



JSME PŘIPRAVENI?

Praktický manuál přežití v krizových situacích

Jiří Havel

*Vážený čtenáři,
Paralelne.cz vám přináší příručku přežití, která je volně k šíření a je ke stažení na našich webových stránkách. Tato příručka je plná cenných rad a tipů, které vám mohou pomoci v různých nouzových situacích.*

Vytvoření této příručky byl pracný proces, během kterého bylo potřeba shromáždit a zpracovat nejdůležitější informace. Cílem je poskytnout vám a vašim blízkým užitečné znalosti, které by mohly být v kritických okamžicích nedocenitelné.

Pokud se vám příručka líbí a cítíte, že vám přinesla hodnotu, zvažte prosím možnost podpory malým darem. Váš dar nám umožní vytvářet další kvalitní a užitečný obsah a poskytnout prostředky potřebné k dalšímu rozvoji našeho poslání poskytovat důležité informace.

Děkujeme vám za vaši podporu a za to, že jste součástí naší komunity. Společně můžeme připravit sebe a své blízké na nečekané situace a tím se stát silnější a odolnější.

Možnost podpory najdete zde: www.paralelne.cz/podpora

Vaše Paralelně.cz

Číslo účtu: 2602582000 / 2010
IBAN: CZ52 2010 0000 0026 0258 2000
BIC/SWIFT: FIOBCZPPXXX

Do poznámky napište "Dar"



JSME PŘIPRAVENI?

Praktický manuál přežití
v krizových situacích

JIŘÍ HAVEL

Předmluva

Už od útlého dětství jsem miloval dobrodružství, výlety do lesa, pobyt v přírodě, rybaření a učil jsem se s dědou různým dovednostem pro přežití.

Jako mladý jsem byl také fascinován vodou. Byl to prvek, který mě neustále lákal svou tajemnou hloubkou a pohyblivostí. S kamarády jsme si jako kluci postavili z prken a kmínků vor a plavili se po rybníce od břehu ke břehu. Nejvíce mě ovšem uchvacovalo moře - rozlehlá vodní plocha, která se táhla až k horizontu, plná nekonečných příběhů a dobrodružství. S blikajícíma očima jsem naslouchal vyprávění o cestách do neznáma, o vzdálených zemích a divokých mořských bouřích. S dědou jsme večer na chatě u petrolejky poslouchali rádio "na baterky". Pamatuji si, jak jsem hltal večerní čtení na pokračování. Příběhy o plavbách starodávných i novodobých mořeplavců jako byl Kryštof Kolumbus, Marco Polo, Ferdinand Magellan, James Cook. Jako starší jsem miloval vyprávění a knihy legend jako jsou Richard Konkolski, či Rudolf Krautschneider. Tyto příběhy ve mě probudily touhu stát se jedním z nich.

Na otevřeném moři, daleko od pobřeží, se musíte spoléhat jen na své vybavení a znalosti. Z klidné plavby se může kdykoliv stát cesta plná nejen fyzických, ale také duševních výzev, které mohou zlomit i toho nejodolnějšího. Slovy, které takovou cestu charakterizují jsou - být svépomocný. Na moři si totiž nic nevygooglíte.

První dny na moři jsou obvykle plné nadšení a očekávání. Modré nekonečno moře působí fascinujícím dojmem a svěží mořský vzduch nabízí pocit svobody. Ale tato euforie pomalu mizí, když se vytrácí zrakem pevnina a realita osamělé plavby na vás začíná tvrdě doléhat. V těchto situacích jsou znalosti a dovednosti naprosto klíčové. Bez znalosti navigace se můžete lehce ztratit, bez znalosti rybolovu můžete trpět hladem a bez základních znalostí první pomoci můžete čelit vážným zdravotním komplikacím. Ale fyzické výzvy jsou jen jednou stránkou. Možná ještě těžší je vyrovnat se s psychickým tlakem. Izolace a samota mohou vést k pocitům úzkosti a deprese a i mezi členy sehrané zkušené posádky, může po určité době vzniknout "ponorková" nemoc. Plavba do neznáma zároveň přináší hluboké sebepoznání a posílení charakteru. Tato zkušenost není pro každého. Pro ty, kteří se rozhodnou tuto cestu podstoupit, může představovat jedinečnou lekci odolnosti, přežití a hlubšího pochopení sebe sama. Na moři také brzy zjistíte, že čím více toho znáte a umíte, tím máte silnější pocit, že jste stále na začátku. Je to celoživotní učební proces. Podobné je to i s dovednostmi pro přežití. Čím více knih přečtete, o to s větší pokorou přijímáte, kolik se toho ještě potřebujete naučit. Hlavně klid. Nikdy nejste schopni vychytat vše, ale někde se přece začít musí.

Tato příručka je volně k šíření a dostupná pro všechny, kteří cítí potřebu mít alespoň základní přípravu na případné neočekávané události. Samozřejmě je lepší, když jste takzvaný "renesanční" člověk, který si dokáže poradit v každé situaci. Ale i přesto je dobré být součástí nějaké skupiny, kde se budete moci navzájem podpořit. Význam komunity bude v následujících letech velmi důležitý. I tato příručka se alespoň lehce dotkne základních předpokladů a pravidel pro fungování komunity.

Kapitoly jsou rozděleny do několika oblastí, včetně nejdůležitějších věcí pro přežití jako jsou voda, potraviny a základní potřeby, které byste měli s sebou mít, aby vám usnadnily přežití. První pomoc v případě přežití doma, i v případě, že budete muset ze svého domova odejít.

Co v naší současné době znamená být připravený? Neznamená to, si nutně vytvářet paranoii, že každý na vás cílí a nebo že je před námi apokalypsa. Je to spíše o pochopení, že i v naší zemi, kterou považujeme za bezpečnou a pohodlnou, se mohou věci zkomplikovat. Minulost i současnost nás učí, že krize mohou nastat kdykoli a kdekoli. Ať už jde o neodvratnou přírodní katastrofu, tragickou událost, nebo cílený útok, je rozumné podniknout kroky pro zabezpečení vás a vaší rodiny. Malé investice času a energie do přemýšlení, mohou znamenat rozdíl mezi vážným zraněním, možná i smrtí, a záchranou života.

Být připraven také znamená mít dovednosti a vědomosti jak přežít, pokud jste izolováni od všech zdrojů, které berete jako samozřejmost. Když dojde k nejhoršímu a náš obvyklý způsob života se zhroutí, být připraven znamená schopnost postarat se o sebe a své blízké i v těch nejnáročnějších podmínkách. Předtím než přišly moderní technologie, lidé na zemi přežívali po staletí s minimálními zdroji, hledali vodu, jídlo a přístřeší pouze pomocí svých rukou a ducha. Tyto schopnosti jsou stále užitečné i v dnešní době, kdy vám mohou pomoci stát se soběstačnějšími a tak lépe připravenými.

Většina z nás už nějakou mimořádnou událost zažila, třeba jen výpadek proudu během bouřky. Obvykle jsou takové výpadky do několika hodin či dnů vyřešeny. Ale co když nastane něco vážnějšího, co by znamenalo být delší dobu bez elektřiny, nebo dokonce bez přístupu k pitné vodě? Co kdyby došlo k válečnému ohrožení, nebo kdyby se něco dramaticky změnilo v civilizaci, jak ji známe?

Věřím, že vám příručka přinese mnoho užitečných informací a bude vám sloužit nejen jako vodítko k přežití, ale i jako možnost zdokonalení vašich dovedností. Píši schválně “příručka”, protože není psána jako kniha, ale jako takový “rozum do kapsy”.

Přeji Vám hodně štěstí!

“Je lépe být připraven na něco co nepřijde, než nepřípraven a překvapen.”

Dědovo rčení



OBSAH

- 7 - 11 **VODA** - Kolik jí potřebujeme a jak si vyrobit pitnou vodu v extrémních podmínkách
- 12 - 19 **POTRAVINY** - Jaké jsou vhodné potraviny pro zásoby, kolik jich potřebujeme a jak je uchovávat
- 20 - 22 **VAŘENÍ** - Jak si připravit jídlo v extrémních podmínkách, výroba improvizovaných kamen a vařiče, rozdělení ohně
- 23 - 24 **ELEKTRINA A ELEKTRONIKA** - Jak vyrobit elektrickou energii a jaká zařízení jsou užitečná v případě nečekaných událostí a katastrof
- 25 - 26 **DOPRAVA A EVAKUACE** - Jak se přepravit a v případě nutnosti odejít z místa kde žijeme na bezpečné místo
- 27 - 34 **NOUZOVÝ BATOH** - Co si máme zabalit v případě nenadálého odchodu do bezpečí
- 35 - 40 **UZLY A LANA** - Rady jak využít lana a provazy jako praktické pomocníky a ukázky vázání uzlů
- 41 - 54 **OCHRANA PŘI NEBEZPEČÍ** - První pomoc, nouzová řešení zdravotních problémů při úrazech a onemocněních, léky a lékárnička
- 55 - 68 **NEBEZPEČÍ A HROZBY** - Jak se chránit před živly a při jaderném, biologickém a chemickém útoku, či v případě EMP nebo chaosu
- 69 - 74 **PŘIPRAVENOST** - Jak si vytvořit skupinu, jak se stát více psychicky odolnými a umět kontrolovat stres
- 75 - 76 **KOLAPS SPOLEČNOSTI** - Klíčové kroky v případě blackoutu nebo občanské války
- 77 - 87 **VYTVÁŘENÍ KOMUNIT, ALTERNATIVNÍ MĚNY A SYSTÉMY** - Základní pravidla komunity, výměnný obchod, peníze a komodity pro výměnu

NEŽ SE DÁTE DO ČTENÍ...

Měli byste vědět, že tato příručka je určena hlavně těm, kteří nemají ani ponětí o tom, co mají udělat v případě krize. Vám, kteří jste již ve své připravenosti došli o hodně dál, mohou některé opakované informace a styl jakým je napsána, připadat jednoduché až polopatické. Je to tak proto, že každý je na jiné úrovni vědomí a cílem této příručky je poskytnout základní představu všem. Také je důležité upozornit, že ačkoliv byly všechny informace konzultovány s odborníky a vychází i z literatury o přežití, přesto byste měli zejména zdravotní záležitosti konzultovat s odborníky v oboru. Píši to ne proto, že bych si za těmito informacemi nestál, ale spíše proto, že náš stát nejen, že nedělá nic pro civilní ochranu, ale mnohdy navíc háže klacky pod nohy těm, kteří se snaží suplovat jeho práci.

VODA

Mezi základní potřeby patří potraviny, léky, teplo a samozřejmě voda. Bez jídla vydržíte týdny, ale bez vody jen několik dní. Pojdme se tedy nejdříve zaměřit na zásoby balené vody, které by měly být připraveny pro měsíc přežití v případě katastrofy a dále také na to, jak si z dostupných zdrojů vody připravit vodu pitnou.



Proč je voda tak důležitá

Voda je životodárná tekutina, kterou tělo potřebuje k fungování. Všechny funkce těla, včetně trávení, vylučování, krevního oběhu a termoregulace, závisí na dostatečném množství vody.

Pochopení potřeby hydratace:

Žízeň nemusí být vždy přesným ukazatelem vaší potřeby vody. Strategií by mělo být nadměrné pití - pít dostatek vody kdykoli je to možné, zejména při konzumaci potravy. Dehydratace je velkým rizikem. Pokles tělesných tekutin o 5 % způsobuje pocit žízně, podrážděnost, nevolnost a slabost. Pokles o 10 % způsobuje závratě, bolest hlavy, neschopnost chůze a pocit brnění v končetinách. Pokles o 15 % vede ke zhoršení zraku, bolestivému močení, otoku jazyka, ztrátě sluchu a pocitu necitlivosti kůže. Ztráta více než 15 % tělesných tekutin může být smrtící.

