a sledujte jak dopadne. Na led vstupte jen v případě, že kámen jen zaduní a neozve se žádné zapraskání. Obecné pravidlo říká, že led by měl být silný alespoň 20 centimetrů.

## **Záchrana při propadnutí**

Pokud se propadnete do vody, měli by jste se za každou cenu snažit vyhoupnout zpátky na led, lehnout si na něj a doplazít se ke břehu. Lehnutím právě rozložíte tlak na led a snížíte tak pravděpodobnost dalšího propadnutí ledu.

Pokud se propadnete v místě, kde je vodní hladina pod ledem odpuštěna (např. přehradní nádrž), jste odkázáni na pomoc okolí. Snažte se zůstat v místě, kde jste se propadli.

Jste-li v roli zachránce, nabízí se několik způsobů, jak tonoucímu pomoci. Pokud je to možné, zkuste nejdříve tonoucímu se pomoci ze břehu, například podáním dlouhé větve a vytažením. Pokud k záchraně nestačí dlouhá větev, měl by zachraňující lehnout na led a přiblížit se k tonoucímu. Zde najde velmi dobré uplatnění žebřík, který ještě více rozloží tlak na led a navíc se tonoucí za něho může zachytnout.

Vždy je důležité zavolat i záchrannou službu z důvodu silného podchlazení tonoucího.

## **Tonutí**

Při koupání (plavání) dobře zvažujte své plavecké schopnosti a podmínky v místě, kde se koupete (síla proudu, hloubka ...). Navíc:

- nikdy nechodte do vody pod vlivem alkoholu,
- při přehřátí neskákejte do studené vody,
- neskákejte do místa, jehož dno neznáte.

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

- začít volat o pomoc a mávat rukama,
- uklidnit se a pokusit se lehnout si na hladinu,
- v silném proudu směřovat své tělo nohama po proudu,
- pokud se Vás někdo pokouší zachránit, chovejte se klidně a nechte se odtáhnout ke břehu.

Pokud se ocitnete v roli zachránce:



Obr. 6: Před záchranou tonoucího zvažte Vaše schopnosti.

- zvažte své schopnosti (pokud si netroufáte zachraňovat, přivolejte pomoc),
- máte-li na sobě oděv, svlékněte si vše nezbytné a plavte k tonoucímu,
- uchopte tonoucího zezadu pod krkem tak, aby měl hlavu nad hladinou a položte si jej na sebe a plavte k břehu,
- pokud tonoucí nedýchá, poskytněte první pomoc (umělé dýchání).

**Chcete se dovědět více o tom, jak se správně chovat při mimořádných událostech? V rámci projektu „Vaše cesty k bezpečí“ Vám Hasičský záchranný sbor JMK ve spolupráci s Policií ČR a Diecézní charitou Brno nabízí další tipy našich chytrých blondýnek, které Vám na webové adrese [www.firebrno.cz/vase-cesty-k-bezpeci](http://www.firebrno.cz/vase-cesty-k-bezpeci) poradí, jak nejlépe vyřešit i jiné situace, ohrožující Vaši bezpečnost, zdraví, životy a majetek.**