Vaše potřeba vody se zvyšuje v situacích, jako jsou horečka, stres a úzkost, nadměrné odpařování tělesných tekutin (tj. nedostatečné využití úkrytu), nevhodné oblečení, omezený přísun vody a přepracovanost.

Kolik vody potřebujete

Doporučené množství vody pro jednotlivce se liší, ale základní pravidlo je, že každý člověk potřebuje alespoň dva litry čisté vody denně pro pití. K tomu je třeba přidat vodu pro vaření a hygienu. Celkově je dobré počítat s minimálně čtyřmi litry na osobu a den.

Jak se zásobovat vodou

Balenu vodu lze snadno skladovat a může vydržet až dva roky, pokud je skladována správně - v chladném, tmavém a suchém prostředí. Na měsíc přežití by jedna osoba potřebovala minimálně 120 litrů vody, tedy přibližně 60 dvoulitrových lahví. Pokud zásobujete celou rodinu, bude potřeba mnohem více. Pro čtyřčlennou rodinu je potřeba alespoň 480 litrů vody, což je kolem 240 dvoulitrových lahví.

Alternativní zdroje vody

Balená voda je sice pohodlná a snadno skladovatelná, ale může být také nákladná a zabírá hodně prostoru. V případě velkých katastrof se může stát, že voda v lahvích rychle dojde. Proto je dobré mít připraveny také alternativní zdroje vody a způsoby jejího čištění, jako jsou filtry na vodu, tablety na dezinfekci vody nebo solární destilační zařízení.

Jak zajistit dostatek vody, když nemáme balenou vodu, nebo přístup k čisté vodě?

Příležitostné zdroje vody:

Při pohybu můžete být nuceni omezit příjem vody, dokud nenarazíte na spolehlivý zdroj. Vodu z takových zdrojů je potřeba vždy raději dočistit.

Tyto zdroje mohou zahrnovat:

Prameny a studny - liší se kvalitou, kterou na první pohled nepoznáte a mohou obsahovat nežádoucí mikroorganismy.

Rosu - kterou lze zachytit omotáním hadrů nebo svazků jemné trávy kolem kotníků a procházením se po orosené trávě před východem slunce. Absorbovaná rosa může být vyždímána do nádoby.

Srážky - dešťová voda shromážděná přímo v čisté nádobě nebo v rostlinách, je obecně považována za bezpečnou k pití bez další dezinfekce.

Přeživší se někdy pokoušejí nahradit vodu jinými tekutinami, jako je alkohol, moč, krev nebo mořská voda. Tyto tekutiny sice obsahují vodu, ale také obsahují nečistoty, které mohou zatížit tělo při jejich očišťování.

Látky které zatěžují tělo:

Alkohol, který dehydratuje tělo a zatemňuje úsudek.

Krev, která je slaná a vyžaduje, aby tělo vynaložilo další tekutiny na její trávení.

Moč, která je tělesným odpadem a její konzumace způsobuje recirkulaci odpadu do těla, které potřebuje více tekutin, aby ji mohlo znovu zpracovat.

Jakost vody:

Voda může obsahovat minerály, toxiny a patogeny. Některé z nich mohou být škodlivé pro lidské zdraví při konzumaci. Patogeny jsou hlavním nebezpečím a mohou zahrnovat viry, cysty, bakterie a parazity. Některé patogeny jsou odolné vůči chemikáliím a dost malé na to, aby prošly i kvalitními filtry. Některé patogeny také mohou přežít při extrémně nízkých teplotách vody. Zmražením vody například v zimním období sice zničíte velké parazity, ale ne některá jejich vývojová stadia!

Bezpečnost vody se dělí do tří stupňů - dezinfikovaná, čistá a pitná voda.

Dezinfekce je proces, který odstraňuje nebo ničí škodlivé mikroorganismy.

Čistá voda je bez významných škodlivých organismů nebo kontaminantů.

Pitná voda je bezpečná k bezprostřední konzumaci.

Převaření vody je nejefektivnější metoda likvidace všech parazitů a jejich vývojových stadií. Dále je možné použití chemických látek jako jodových tablet, chlorového bělidla, roztoku jódu, roztoku Betadine nebo vojenských tablet na čištění vody.

KOMERČNÍ FILTRY PRO PŘEŽITÍ

V obchodech s kempingovým vybavením a příslušenstvím do přírody najdete několik mechanických filtrů vody. Některé fungují jako “brčko”. Nasáváním přes filtrační trubici jde voda ze znečištěného zdroje přes filtr rovnou do úst. Jiné jsou na bázi vodní pumpy, kde stiskem zápěstí pumpujete potřebné množství vody do nádoby. Filtrace těchto zařízení je vytvořena tak, aby po ní byla voda pitná, tedy zbavena mechanických nečistot a bakterií.



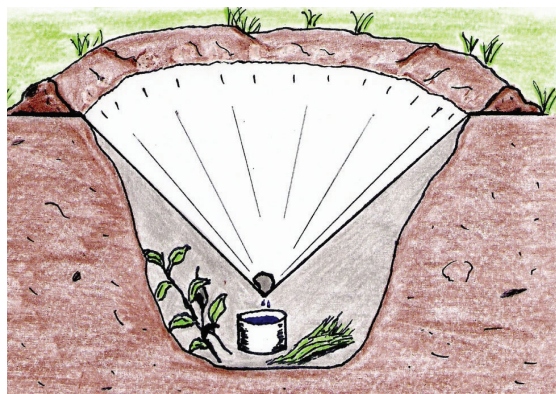
pumpovací filtr s keramickou vložkou



filtr využívající vztlaku nasáváním

VÝROBA ČISTÉ VODY VÝPAREM

Vykopejte jámu ve vlhké půdě, nebo půdu namočte kontaminovanou, špinavou vodou. Na dno nádrže dejte misku pro zachycování kapek vody. Do ní můžete umístit plastovou hadičku. Veděte volný konec hadice nahoru, přes a za okraj otvoru (*není na obrázku*). Touto hadicí můžete průběžně odsávat obsah nádoby, bez nutnosti demontáže filtrační sestavy. Překryjte otvor plastovou fólií a její konce upevněte půdou, aby zůstala na svém místě. Umístěte kámen do středu plastové fólie. Nechte plastovou fólii klesnout do otvoru, dokud nebude přibližně 18 cm pod povrchem dna. Ujistěte se, že vrchol kužele je přesně nad nádobou. Zajistěte, aby plast nepřilhal ke stěnám jámy, jelikož půda kolem by mohla absorbovat vlhkost a také, aby kontaminovaná voda nepřišla do přímého styku s fólií vztlínáním. Konce plastové fólie zakryjte velkým množstvím půdy, aby pevně držela a nedocházelo k úniku vlhkosti. Jestliže hadici momentálně nevyužíváte, uzavřete ji, aby z ní neunikala vlhkost. Do jámy je možné vložit rostliny jako zdroj vlhkosti. V tomto případě vyhloubte více půdy po stranách. Pro pokrytí individuálních denních potřeb vody jsou nezbytné alespoň tři taková destilační zařízení.



FILTRACE KONTAMINOVANÉ VODY

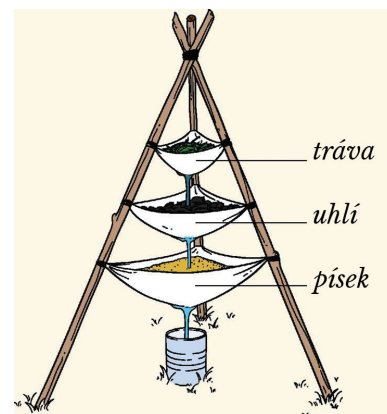
Vodní filtr je třístupňový systém. Jak si vytvořit filtr z materiálu, který máme okolo sebe? Postavte si trojnožku a do ní zavěste tři vrstvy z propustného materiálu, nejlépe hedvábné látky nebo látky z přírodního materiálu. Pokud nemáte ideální látku, použijte jakoukoli dostupnou.

První vrstva, která je vrstvou trávy, odstraňuje větší nečistoty.

Druhá vrstva, vytvořená z dřevěného uhlí (například dřevěné uhlí pro grilování), váže a zadržuje toxiny.

Poslední vrstva, složená z písku, odstraňuje menší nečistoty.

Všechny vrstvy jsou umístěny na nějakém druhu sítě nebo látky a vrstva dřevěného uhlí by měla být tlustá alespoň 15 centimetrů. Vrstvy by se měly pravidelně měnit a síťový materiál by se měl vyvažovat. **Nezapomeňte, že tento systém není dezinfekční metoda proti parazitům!** Například kryptosporidie tímto systémem neodfiltrujete. Pro finální mikrobiologickou filtraci použijte dezinfekci, ideálně oxid chloričitý a nechte ji vyprchat. Poté je voda pitná a bezpečná.



VODNÍ VRSTVENÝ FILTR Z PET-LAHVE

Výsledkem je rychlý a snadný způsob, jak z vody získané z rybníka, potoka nebo dokonce z bahnitě louže odfiltrovat sedimenty a podobně. Vodu však nedezinfikuje. Stejně ji budete muset převařit nebo použít jiný prostředek, abyste zničili případné parazity a další nepříjemné věci.

POZOR! Ve vodě mohou být paraziti tak malí, že je okem nevidíte.

MATERIÁL:

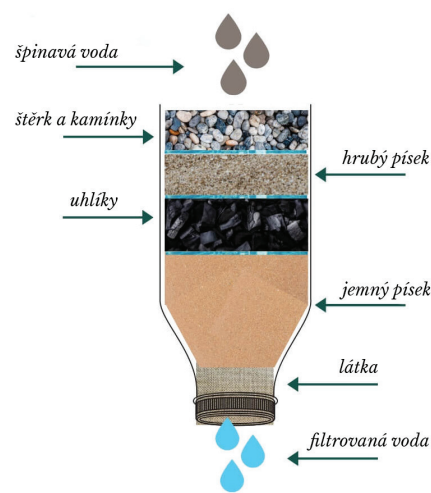
Dvoulitrová pet láhev
 Nůž, nejlépe lamelový
 Bavlněný šátek nebo 1 až 2 kávové filtry, či přeložené ubrousky
 Stará ponožka nebo hadr
 Dvě hrsti dřevěného uhlí, písku a štěrku

Postup:

Pomocí žiletkového nože odřízněte dno PET láhve.

Vezměte bavlněný šátek a nacpěte ho dovnitř láhve, trochu ho zatlačte do hrdla. Místo šátku můžete také použít jeden nebo dva kávové filtry, nebo několik přeložených papírových utěrek a nasypete vrstvu jemného písku. Můžete k tomu použít běžný písek z pískoviště. Pokud máte možnost použít něco jemnějšího nebo měkčího než písek z pískoviště, jděte do toho.

Další vrstvou je dřevěné uhlí. Můžete použít jakékoliv spálené dřevo z kamen, krbu nebo táboráku, pokud nebylo natřeno, nebo chemicky ošetřeno. Nepoužívejte ani brikety z dřevěného uhlí, protože byly pravděpodobně ošetřeny chemikáliemi, aby se snadno zapalovaly. Raději vezměte několik velkých kusů dřevěného uhlí z ohniště, vložte je do staré ponožky nebo hadru a pak je rozbijte na malé kousky kamenem nebo gumovou paličkou. Je potřeba, aby vrstva dřevěného uhlí byla silná asi 2 cm. Rozbitím kusů na menší kousky zabráníte vzniku mezer, kterými by mohla protékat voda, aniž by prošla dřevěným uhlím.



Dále následuje vrstva hrubého písku. Stejně jako u dřevěného uhlí by tato vrstva měla být silná asi 3 -5 centimetrů.

Pozor! Tento systém není dezinfekční metoda proti parazitům!

Jedním z nejznámějších parazitů v přírodní vodě je *Giardia lamblia*, což je prvok způsobující zažívací potíže, jako jsou průjemy, bolesti břicha a dehydratace. Dále *Cryptosporidium*, což je rovněž prvok způsobující průjemy a další zažívací potíže. Dále *Schistosoma*. To je parazit, který se může vyskytovat v sladkovodních jezerech a řekách. Larvy tohoto červa pronikají do lidského těla skrze kůži a mohou způsobit vážné zdravotní problémy, včetně poškození jater, ledvin a mozkových blan. Nechci vás těmito informacemi strašit, ale bylo by velmi nepříjemné, kdybyste místo doplnění tekutin dostali průjem, který by vás následně úplně dehydroval.



Pro finální mikrobiologickou filtraci vodu převařte, nebo použijte dezinfekci, ideálně oxid chloričitý a nechte ho vyprchat. Poté je voda pitná a bezpečná. Oxidu chloričitému budeme ještě v příručce věnovat pozornost! Je to vynikající prostředek proti virům, bakteriím a malým parazitům a má velké spektrum využití. Nejlepším způsobem zbavení vody mikroorganismů, je nalít do litru přefiltrované vody pár mililitrů základního koncentrátu CDS (oxid chloričitý) o síle 3000 ppm. Návod na jeho výrobu najdete na stránkách www.zlutavoda.cz

OSMÓZNÍ VODNÍ FILTR

To není nejlepší řešení pro filtraci vody, protože nezlikviduje bakterie a vodu je proto nutné převařit. Funguje však poměrně dobře, pokud jde o kalnou vodu například z bahnité louže.

MATERIÁL:

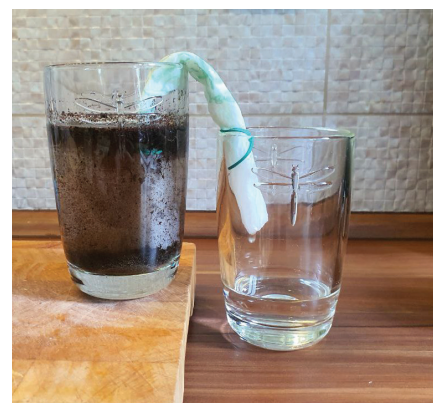
2 nádoby, např. džbány, kbelíky nebo sklenice
bavlněný provaz, bavlněný šátek nebo papírová utěrka

Postup:

Položte obě nádoby vedle sebe. Do jedné nádoby nalijte špinavou vodu. Vložte jeden konec bavlněného provazu do vody a převedte provaz do druhé nádoby. Volný konec provazu by měl viset do druhé nádoby, ale neměl by spočívat na dně.

Pokud nemáte bavlněný provaz, postačí vám bavlněný šátek nebo dokonce papírový ubrousek, který srolujete do provazu a po částech zagumičujete, aby se nerozbalil. Chvilí to potrvá, ale voda se postupně vsákne do provazu nebo šátku a dostane se na druhý konec, odkud odkapává do druhé nádoby.

Opakuji! Takto filtrovanou vodu je stále třeba nějakým způsobem dočistit. Nejlepší je převaření, protože tím se zničí téměř vše, co by vám mohlo ublížit. Jediné, co tento filtrační systém udělá je, že odstraní větší nečistoty. To umožní, aby vaše metoda dalšího čištění fungovala mnohem efektivněji.



POTRAVINY

Při přípravě zásob trvanlivých potravin je důležité se zaměřit na produkty, které vydrží dlouho a zároveň poskytnou dostatek energie a nutriční hodnoty. Zároveň je dobré přemýšlet i nad jejich váhou.

Zde je seznam některých základních potravin, které by měly být součástí vašich zásob:

Konzervované potraviny: Jsou ideální pro krizové situace, protože mají dlouhou trvanlivost a obsahují širokou škálu potravin. Můžete k nim zahrnout konzervované maso, ryby, zeleninu, ovoce a polévky.

Sušené potraviny: Sušené ovoce, ořechy a semena jsou vynikající zdroje energie a vydrží velmi dlouho, pokud jsou správně skladovány.

Cereálie a obiloviny: Cereálie a obiloviny, jako je rýže, těstoviny, ovesné vločky a pohanka, jsou základní potraviny, které poskytují hodně energie.

Proteinový prášek: Sušený protein je skvělou možností pro nouzové situace, protože je vysoce kalorický a může být konzumován přímo bez nutné úpravy.

Boby a luštěniny: Cizrna, čočka, fazole a hrách jsou výborným zdrojem bílkovin a vlákniny a lze je skladovat dlouhodobě.

Sušené mléko a mléčné výrobky a vejce: Sušené mléko, sýry s dlouhou trvanlivostí a sušený máslový prášek a sušená vejce v prášku, mohou poskytnout důležité tuky a bílkoviny.

Cukr, sůl a med: Tyto základní suroviny mohou zlepšit chuť jídel a také dodat potřebnou energii.

Oleje a tuky: Slunečnicový, olivový, kokosový olej a další tuky poskytují kalorie a jsou potřebné pro přípravu jídel.

Hotová jídla: Konzervované hotové potraviny, instantní polévky a pokrmy typu "přidej vodu" mohou být užitečné pro rychlou a jednoduchou přípravu.

Vakuování a lyofilizace: Trvanlivé potraviny ve vakuovém balení a lyofilizované ovoce.

Jeden způsob, jak ušetřit na potravě, je sběr a zpracování ovoce nalezeného u cesty. V mnoha regionech rostou na veřejných prostranstvích ovoce jako jablka, hrušky nebo švestky, které mohou být volně k dispozici. Důležité je ovšem respektovat zákony a etiketu - nekrást ovoce z cizích sadů bez svolení. Sbírané ovoce lze následně usušit nebo zavařit.

NAKLÍČENÁ SEMENA A JEJICH VYUŽITÍ

Naklíčená semena představují bohatý zdroj živin a jsou významnou součástí zdravého jídelníčku. Mají mnoho zdravotních přínosů a jsou snadno připravitelné. Představují tak ideální doplněk do salátů, sendvičů nebo smoothie.



Naklíčení semen je proces, při kterém semena (včetně obilovin, luštěnin, ořechů a ostatních semínek) ponoříme do vody, čímž začnou klíčit. Tento proces nejen zvyšuje nutriční hodnotu semene, ale také zlepšuje jeho stravitelnost tím, že odbourává antinutriční látky, jako jsou fytáty a taniny.

Naklíčená semena jsou bohatá na vitamíny a minerály. Během procesu klíčení se zvyšuje obsah vitamínu C, B vitamínů a karotenoidů. Klíčení také zvyšuje obsah proteinů a vlákniny, zatímco snižuje množství tuků.

Některé z nejčastěji naklíčených semen zahrnují:

Cizrna: Naklíčená cizrna je bohatá na vitamíny skupiny B a obsahuje také značné množství železa a zinku. Lze ji přidat do salátů nebo použít na přípravu humusu.

Slunečnice: Naklíčená semena slunečnice jsou bohatá na vitamín E, hořčík a selen. Lze je konzumovat syrové nebo je přidat do salátů.

Pohanka: Pohanka je jednou z mála rostlin, která obsahuje všechny esenciální aminokyseliny, což z ní dělá kompletní zdroj proteinu. Naklíčená pohanka je také bohatá na vitamíny skupiny B a může být také přidána do salátů nebo cereálií.

Čočka: Čočka je vynikajícím zdrojem proteinů a vlákniny. Naklíčená čočka je bohatá na železo a může být přidána do polévek, salátů nebo curry.

Pšenice: Naklíčená pšenice je bohatá na vitamíny B a E, železo, zinek a na vlákninu. Má také méně lepku, což může být výhodnější pro lidi trpící celiakií.

SUŠENÉ MASO

První a nejzřetelnější předností sušeného masa je jeho bohatost na protein. Protein je základní stavební prvek našeho těla, který je nezbytný pro růst a opravu tkání. Jeden gram sušeného masa může obsahovat více než dvojnásobek proteinů, než stejné množství čerstvého masa, díky odpaření vody během sušení.

Druhým důležitým aspektem sušeného masa je jeho trvanlivost. Sušením se maso zbaví vody, což brání růstu bakterií a plísní. Správně uložené sušené maso může vydržet měsíce, aniž by bylo nutné ho chladit. To činí sušené maso ideální volbou pro dlouhé výlety, camping nebo jako součást nouzové výbavy.

Nakonec, sušené maso je lehké a kompaktní, což je výhoda, pokud je třeba nosit jídlo na delší vzdálenosti, nebo v případě, že je prostor pro skladování velmi omezený. Navzdory své lehkosti a kompaktní velikosti, sušené maso poskytuje vysokou výživovou hodnotu, což z něj dělá vynikající volbu pro energii na cestách.

Recept na domácí sušené maso

V zásadě máme 2 možnosti jak sušit maso. Maso můžete sušit v troubě (tepelně upravovat) nebo sušit na vzduchu (v lednici nebo třeba na konzoli u okna). V obou případech je zásadní kvalitní maso. Zajděte za svým řezníkem a čtěte od něj to nejlepší co má. Nejlépe vepřovou nebo hovězí panenku. V případě hovězího můžete sáhnout i po falešné svíčkové nebo hovězí špičce. Jemně prorostlé maso je samozřejmě v pořádku a přidává mu na chuti. Silně prorostlé maso nechte raději na guláš. Cena může být vyšší, ale výsledná chuť a jemnost za to stojí.

Suroviny:

1 kg masa
¼ hrnku Sojové omáčky
¼ hrnku Worcesterské omáčky
2 lžičky pepře
1 lžička chilli - dle chuti
1 lžička papriky
1 lžice medu i více
1 lžička vylisovaného česneku



Postup:

Pro zjednodušení krájení můžete maso na hodinu umístit do mrazničky - ztuhne a lépe se bude krájet. Maso pak nakrájejte po směru vlákna na tenčí plátky, asi půlcentimetrové. Velikost plátků je na vás, ale obvykle jsou vhodné kusy o délce 5 cm a více.

Dejte všechny suroviny do misky a důkladně je promíchejte. Je-li to třeba, přidejte cukr pro dodání sladkosti. Cukr také pomáhá udržet maso šťavnaté, což vede ve výsledku k větší jemnosti sušeného masa.

Poté maso promíchejte s připravenou marinádou a nechte minimálně 12 hodin odležet v lednici. Pokud si na to vzpomenete a 1-2x maso vytáhnete a opětovně ho promícháte s marinádou, výsledek bude skvělý.

Následně přehřejte troubu na 80 °C. Na plech položte pečicí papír a na něj grilovací mřížku. Tímto způsobem se maso efektivně suší i ze spodní strany. Maso poté očistěte od nadbytečné marinády a rovnoměrně ho rozložte na mřížku.

Maso nechte vysušit do doby, kdy je úplně suché, což obvykle trvá přibližně 3 až 4 hodiny.

Maso je možné a výhodnější usušit v sušičce potravin.

FERMENTOVANÁ ZELENINA

Proces fermentace, kdy se přirozeně vyskytující bakterie v zelenině krmí cukry a vytvářejí kyseliny mléčné, zlepšuje nejen chuť, ale také nutriční profil a stravitelnost potravy. Fermentovaná zelenina je bohatým zdrojem probiotik, což jsou "dobré" bakterie, které podporují zdraví střevního mikrobiomu. Tyto bakterie mohou pomoci posílit imunitní systém, zlepšit trávení a dokonce podpořit duševní zdraví.

Fermentace může zvýšit množství některých živin v zelenině, čímž zvyšuje jejich biologickou dostupnost. Fermentace zvyšuje obsah vitamínu B a C a také může pomoci tělu lépe vstřebat minerály, jako je železo, zinek a vápník. Proces fermentace také “předtráví” některé složky potravin, čímž usnadňuje trávení a absorpci živin. Fermentace je tradiční způsob, jak uchovat zeleninu. Přeměna zeleniny na kvašenou formu umožňuje její skladování po delší dobu, bez nutnosti chlazení nebo konzervačních látek. Fermentace také vylepšuje chuť zeleniny, která často chybí v surové nebo vařené formě.

Základní postup pro přípravu fermentované zeleniny:

Suroviny:

Zelenina dle vaší chuti (např. zelí, mrkev, ředkvičky, okurky)

Mořská nebo himalájská sůl (nepoužívejte jodizovanou sůl, mohla by narušit fermentační proces)

Voda

Skleněná nádoba s víkem (může to být například zavařovací sklenice)

Postup:

Zeleninu důkladně omyjte a nakrájejte na kousky dle vaší preference. Můžete ji nastrovat, nakrájet na plátky, nebo nechat celé kousky - to záleží na vaší chuti.

Na každých 500 gramů zeleniny použijte přibližně 1 až 2 čajové lžičky soli. Sůl promíchejte se zeleninou v misce. Nechte zeleninu působit se solí po dobu 30-60 minut. Během této doby by měla zelenina začít uvolňovat vodu.



Zeleninu a všechnu uvolněnou vodu přendejte do čisté skleněné nádoby. Důležité je, aby byla zelenina úplně ponořená ve vlastní šťávě. Pokud vody není dostatek, můžete přidat trochu solené vody (1 čajová lžička soli na 1 šálek vody).

Uzavřete nádobu, ale ne úplně těsně. Potřebujete umožnit unikání plynů vznikajících během fermentace. Některé speciální nádoby na fermentaci mají ventilační víčka, která toto umožňují.

Sklenici s fermentující zeleninou uskladněte na temném a chladném místě. Ideální teplota pro fermentaci je mezi 15 a 20 stupni Celsia.

Zeleninu nechte fermentovat minimálně týden, ale může to být i déle, v závislosti na vaší chuti. Během tohoto času byste měli pravidelně kontrolovat, zda je zelenina stále ponořená v tekutině a případně odstraňovat jakoukoli plíseň nebo pěnu, která by mohla vzniknout na povrchu.

Po fermentaci můžete zeleninu přesunout do lednice, kde se proces zpomalí.

Takto může zelenina vydržet několik měsíců.

Co by nemělo ve vaší potravinové připravenosti chybět:

Zde je základní seznam trvanlivých potravin pro jednu osobu na 30 dní. Gramáže jsou odhadem, protože konkrétní množství může záviset na vašem kalorickém příjmu, úrovni aktivity, věku, pohlaví a dalších faktorech. Pokud plánujete konzumovat pouze tyto potraviny po dobu 30 dní, měli byste zvážit doplnění multivitaminů pro zajištění dostatečného příjmu všech nezbytných vitamínů a minerálů.

1 OSOBA / MĚSÍC

Rýže: 5 kg. To poskytne základní zdroj sacharidů.

Cizrna, fazole nebo čočka (sušená): 4 kg. Tyto luštěniny jsou dobrým zdrojem bílkovin a vlákniny.

Těstoviny: 5 kg. Další zdroj sacharidů.

Konzervovaná zelenina (např. hrášek, kukuřice, fazolky): 15 konzerv. Zdroj vitamínů a minerálů.

Konzervované ovoce: 15 konzerv. Ovoce dodá vitamíny a může sloužit jako dezert.

Konzervované maso (např. tuňák, kuře, hovězí): 15 konzerv. Zdroj bílkovin.

Ořechy a semínka (např. vlašské ořechy, mandle, slunečnicová semínka): 3 kg. Zdroj zdravých tuků a bílkovin.

Sušené ovoce (např. rozinky, meruňky): 2 kg. Zdroj energie a vitamínů.

Olej (např. olivový, slunečnicový): 1 l. Zdroj tuků.

Cukr: 1 kg. Pro chuť a energii.

Sůl: 500 g. Pro chuť a elektrolyty.

Mouka: 2 kg. Může se použít pro pečení nebo vaření.

Sušené mléko: 2 kg. Může se použít pro vaření nebo jako nápoj.

Cereálie/granola: 2 kg. Snadná snídaně nebo svačina.

Med nebo džem: 1 kg. Pro chuť a energii.

Pamatujte, že tento seznam je základní a neobsahuje žádné speciální stravovací potřeby, které by mohla mít konkrétní osoba. Rovněž nezahrnuje nápoje, jako je voda nebo káva, ani základní potraviny pro vaření a koření. Také je důležité mít na paměti, že ačkoli jsou tyto potraviny trvanlivé, měly by být skladovány v chladném a suchém prostředí pro maximální životnost.

DOPLŇKOVÉ POTRAVINY

Pro zajištění dostatečného příjmu všech důležitých živin je užitečné mít k dispozici následující doplňkové potraviny:

Multivitamíny a minerální doplňky: Pokud váš jídelníček není dostatečně rozmanitý, mohou multivitamíny a minerální doplňky pomoci zabezpečit dostatečný příjem důležitých živin.

Proteinové tyčinky nebo prášek: Tyto produkty jsou dobrým zdrojem bílkovin a lze je snadno skladovat.

Konzervovaná polévka: Různé polévky poskytnou rozmanitost a mohou být dobrým zdrojem živin.

Instantní nudle: Rychlý zdroj sacharidů, ačkoli mohou mít vysoký obsah sodíku.

Čaj a káva: Pokud jste zvyklí na kofein, může být dobré mít zásobu těchto nápojů. Tyto nápoje mohou pomoci zlepšit náladu a poskytnout malé množství antioxidantů.

Čokoláda nebo jiné sladkosti: Kromě poskytování energie mohou sladkosti pomoci zlepšit náladu.

Konzervované nebo sušené ryby: Toto je další dobrý zdroj bílkovin a omega-3 mastných kyselin.

Kvasnice: Nutriční kvasnice mohou poskytnout důležité vitamíny B a jsou dobře skladovatelné.

Sušené byliny a koření: Tyto mohou přidat chutě k jídlům a některé mohou poskytnout malé množství živin.

Arašídové máslo: Skvělý zdroj bílkovin a zdravých tuků.

Ačkoliv mají dlouhotrvající potraviny na obalu uvedeno datum minimální trvanlivosti, tak při skladování v dobrých podmínkách, můžeme až trojnásobně prodloužit jejich životnost.

Konzervované potraviny pro inspiraci při výběru

Pokud hledáte další dlouhodobě trvanlivé potraviny pro nouzové situace nebo pro dlouhodobé skladování, zde jsou některé další možnosti:

Konzervované luštěniny: Konzervované cizrna, červené fazole, černé fazole, čočka, a podobně jsou vynikající zdroje bílkovin a vlákniny.

Konzervované maso: Kuře, hovězí, vepřové, losos a sardinky jsou všechny k dispozici v konzervovaných verzích a mohou poskytnout důležité bílkoviny.

Konzervovaná zelenina: Mrkev, zelí, špenát, brokolice, a další zelenina, mohou poskytnout důležité vitamíny a minerály.

Ovoce v konzervě nebo sušené ovoce: Obojí je dobré pro dodání vitamínů a sušené ovoce může také poskytnout vlákninu.

Ořechová másla: Arašídové, mandlové, kešu a další ořechová másla mohou poskytnout zdravé tuky a bílkoviny.

Hotová konzervovaná jídla: Existují různé druhy konzervovaných hotových jídel, včetně chili, polévek, gulášů a dalších.

Potraviny pro outdoorové aktivity: Tato jídla jsou navržena tak, aby byla lehká, výživná a dlouhodobě skladovatelná. Příklady zahrnují sušené jídlo v sáčcích (například lyofilizované jídlo) nebo energetické tyčinky.

Instantní bramborová kaše: Toto jídlo je lehké, skladovatelné a může poskytnout rychlý zdroj sacharidů.

ZAVŘENINY - Ano slyšíte správně. Možná, že jste se s nimi nikdy nesečkali, ale je velice snadné je připravit. Ovoce, případně bylinky uzavřete nejpozději do 15ti minut po utržení do čisté sklenice. Vždy musí jít o jeden druh ovoce nebo bylinek. Nekrájet, neloupat, ponechat stopky a pokud možno neomývat. Uvnitř vznikne proces fermentace, která ovoce trochu zkyselí. Dokud je ovoce pružné a voní, je potravina v pořádku. Zavřeniny je dobré uchovávat v chladu a vydržít i déle než rok. Více informací o zavřeninách najdete na internetu.

KOŘENÍ

I obyčejné jídlo se dá udělat chutnějším, když máte k dispozici koření. Seznam koření, které je dobré mít doma, může záležet na vlastních preferencích.

Seznam koření podle důležitosti:

Sůl: Základní ingredience většiny receptů a může zlepšit chuť dalších potravin.

Černý pepř: Univerzální koření, které dodává jídlu trochu tepla a pikantnosti.

Mletá paprika: Paprika dodává jídlu barvu a mírně sladkou chuť.

Mletý koriandr: Toto koření se často používá v latinskoamerických, středovýchodních a asijských kuchyních.

Kurkuma: Důležité koření v indické kuchyni, dodává jídlu žlutou barvu a mírně hořkou chuť.

Cayenský pepř: Toto koření je velmi pikantní a je dobré ho mít pro přidání tepla do jídla.

Mletý kmín (římský kmín): Je to základní koření v mnoha kuchyních, zejména ve středovýchodní kuchyni.

Mletá skořice: Toto koření se často používá při pečení, ale také v některých slaných pokrmech.

Majoránka: Kromě výborné chuti a mnoha použití v české kuchyni, se dá také použít jako prostředek při viróze. Stačí lžičky majoránky zalít horkou vodou a vypít.

Sušené oregano: Toto koření je základní v italské kuchyni a může se používat v mnoha různých receptech.

Sušený tymián: Tymián je další univerzální bylina, která se hodí do mnoha různých pokrmů.

Sušená bazalka: Bazalka je zásadní v italské kuchyni a je vynikající čerstvá, nebo je možné z ní udělat pesto, které má dlouhou trvanlivost.

Sušený rozmarýn: Rozmarýn má silnou chuť a je skvělý v pokrmech s bramborami nebo jehněčím.



V závislosti na tom co rádi vaříte a preferencích vaší chuti můžete přidat další koření, jako je kardamon, hřebíček, fenykl, bobkový list, šafrán, anýz a mnoho dalších.

JEDLÉ ROSTLINY

U nás najdeme celou řadu jedlých rostlin, jako je kopřiva, pampeliška a sedmikráska, a také plodů, například dubu a kaštanů. Tyto rostliny a plody mají často zajímavé nutriční vlastnosti a jsou bohaté na vitamíny a minerály.

Zde jsou některé pro inspiraci:

Česnáček lékařský - vyskytuje se na chladných a stinných místech, na okrajích lesů, cest a křovin. Jedlé jsou listy, květy i semena. Obsahuje hořčiny a vitamin C. Chutí a vůní připomíná česnek. Varem i sušením ztrácí chuť, je tedy lepší ho jíst čerstvý, třeba v salátu, na chlebu a v pomazánkách.

Česnek medvědí - tvoří rozsáhlé porosty ve vlhkých stanovištích, v lužních lesích. Jedlé části jsou listy, květy a cibulky. Mladé listy sbírejte zjara před květem, cibulky v době nouze na podzim. Obsahuje aminokyseliny, flavonoidy, bílkoviny. Je také bohatým zdrojem vitamínu C. Hodí se k přípravě pesta.

Kopřiva dvoudomá - roste hojně na stinných místech, rumišťích, v příkopech i ve vlhkých lesích. Doba sběru je od března do října. Jedlé jsou mladé výhonky, vrcholky starších rostlin před rozkvětem a poté semínka. Kopřiva čistí organismus, obsahuje sacharidy, bílkoviny, minerální látky, třísloviny, vitamíny a histamin. Skvělý je kopřivový čaj. Hodí se i do polévek, smoothie, omelet a místo špenátu.

Sedmikráska chudobka - Jedlé jsou listy i květy. Hodí se do salátů a polévek. Podporuje látkovou výměnu, čistí krev a odvodňuje. Je možné jí sbírat po celý rok. Obsahuje třísloviny, flavonoidy, bílkoviny, sacharidy, karoten a vitamíny.

Smetánka lékařská - pampeliška - najdete ji na travnatých plochách, polích, mezích, v zahradách, parcích, na pastvinách, podél cest, u chodníků. Jedlé jsou květy, listy (chutnější jsou mladé, co nejmenší listy), i kořen, který se vykopává na podzim. V menším množství jde použít jako kořenová zelenina. Můžete ho upražit a zpracovat pro pampeliškovou kávu, nebo čaj. Pampeliška obsahuje hořčiny, třísloviny, cukry, organické kyseliny, minerální látky, karoten a vitamin C.

Lebeda lesklá - vyskytuje se hojně na rumišťích, skládkách, podél cest, na okrajích polí, jako plevel v zahradách, na polích a na kompostech. Jedlé jsou listy mladých rostlin. Sbírejte ji nejlépe na jaře, ale jedlá je i po celý rok. Obsahuje bílkoviny, vitamíny a minerály, například vápník, hořčík, fosfor a železo. Je dobré ji upravovat jako špenát. Můžete ji podusit na cibulce či přidávat do salátů.

Popenec břechťanovitý - vyskytuje se na loukách, v lesích, parcích, zahradách, při okrajích cest, na březích vod. Jedlé jsou mladé výhonky a listy. Sbírá se po celé vegetační období, ale nejchutnější je brzy zjara - v dubnu a v květnu. Obsahuje třísloviny, minerální látky, hořčiny, silice, organické kyseliny. Hodí se jako koření, do polévek a omáček.



Česnáček lékařský



Lebeda lesklá



Česnek medvědí



Popenec břechťanovitý

Při sběru rostlin ve volné přírodě je nutné zajistit, že jsou čisté a pečlivě ověřit, že se jedná o správné druhy, abyste se nepřiotořavili. Naštěstí je v našich končinách drtivá většina rostlin jedlých. Více detailních informací o tom, co vše můžete utrhnout a sníst, a také z čeho všeho se dá udělat nouzový pokrm, najdete v oddíle připravenosti na webu www.paralelne.cz.

Tip pro sběrače ovoce! Mapu volně dostupných ovocných stromů, kterou udělala jedna parta nadšenců najdete na www.na-ovoce.cz

JAK VAŘIT?

Pokud se ocitnete v situaci, kdy nemáte k dispozici elektřinu ani plyn, stále existují způsoby, jak vařit jídlo. Pokud máte přístup ke dřevu a bezpečnému místu pro zakládání ohně, můžete vařit přímo na otevřeném ohni. Důležité je mít k dispozici nádoby, které je vhodné pro vaření na otevřeném ohni, jako jsou litinové pánve, nebo kastroly. Je možné použít i gril na dřevěné uhlí nebo plynovou láhev s hořákem. Turisti dobře znají i alkoholové nebo tuhé vařiče, které jsou lehké, kompaktní a jednoduché na použití. K ohřevu používají palivo, jako je denaturovaný alkohol nebo tuhé palivové kostky. Pokud je k dispozici dostatek slunce, solární vařič může být praktickou volbou. Tyto vařiče využívají k ohřátí sluneční energii. Všechny tyto možnosti vyžadují určitý stupeň plánování a přípravy. Je dobré mít k dispozici základní vybavení pro vaření.

Pamatujte proto na to mít zakoupen alespoň malý campingový plynový vařič s dostatkem výměnných náplní, či lihový vařič pro případ, že byste museli opustit svůj dům nebo byt, nebo pokud by nefungovala elektřina a plyn. V případě, že nebudete muset opustit svůj dům či byt, je dobré mít klasický plynový vařič připojitelný na propan-butanovou plynovou nádobu, laicky řečeno "bombu" (2kg -10 kg), kterou seženete u benzínových pump, nebo u prodejců plynových nádob.

Kdyby i tyto možnosti ohřevu selhaly, nebo byly spotřebovány, je dobré si umět vyrobit jednoduchou pícku.

VAŘIČ NA DŘEVO Z PLECHOVKY

Výroba vlastního vařiče na dřevo z plechovky je velice jednoduchá a může poskytnout základní nástroj pro přípravu jídla během krizových situací.

Potřebné materiály:

Plechovka od konzervy

Nůž

Otvírák na konzervy



Postup:

Očistěte plechovku: Očistěte stěny plechovky a odstraňte zbytky obsahu.

Vytvořte otvory pro vzduch: Použijte nůž k vytvoření řady malých otvorů kolem horní části plechovky. Tyto otvory umožní vzduchu proudit plechovkou a podpořit tak hoření.

Vytvořte velký otvor pro palivo: Na jedné spodní straně plechovky vytvořte větší otvor, kam budete dávat palivo. Měl by být dostatečně velký na to, abyste do něj mohli vkládat větvičky a malé kusy dřeva.

CIHLOVÁ “RAKETOVÁ” KAMNA

Na přípravu budete potřebovat 20 cihel, ze kterých jdou velmi rychle sestavit tato “raketová” kamna. Raketová kamna se vyrábějí v mnoha různých tvarech a velikostech. V jádru však mají všechny stejnou základní konstrukci. Ve spodní části se nachází spalovací komora, do které se přivádí palivo a vzduch. Ze spalovací komory stoupá vzhůru komín, který odvádí teplo z plamene nahoru a soustřeďuje ho na hrnec, který je umístěn na vrcholu komína. Raketový vařič je velmi účinný nástroj pro vaření, který využívá minimální množství paliva pro dosažení maximálních výsledků.



MATERIÁL:

20 cihel je jedno jakých, můžou být i z porobetonu (Ytong)

Zednické kladívko

Malé klacíky a větvičky

Podpalovač nebo noviny

Zápalky

Postup:

První krok v tomto projektu je také nejobtížnější - rozříznutí jedné cihly na polovinu. Začněte změřením poloviny cihly, a to buď pomocí pravítka, nebo jen od oka a nakreslete čáru řezu pomocí křídly, nebo ji jen vyškrábejte kamenem. Nejedná se o precizní chirurgický zákrok, takže si nedělejte starosti s tím, aby bylo vše naprosto dokonalé. Pomocí dláta tuto linii několikrát obtáhněte. To znamená, že dlátem uděláte podél této linie řezu drážku. Podržte dláto na místě podél linie a několikrát do něj lehce klepněte kladivem. Po několika poklepáních, by se mělo začít trochu zařezávat do cihly a cihla by se měla rozpúlit.

Druhým krokem je najít pro “raketový vařič” přiměřeně rovné místo. Může být postaven přímo na zemi, ale nedoporučuji ho umisťovat na trávu, nebo jiný hořlavý materiál. Plamen bude sice plně uzavřen uvnitř kamen, ale drobné hořící klacíky mohou občas vypadnout a skončit na zemi.

Tento raketový sporák je postaven ve vrstvách. Cihly skládejte nasucho v určitém vzoru pro každou vrstvu. Všimněte si, že ve spodní vrstvě používáte jednu z polovičních cihel. Nezáleží na tom, zda je řezná hrana obrácena dovnitř nebo ven. Mezi první a druhou vrstvu vložte rošt (mřížku), kterým bude propadat popel. Každá další vrstva používá druhou polovinu cihly. Na každou stranu komínového otvoru nahore můžete navíc položit dvě cihly, na které umístíte hrnec na vaření. Podle potřeby můžete před otvor palivové komory umístit cihlu, která může sloužit jako dvířka pro regulaci vzduchu.



postup výroby “raketových” kamen

Raketová kamna používají jako palivo malé klacíky a větvičky. K rozdělání ohně použijte podpalovač nebo noviny. Jak se oheň rozhoří, přidávejte postupně další klacíky, dokud není oheň žhavý a dobře hoří. Postavte na kamna hrnec a můžete začít vařit. Podle potřeby můžete přidat trochu více paliva, nebo ho trochu ubrat. Tímto “sporákem” budete moci uvařit několik jídel, aniž byste jej museli vyčistit.

Máme kamna, ale nemáme zápalky ani zapalovač

ŠKRTÁTKO

Používání škrťátka (nebo křesadla) je jednou z běžných metod rozdělávání ohně. Škrťátko je obvykle kombinací křemene a kovového hřebene.

Zde je postup, jak ho správně použít:

Připravte si suché a hořlavé materiály, například suché trávy, malé větvičky, štěpky dřeva nebo březovou kůru. Důležité je, aby byly suché. Tím bude dosaženo snadnějšího zapálení.

Uchopte škrťátko pevně do ruky. Nejčastěji se drží tak, že kovový hřeben je mezi ukazovákem a palcem, zatímco křemen je pevně přitisknutý k hřebenu. Položte hořlavý materiál na podložku, například na kousek suché kůry nebo kámen.

Ujistěte se, že máte dostatek prostoru pro rozdělání ohně a že okolí je bezpečné a není vystaveno nebezpečí požáru.

Pečlivě a rychle táhněte křemen po kovovém hřebenu směrem od sebe. To vyvolává tření mezi křemenem a hřebem, čímž se vytvářejí jiskry. Snažte se o to, aby jiskry dopadaly na připravený hořlavý materiál. Pokračujte v tření křemene po hřebeni, dokud se jiskry nezachytí na hořlavém materiálu. Jiskry by měly zapálit tenké a suché materiály, jako jsou suché trávy nebo papírový kapesník. Jakmile se jiskry zachytí a zapálí hořlavý materiál, rychle přidejte další suchý materiál, aby oheň získal na síle. Postupně přidávejte větší kusy dřeva, abyste udrželi oheň živý.

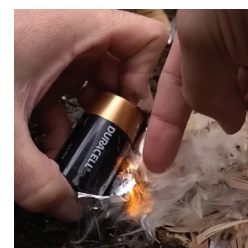


ZKRAT BATERIE JAKO ZAPALOVAČ

Nejprve je důležité zdůraznit, že manipulace se zkraty z baterie může být nebezpečná (zvláště pak, když zkratujete například autobaterii) a může způsobit vážné úrazy nebo požár. Není to úplně doporučovaný způsob jak zapálit oheň, přesto je funkční.

Vyndáte z auta baterii a vezmete tenký pletený drátek. Roztřepíte jej na jednotlivá vlákna, abyste z něj udělali chumel malých tenoučkových drátků. Tento chumel položíte na papír nebo březovou kůru, či suchou trávu, které si připravíte k podpalu dřeva a tento chumel propojíte s póly baterie. Ten díky silnému zkratovému proudu zahoří, čímž vytvoří oheň. Lze použít i devítivoltovou baterii, místo drátku obal od žvýkačky a nebolobal (viz. obrázek). Toto je ale hraniční řešení, když nemáte žádné jiné možnosti rozdělání ohně.

V případě potřeby otevřeného ohně je mnohem bezpečnější a vhodnější využít tradiční metody zapalování ohně, jako jsou lupy, tření, jiskra od zápalek nebo použít škrťátko.



ELEKTRINA A ELEKTRONIKA

ELEKTRINA

Elektrina je v dnešní moderní době zásadním zdrojem energie a v případě jejího výpadku je dobré znát alternativní způsoby, jak ji získat.

Zde je několik možností:

Baterie a autobaterie: Autobaterie mohou poskytnout dostatečné množství energie pro menší zařízení, jako jsou svítilny, rádia nebo dokonce mobilní telefony. Při použití autobaterie je však důležité vzít v úvahu, že pokud ji zcela vybijíte, může to způsobit její trvalé poškození.

Solární panely a solární nabíječky: Solární panely jsou skvělým zdrojem energie, pokud je dostatek slunečního světla. Mohou být použity pro dobíjení zařízení jako telefony, powerbanky nebo pro provoz menších domácích spotřebičů.



Dynamo: Různé typy dynam, jako jsou ruční nebo nožní, mohou generovat elektřinu mechanickým pohybem. Cyklistická dynamika nebo ruční rádia s dynamem jsou příklady zařízení, která mohou vytvářet elektřinu.

Větrná energie: Pro ty, kteří žijí v oblastech s dostatečným větrem, může být větrná turbína účinným způsobem, jak generovat elektřinu.

Například 100W bílý větrný generátor ve tvaru lucerny s 5 lopatkami a třífázovým motorem s permanentními magnety. Vyznačuje se nízkou startovací rychlostí větru, nízkými vibracemi a nízkou hlučností.



Termoelektrické generátory: Tyto generátory využívají rozdíl v teplotě pro výrobu elektřiny. Například, pokud je jeden konec generátoru vystaven vysoké teplotě (například ohně) a druhý konec je chladný, může to generovat elektřinu.



Termoelektrický generátor, někdy označovaný jako termogenerátor, funguje na principu takzvaného Seebeckova jevu. Tento jev je založen na konverzi tepelné energie na elektrickou energii. Tato technologie má širokou škálu aplikací, od kosmických sond, přes využití odpadního tepla v průmyslu, až po menší zařízení jako jsou například nabíječky mobilních telefonů a napaječe led osvětlení.

ANALOGOVÝ RADIOPŘIJÍMAČ

Radiopřijímač na baterie je doslova nezbytný při řadě mimořádných událostí, jako jsou přírodní katastrofy, výpadky proudu nebo jiné krizové situace.

Během mimořádných událostí mohou být mobilní sítě přetížené nebo mohou úplně selhat. Radiopřijímač na baterie vám umožní získat přístup k důležitým informacím a zprávám i když selžou ostatní komunikační kanály. Radiopřijímače na baterie mohou fungovat po delší dobu bez nutnosti nabíjení nebo připojení k síti. Toto může být zvláště užitečné při výpadcích proudu, které mohou trvat několik dní. Mnoho zemí má systémy pro nouzové vysílání, které vysílají informace a pokyny během mimořádných událostí prostřednictvím rádia. Tyto informace mohou zahrnovat pokyny k evakuaci, informace o bezpečných místech, zprávy o počasí a další důležité aktualizace. Radiopřijímače na baterie jsou běžně k dostání a cenově dostupné. Mnoho z nich je navíc odolných a snadno přenosných. V extrémních situacích, jako je například jaderný výbuch, může dojít k elektromagnetickému pulsu, který může zničit elektronická zařízení. Klasické radiopřijímače na baterie jsou méně náchylné k poškození EMP.



Při neočekávaných událostech se vám mohou hodit tyto věci:

Radiopřijímač na baterie, mobilní telefon, powerbanka/solární nabíječka, svítidla nebo čelovka, GPS navigační zařízení, termoelektrický generátor, satelitní telefon.

VYSÍLAČKY A OBČANSKÉ RADIOSTANICE

Vysílačky a občanské radiostanice mohou umožnit komunikaci i když selžou ostatní komunikační kanály. Některé typy vysílaček mohou komunikovat na velmi dlouhé vzdálenosti, což může být zvláště užitečné v odlehlých oblastech nebo v situacích, kdy jsou běžné komunikační kanály mimo provoz. Radiostanice mohou vysílat životně důležité informace, jako jsou zprávy o počasí, pokyny k evakuaci a informace o bezpečných místech. Vysílačky umožňují tyto informace sdílet s ostatními. Vysílačky a občanské radiostanice mohou umožnit koordinaci mezi skupinami lidí. To může být nezbytné pro organizaci evakuačních plánů, hledání ztracených osob, zásobování a další důležité činnosti. Tato zařízení nevyžadují pevnou infrastrukturu, jako jsou telefonní linky, nebo internetové připojení a mohou fungovat i v těch nejnáročnějších podmínkách. Většina vysílaček a občanských radiostanic je poměrně snadno použitelná, což umožňuje jejich efektivní využití i lidmi, kteří nejsou technicky zdatní.



DOPRAVA A EVAKUACE

AUTOMOBIL

Pokud budete potřebovat k nenadálé evakuaci automobil, je důležité ho mít připraven. Kromě pravidelné kontroly stavu vozidla je dobré myslet při přípravě na nenadálou evakuaci na tyto věci:

Záchranná sada první pomoci - Obsahuje obinadla, náplasti, antiseptika, gázu, nůžky, elastický obvaz a další základní vybavení první pomoci.

Svítilny a baterie - Mějte při sobě několik svítilen a dostatek náhradních baterií. Preferujte svítilny s LED žárovkami, které jsou úsporné a poskytují jasný světelný paprsek.

Zásoby jídla a pití - Mějte zásoby potravin s dlouhou trvanlivostí, jako jsou konzervy, sušené ovoce, energetické tyčinky a balenou vodu. Uchovávejte je v nepropustných obalech a pravidelně je obnovujte.

Oblečení a příkrývky - Mějte u sebe teplé oblečení, náhradní ponožky, rukavice a příkrývky. Může se jednat o spací pytel, deku nebo pončo, které vás udrží v teple v případě nutnosti strávit noc v autě.

Nářadí a záchranné vybavení - Vybavte si sadu nářadí, která obsahuje klíče, kleště, šroubováky, lopatu a jiné nástroje, které vám mohou pomoci při opravách nebo v nouzi. Dále je dobré mít hasicí přístroj a reflexní vesty.

Náhradní pneumatika a nářadí na výměnu: V případě defektu, je užitečné mít u sebe náhradní pneumatiku, pumpu, hever a nářadí pro výměnu pneumatiky.

Mobilní nabíječka a adaptéry: Mějte s sebou mobilní nabíječku a různé adaptéry pro nabíjení elektronických zařízení, jako jsou mobilní telefony, navigační systémy a další.

Peníze a dokumenty: Mějte v autě dostatek hotovosti, neboť v případě evakuace může docházet k výpadkům platebních systémů. Nezapomeňte také na důležité osobní dokumenty, jako jsou občanský a řidičský průkaz, pojištění, lékařská karta a další.

Mapy a navigace: Připravte si tištěné mapy nebo GPS. Mějte s sebou také kompas a základní orientační nástroje.

Kontakty a seznam: Uchovávejte seznam důležitých kontaktů, jako jsou čísla blízkých osob, pojišťovny, servisních středisek a záchranných služeb. Mějte také napsaný plán evakuace s klíčovými místy a trasami.

Palivo: Udržujte svoji nádrž vždy, alespoň poloplnou! Mějte v autě také kanystr s palivem, které pravidelně vyměňujte. Čiňte tak alespoň každých šest měsíců, aby nedošlo k degradaci paliva. To platí i pro vaše další případné zásoby paliva. Pokud je to možné, použijte palivo bez biosložky! Má ho k dispozici např. Čepro a Euro Oil.



KOLO JAKO DOPRAVNÍ PROSTŘEDEK

Kolo může být nečekaně užitečným dopravním prostředkem v případě rychlé evakuace, možná dokonce výhodnější než auto. Jednou z hlavních výhod kola je nezávislost na palivu. Kola jsou poháněna lidskou silou, takže dokud máte dostatek energie, můžete se pohybovat. To je obrovský bonus, pokud dojde k přerušení dodávek paliva nebo k jeho nedostatku.



Dále jsou kola mnohem flexibilnější a manévrovatelnější v hustém provozu nebo v přeplněných oblastech. Pokud se silnice stane neprůjezdnou pro auta kvůli troskám nebo přetížení, kolo vám může umožnit pokračovat dál v cestě. Kola také umožňují snadný přístup k úzkým cestám nebo stezkám, kde auto nemůže projet.

Kola jsou také méně nápadná než auta, což může být výhodou v situacích, kdy na sebe nechcete upoutat příliš pozornosti. Kola umožňují rychlou a tichou evakuaci. Stejně důležitá může být i schopnost se s kolem vyhnout lidem. V krizových situacích mohou lidé panikařit, být zoufalí nebo nevypočitatelní, což může vést ke konfliktům nebo dokonce k násilí a mohli by vám kolo sebrat. Kolo poskytuje možnost si udržet bezpečnou vzdálenost od ostatních, zatímco umožňuje efektivní pohyb. Vyhnout se lidem také znamená minimalizovat riziko konfrontace nebo krádeže. V nepředvídaných a potenciálně nebezpečných situacích, je kolo cenným prostředkem pro bezpečnou a diskrétní evakuaci.

Je důležité si uvědomit, že kola mají své limity. Cestování na delší vzdálenosti může být fyzicky náročné. Kapacita nákladu je také omezená jen na to, co můžete vozit na zádech, nebo v košíku na kole. Kola také neposkytují ochranu před nepříznivým počasím, nebo potenciálními hrozbami, jako je to v případě auta. Nicméně, pokud jde o schopnost přežít v krizové situaci, kolo může být cenným nástrojem.

KÁRKA

Vozík na dvou kolech může být v případě evakuace neocenitelným nástrojem. Představte si scénář, kdy musíte rychle opustit svůj domov a zabalit sebou všechny nezbytné potřeby. V takové situaci může být nesmírně obtížné naložit a dlouhodobě nést vše na zádech. Kárka vám umožní přepravovat mnohem více zásob, včetně jídla, vody, léků, oblečení a dalších nezbytností, a to s mnohem menším fyzickým úsilím. Tímto způsobem může kárka ušetřit vaši energii. Zároveň může sloužit jako nástroj pro přepravu zraněných nebo nemocných osob. Kárka je navíc obzvláště užitečná v terénu s nerovným povrchem, kde by bylo náročné nést těžké břemeno dlouhou dobu. Díky svým kolečkům může překonávat různé překážky a umožňuje vám pohyb s minimální námahou. V neposlední řadě je kárka také snadno skladovatelná a v případě potřeby rychle připravena k použití, což je její další výhoda.



NOUZOVÝ BATOH (BUG OUT BAG)

Co představuje nouzový batoh?

Nouzový batoh, často označovaný také jako 'bug out bag', je v podstatě ruksak, nebo jiná forma tašky, která je naplněna dostatkem zásob na přežití, které by měly postačit jedné osobě na určité časové období. Mnoho expertů navrhuje, aby byl batoh připraven tak, aby jeho zásoby vydržely minimálně **72 hodin**. Tento časový úsek je běžně vnímán jako dostatečný pro to, aby záchranné týmy byly schopny vybudovat dočasná pomocná stanoviště, která poskytnou jídlo, úkryt a zdravotnické vybavení pro ty, kdo byli vysídleni v důsledku katastrofy nebo válečného konfliktu. Termín 'bug out bag' je oblíbený mezi tzv. preppery, ale je možné, že jste jej ještě neslyšeli, pokud se nepohybujete v kruzích prepperů nebo nemáte přátele, kteří se touto filosofií řídí. Bez ohledu na to, jak tento batoh nazýváte, v zásadě se jedná o tašku naplněnou jídlem, zdravotnickými zásobami a dalšími potřebnými položkami pro přežití po dobu zhruba 72 hodin.



Výběr optimálního typu batohu

Nyní, když máte základní představu o tom, co je 'bug out bag', je čas se zaměřit na výběr nejvhodnějšího typu batohu pro uložení vašich zásob na přežití. Může to být kufřík, ruksak, nebo taška přes rameno. Každá z těchto tašek je schopná pojmout určité typy zásob, které byste chtěli mít u sebe v případě nouzové situace, ale jedna z nich je obecně univerzálnější než ostatní. Důležité je si uvědomit, že pokud byste museli rychle odejít, je lepší mít jakýkoli typ tašky, než vůbec nic. Je pravděpodobné, že budete muset svůj batoh nosit po nějakou dobu. Kvalitní, dobře padnoucí ruksak je pravděpodobně nejlepší volbou. Hlavní důvod spočívá v tom, že ruksaky jsou navrženy tak, aby byly snadno nositelné a rovnoměrně rozložily váhu svého obsahu na ramenu. I když jiné typy tašek mohou pojmout vaše nouzové zásoby, pokud jste kdy zkusili nosit těžký kufřík v jedné ruce po delší dobu, víte, jak vyčerpávající to může být.

Pokud máte nést tuto soupravu pro přežití po dobu 72 hodin, je důležité aby byla snadno přenosná. Pro většinu lidí to bude znamenat kvalitní ruksak. Někdo by mohl namítat, že kufřík na kolečkách se snadněji táhne než ruksak, který se nese na zádech. Nicméně, tato argumentace má slabiny, protože je nemožné předvídat povrch, na kterém se bude kufřík táhnout. Pokud se ocitnete prostředí s blátem nebo sněhem, kufřík na kolečkách se bude těžko pohybovat a budete jej muset nést v jedné ruce.

Odborníci se nejspíše shodnou na tom, že ruksak je nejvíce univerzálním řešením pro přepravu nouzového vybavení, ale je důležité vybrat takový, který je vhodný pro osobu, která jej bude nosit. Dospělý bude schopný nést více vybavení než dítě, ale je důležité, aby každý člen rodiny měl svůj vlastní ruksak s vybavením pro přežití. Není realistické očekávat, že malé dítě ponese stejné typy věcí, jako by mohl nést dospělý.

Pamatujte, že každý člen vaší rodiny by měl mít připravený únikový batoh, který je připraven k okamžitému užití. Každý člen vaší rodiny je jedinečný, takže byste měli při výběru ruksaku vzít v úvahu jejich individualitu. Vyberte ruksak, který bude odpovídat potřebám a schopnostem jednotlivce, který jej bude nosit. Při výběru ruksaku je třeba dbát na jeho kvalitu, ale nemusíte to přehánět. Tento ruksak nebude určen na dobytí Mount Everestu, ale na přežití v bezpečném prostředí v době krize. Chcete koupit ruksak, který je dostatečně odolný, aby vydržel zátěž. Nebude to ruksak, který budete nosit každý den. Bude zabalen a připraven pro případ, že jej budete potřebovat.

Při volbě batohu by mělo být jeho hlavním kritériem schopnost unést vámi plánované vybavení. Předpokládáte-li, že budete přenášet značnou zátěž, jako třeba dodatečné zásoby, potřebujete robustní batoh. To je zejména důležité pro silné muže, kteří plánují nést těžší náklady na delší vzdálenosti. Batohy takového druhu obvykle obsahují vystužený rám a bederní pás, který usnadňuje rovnoměrné rozložení váhy napříč tělem.

Na druhé straně, při výběru batohu pro děti je doporučeno se vyhnout modelům s jediným ramenním popruhem. Ačkoliv se mohou zdát stylové, jejich design neumožňuje rovnoměrné rozložení váhy. Pokud hledáte batoh pro malé děti, pravděpodobně není nejlepší volbou vysoce výkonný model s integrovaným rámem. Takový batoh může být pro jejich potřeby až příliš sofistikovaný.

Při balení batohu pro případ nouze je potřeba myslet na to, že to je velmi individuální proces. Některé položky budou zásadní pro vaše přežití, zatímco jiné vám mohou poskytnout trochu komfortu. Nabídnou vám několik tipů na to, co by mohlo být součástí vaší osobní sady pro přežití, ale je jen na vás, abyste se rozhodli, co je pro vás nejdůležitější.

Při balení batohu je vaším hlavním cílem přežít. Přemýšlejte o nezbytných položkách, bez kterých byste nemohli existovat. Voda a jídlo jsou samozřejmě základní potřeby, ale vaše situace může vyžadovat specifické předměty. Například můžete potřebovat konkrétní druh a množství léků na předpis pro přežití tří dnů, což nemusí být potřeba jiných lidí. Můžete mít také specifické potravinové alergie, které je třeba zohlednit při přípravě batohu pro nouzový případ.

Pojďme tedy projít základními potřebami pro přežití.

Jak jsem již zmínil, voda, jídlo a čistý vzduch by měly být na vrcholu seznamu pro jakoukoliv nouzovou sadu pro přežití na dobu sedmdesáti dvou hodin. Tyto tři položky jsou nezbytné pro každého. Je tedy logické začít s těmito základními položkami.

Voda

Na jednu osobu je potřeba minimálně dva litry vody denně a další litr pro hygienu. Mějte při přípravě nouzového batohu na paměti, že ho bude muset někdo nést. Malé děti možná nebudou schopny nést dostatek vody samy, což znamená, že jako zodpovědný rodič budete muset nést část vody i za ně. I když doufáte, že se nikdy neoddělíte od svých dětí, pokud by se to stalo, musí mít v batohu dostatek vody pro přežití. Balená voda je nejlepší volbou, jelikož je upravená tak, aby vydržela a nezkažila se. Prázdné plastové lahve lze navíc využít pro další účely při přežití.

Důležitá poznámka o vodě:

Odborníci na přežití vyprávějí příběhy o lidech, kteří umírají na dehydrataci, i když mají vodu s sebou. Stává se to, že lidé jsou tak zaujati šetřením svých přídělů vody, že nepijí dostatečně a v důsledku toho nakonec umírají na dehydrataci. Kvůli těmto příběhům používá mnoho lidí, kteří se zabývají přežitím, rčení které zní: “Voda je lepší v tobě, než na tobě.”

Potraviny

V závislosti na vaší velikosti, věku a úrovni aktivity se bude vaše denní potřeba potravin lišit. Přitom je třeba zabalit dostatek jídla, abyste vydrželi alespoň po dobu tří dnů a déle. Přesto buďte v klidu. Narozdíl od vody vydrží zdravý člověk bez jídla i týdny.

Jaké potraviny byste si měli zabalit?

Protože nikdy nevíte, kdy budete muset popadnout batoh a utéct, tak vše, co si zabalíte, by mělo být lehké a nekazící se. Nezapomeňte, že to, co si zabalíte, musíte unést, takže pokud je váš batoh nacpaný velkými konzervami dušeného hovězího masa, budete na tom dost bídne, pokud budete muset nést svůj batoh hodně daleko.

Dobré je, si do batohu zabalit energetické sušenky a práškové jídlo, které rozmícháte ve vodě a můžete rovnou vypít (třeba MANA nebo LAKTOFIT atp.). Vzhledem k nízké hmotnosti a malé velikosti, si můžete snadno zabalit dva takové nouzové přídělivé balíčky, které vám poskytnou další kalorie k zahnání hladu.

Nezapomeňte ani na sladkosti, které jsou rychlou energií zejména pro vaše děti. Nejvíce se hodí zejména čokoláda a sladké musli tyčinky. Výrobky, jako je tato nouzová tyčinka, se sice nevyrovnají svíčkové se šesti, ale jsou levné, nezabírají mnoho místa, mají trvanlivost několik let a jsou energeticky vydatné. Možná nejsou zrovna gurmánské, ale poskytnou vám dostatek kalorií k přežití.

Čistý vzduch

Někteří lidé připravující se na mimořádné situace, si pořizují prvotřídní plynové masky, aby si zajistili přístup k čistému vzduchu v případě katastrofických událostí. Je to však na vás, jestli se rozhodnete takový krok učinit. Minimálně byste si měli přibalit několik antiprachových masek, bavlněných triček nebo šátků, které lze použít k filtrování dýchaného vzduchu. Možná je nepoužijete, ale v případě špatné kvality vzduchu budete rádi, že je máte při ruce.

Léky

Rovněž by měla být součástí batohu třídenní zásoba léků, které pravidelně užíváte. Pokud vaše léky vyžadují chlazení, možná byste si měli pohovořit se svým lékařem o tom, že se chystáte připravit batoh pro nouzové situace. Lékař vám možná bude moci poskytnout vzorky léků, které nevyžadují chlazení po dobu tří dnů. To je něco, co budete muset řešit v rámci konzultace se svým lékařem.

Pokud jde o děti, jen vy víte, zda jsou dostatečně zralé na to, aby si své léky balily samy. Možná bude lepší, pokud jim léky zabalíte do svého batohu a poskytnete jim je, když bude potřeba, pod vaším dohledem.

Kojenecké potřeby

Pokud budete pečovat o dítě, které vyžaduje kojeneckou výživu, nezapomeňte si sebou zabalit dostatek výživy a plenek na tři dny. Budete také muset odpovídajícím způsobem plánovat a ujistit se, že jste si přibalili dostatek náhradní vody na míchání umělé výživy pro každé krmení. Ujistěte se a zkontrolujte, zda se má přípravek, který balíte, skutečně míchat s vodou, protože některé přípravky pro kojence jsou již předem smíchané. Totéž platí, pokud se staráte o batole, které potřebuje jíst konzervovanou dětskou stravu. Vy budete schopni přežít jen na nouzových přidělových tyčinkách a sladkostech, ale vaše malé batole si s tímto druhem potravin nemusí poradit. Vzhledem k tomu, že od batolat nelze očekávat, že si budou nosit vlastní batohy pro případ nouze, budete zodpovědní za nošení zásob, které budou potřebovat k přežití.

Důležité dokumenty

Pokud je to možné, mějte u sebe také kopie všech důležitých rodinných dokumentů, o kterých si myslíte, že by se vám mohly hodit. Tyto dokumenty by měly být uloženy ve vodotěsné tašce, aby se nezničily, pokud byste museli přežít v méně ideálních povětrnostních podmínkách.



Některé příklady typů dokumentů, které by bylo dobré mít u sebe:

1. Identifikační dokumenty (občanský průkaz, pas, řidičák), identifikační fotografie.
2. Důležité zdravotní informace, jako je anamnéza, zdravotní potíže, alergie nebo léky, které musíte užívat.
3. Kopie pojistných smluv nebo průkazů zdravotního pojištění.
4. Důležité kontaktní informace, včetně telefonních čísel a adres příbuzných, blízkých přátel a rodinných lékařů.

Ochrana před nepřízní přírody

V závislosti na tom, kde bydlíte, můžete čelit vyhlídce na chladné počasí. Riziko podchlazení v chladném prostředí je velmi skutečné a nemělo by se podceňovat. Pokud na chlad nejste připraveni, může to být fatální. Vzhledem k tomu byste měli mít v balíčku alespoň jeden set teplého oblečení, včetně bundy nebo kabátu, trička s dlouhým rukávem, dlouhých kalhot, teplé obuvi, rukavic, ponožek a čepice. Navíc by každý jedinec měl mít v přežití balíček spacák nebo teplý přehoz. Je dobré mít i pevně složené mylarové deky, které vypadají jako obří hliníková fólie. Tyto záchranné přehozy, často nazývané "kosmické deky", by měly být zařazeny jako doplněk - ne místo spacáku nebo teplého přehozu. Mohou být využity pro řadu věcí, včetně odražení tělesného tepla zpět k osobě při zahalení do této záchranné deky. Také mohou sloužit jako odrazový povrch, což může být užitečné pro signalizaci o pomoc. Opět je důležité si uvědomit, že byste se pravděpodobně neměli spoléhat na tyto přehozy jako na jediný zdroj tepla, ale jsou užitečným doplňkem, který můžete mít při ruce a který nezabere mnoho prostoru v batohu.

Spací pytel

Nezapomínejte, že pro klidný a pohodlný spánek může být zásadní trávení noci v teplém spacím pytli. Za 1 500 - 3 000,- Kč si lze pořídit kvalitní spací pytel, který je zpravidla dodáván s kompresními sáčky pro snadný a kompaktní transport. Důležitá rada pro nákup spacích pytlů: Vyberte si takový, který je adekvátně velký pro osobu, která v něm bude odpočívat.

Možná to není zřejmé, ale spací pytle nejsou jednotné. Jako osoba měřící 180cm oceníte, když si předem zajistíte spací pytel dostatečné délky pro pohodlný odpočinek. Teplé chemické polštářky pro ruce jsou dalším užitečným pomocníkem, pokud chcete zahnat zimu. Tyto malé sáčky generují teplo po dobu několika hodin po zahájení chemické reakce. Kromě toho je dobré poskytnout tyto malé zázračné tepelné zdroje vašim zimomřivým dětem, což jim může přinést klid a ulevit jim od chladu. Toto řešení může pozitivně ovlivnit vaši psychickou pohodu a pocity pohodlí. Teplo je velká vzpruha!

Stan

Malý a lehký stan je také užitečné mít připojený na vašem batohu. Je možné přežít bez stanu, ale spaní v něm je o mnoho pohodlnější než pod otevřeným nebem. Stan vám poskytne ochranu proti dešti a sněhu, a také vás ochrání před hmyzem a komáry. V noci v něm bude dokonce o něco tepleji! Nicméně, pokud se vydáte na cesty sami, můžete si jako alternativu ke stanu zvolit takzvaný bivakovací pytel. Bivakovací pytel je v podstatě miniaturizovaný stan, který je dostatečně velký pro spací pytel a nějaké zásoby. Takový spací pytel vás ochrání nejen před nepřízní přírody, ale i před komáry. Další velmi užitečnou věcí, která může ochránit vás a vaše vybavení je **igelitová plachta (celta)**, kterou lze použít na mnoho způsobů. Může fungovat jako ochranná bariéra, která udrží váš spací pytel suchý na vlhké zemi, nebo jako kryt, který ochrání vaše zásoby před deštěm a sněhem.

Obuv

Vzhledem k tomu, že při nutnosti odchodu budete muset ujít určitou vzdálenost, je důležité mít správný typ obuvi. Z tohoto důvodu byste si měli koupit kvalitní turistickou obuv, nejlépe s nepromokavou membránou, která umožní přísun vzduchu a odvod vlhkosti z vašich bot.

Osobní hygienické potřeby

Předměty jako vlhčené ubrousky, toaletní papír, dezinfekční prostředky na ruce, dámské hygienické potřeby, prostředky osobní hygieny a pytle na odpadky se budou určitě hodit. Tyto předměty se při balení zavazadla snadno přehlédnou, ale až je budete potřebovat, budete si vyčítat, že jste si je nepřibalili.

Mějte však na paměti, že luxusní předměty, jako jsou kosmetické sady a holicí strojků, pouze zvyšují objem a hmotnost, kterou musí člověk nosit. Vaše dospívající dcera si možná myslí, že bez těchto předmětů nemůže žít, ale bude jí lépe, když nebude muset nosit na zádech další váhu. Navíc nenosit tyto předměty znamená, že v batohu bude více místa pro skutečné předměty pro přežití.

Multifunkční nářadí

Může být neocenitelným pomocníkem. Lze jej použít jako klíč na povolení čehokoliv, jako nůž, který použijete k řezání a mnoho dalšího. Vyplatí se utratit peníze za kvalitní značkové multifunkční nářadí. Je konstruováno mnohem lépe než levnější verze a kvalita, kterou přináší, může být rozdílem mezi tím, zda vám zachrání život, nebo se stane bezcennou hromadou šrotu. Je třeba zdůraznit, že když si kupujete multifunkční nářadí, kupujete si vlastně nástroj, který budete používat.



S ohledem na tyto informace byste se měli vyhnout malým roztomilým multifunkčním “nožíkům” velikosti klíčenky, které nejsou vybaveny pro stejné typy prací jako kvalitní multifunkční náradí běžné velikosti.

Nůž pro přežití

V závislosti na podnebí a ročním období, si možná budete muset postavit přístřešek nebo zapálit oheň. V takové situaci může být velmi užitečný kvalitní nůž pro přežití, který je dostatečně pevný, aby se dal použít na řezání větví nebo štípání dřeva. Dobré jsou třeba nože značky Gerber. Nebo malé oboustranné pilky Fiskars. Některé nože mají místo horní hrany pilku, takže je lze použít i na řezání dřeva.



Sada na rozdělávání ohně

Kvalitní zapalovací sada je nezbytnou součástí batohu. Dobré je přibalit si předměty, jako je kvalitní hořčičková tyčinka, nový zapalovač, voděodolné zápalky a suchý troud. Schopnost založit oheň rychle, vám může zachránit život v extrémních, chladných situacích. Může poskytnout teplo, světlo, ochranu před kousavým hmyzem a také fungovat jako způsob signalizace pomoci. Nemluvě o tom, že je skvělým utěšitelem, když je člověk fyzicky a psychicky vyčerpán.

Dezinfekce - Oxid chloričitý

K velmi účinné dezinfekci lze použít malé množství základního roztoku oxidu chloričitého (3000ppm), který se ředí v poměru 5ml na litr vody. Více informací jak si tento velmi účinný a velice všepoužitelný prostředek vyrobit, najdete na webové stránce www.zlutavoda.cz. Stáhněte si na ní příručku a zjistíte, že tento prostředek je i velmi efektivní proti virům a bakteriím, mnohdy silnější než antibiotikum. Má desítky lékařských využití!

K úpravě vody v případě nouze můžete použít i pár kapek chloritanu sodného. Použijte čtyři kapky roztoku 24,5% na jeden litr

Šňůry a lana

Každý dospělý by měl mít v batohu pro případ nouze přibalené lano. Lze ho použít na cokoli, od stavby přístřešku až po výrobu solárního přístroje na destilaci vody. Seznam použití provazů a lan je prakticky nekonečný. Mnoho odborníků na přežití si raději přibalí pletená lana s vnitřním jádrem a vnějším opletem (Paracord). V případě potřeby z něj můžete vytáhnout vnitřní vlákna a získat tím přístup k lehčím šňůrám. Seznam a návod na vázání základních uzlů, abyste mohli lano co nejvíce prakticky využít, najdete v kapitole uzly v této příručce.



Potřeby pro domácí mazlíčky

V mnoha domácnostech je přítomen minimálně jeden čtyřnohý člen rodiny, což přináší nutnost zařadit do plánu pro případ nouze také péči o domácí zvířata. Pokud jde do tuhého a vy budete muset rychle odejít, je důležité být připraveni na to, že vezmete kočku nebo psa na cestu sebou. To zahrnuje předem promyšlený plán zabezpečení dostatečného množství potravy a vody. Jedním z možných řešení je naučit psa nosit batůžek pro zvířata. Tyto batůžky lze zakoupit ve většině specializovaných prodejen s potřebami pro domácí zvířata, a pokud si váš pes zvykne na jeho nošení,

může vám ulehčit náklad tím, že si ponese své zásoby jídla. Dále je důležité si zajistit nad svými domácími mazlíčky kontrolu. Pro majitele koček to pravděpodobně znamená, že by měli mít připravenou přepravku pro kočky. Pro majitele psů je nezbytné mít po ruce vodítko, aby byli schopni svého psa bezpečně vést.

Peníze

Nikdy nevíte, kdy se vám budou peníze hodit. Možná budete moci někomu zaplatit za pomoc, nebo budete potřebovat něco koupit v obchodě, nebo od někoho jiného. Mějte na paměti, že je potřeba mít malé nominální hodnoty bankovek, abyste nemuseli řešit, jak ty velké směnit. Například pokud máte pouze tisícikorunovou bankovku a potřebujete si od někoho koupit třeba zápalky, tak je velká pravděpodobnost, že ten dotyčný u sebe nebude mít 990 korun, aby vám ji rozměnil. Je tedy důležité mít po ruce zásobu drobných bankovek.

Papír a tužka

Možná obdržíte informace od pracovníků pomoci, které si budete chtít zapsat. Každý únikový batoh by měl být vybaven papírem a psacím náčiním. Zvažte i uložení tužky a papíru ve vodotěsné tašce, kde máte všechny vaše důležité dokumenty.

Lepicí páska

Mnoho lidí vám řekne, že s lepicí páskou můžete udělat téměř cokoliv. Je to trochu přehnané, ale přesto má lepicí páska v situaci přežití mnoho využití. Nejlepší je tzv. lodní páska nebo gafa. Dobře drží a jde také dobře sundat.



Orientační nástroje

V případě, že byste byli nuceni opustit svůj domov, je možné, že budete potřebovat určit směr cesty k cílovému bodu. Může se vám vyplatit mít k dispozici komplet map vaší lokality, kompas a možná i ruční GPS zařízení. Pokud se týče mapy a kompasu, jejich přítomnost vám nebude příliš prospěšná, pokud nebudete schopni je správně používat. Kromě fyzické přípravy, která spočívá v připravení všech potřebných věcí k odbavení, byste se měli také vzdělávat a naučit se, jak manipulovat s mapou a kompasem.



Pokud si s sebou vezmete GPS zařízení, je vhodné si do něj předem uložit důležité cílové body pro cestu. Mít v GPS uložené lokality, jako jsou úkryty, zdroje vody atd., může být ve scénáři přežití nesmírně užitečné. Je logické, že v kritických situacích není vhodný čas na to, učit se ovládat nový GPS přístroj.

Komfortní předměty a hračky

Takové věci jsou obzvláště důležité, pokud balíte zavazadlo pro malé děti. Pokud budete muset náhle opustit svůj domov a pokusit se přežít v táboře nebo na jiném neznámém místě, je dobré mít s sebou nějaké předměty pro zabavení dětí, jako jsou omalovánky, plyšové hračky, puzzle a malé stolní hry, které mohou pomoci zmírnit stres, který může vaše dítě cítit. Vám i dětem, které jsou dospělejší, by se hodilo přibalit knihu, která pomůže zkrátit čas a odlehčit náladu v dané situaci.

TIP - Igelitové tašky a sáčky

Jedním z hlavních využití igelitových sáčků v krizových situacích je jejich použití k balení a skladování. Plastové sáčky lze využít k zabalení potravin, hygienických potřeb, oblečení a dalších důležitých předmětů. Pokud se dostanete do nepříznivých podmínek jako je třeba déšť, mohou sáčky pomoci ochránit tyto předměty před vlhkostí, či kontaminací. Dalším praktickým využitím je i jejich role jako dočasných nosičů. Plastové pytle a sáčky jsou lehké a snadno přenosné, což je činí ideálními pro situace, kdy je třeba přenést důležité věci z jednoho místa na druhé. Při evakuaci z domova, nebo při hromadném přemístění věcí při humanitárních operacích mohou sáčky a pytle pomoci usnadnit transport nezbytných předmětů.

V nouzových situacích mohou plastové sáčky a pytle sloužit také k sanitárním účelům. Mohou být využity jako provizorní toaleta, nebo k zajištění hygienických potřeb. Významně tak přispívají k minimalizaci rizika kontaminace a šíření nemocí v prostředí s omezenými zdroji.

Igelitové pytle a sáčky mohou i v případě jaderné kontaminace poskytnout dočasnou ochranu a sloužit jako nouzová pomoc. Je důležité si uvědomit, že toto není dokonalá ochrana, ale může vám poskytnout nějaký čas a chránit vás před přímým kontaktem s kontaminovaným prostředím. Igelitové pytle můžete použít i jako improvizovaný protiatomový oblek (amatérský atombordel - vojenská pláštěnka a rukavice). Do pytle můžete udělat díry pro ruce a hlavu. Toto může poskytnout dočasnou ochranu před kontaminovaným prachem nebo tekutinami. Samozřejmě, plastový pytel není nepropustný pro radiaci, ale může zabránit přímému kontaminovanému materiálu dostat se na vaši kůži. Igelitové pytle a sáčky mohou také sloužit k ochraně potravin a vody před kontaminací. Potraviny a voda by měly být dobře zabaleny a izolovány od kontaminovaného prostředí. Opět je důležité zdůraznit, že igelitové pytle a sáčky poskytují jen velmi omezenou ochranu a nezastaví ionizující radiaci.

KPZ - Krabička poslední záchrany



Malý zavírací nůž

LED svítilna

Lepící obvazy

Signální píšťalka

Sáček s léky

(Brufen, Paralen, léky proti průjmům, antibiotika)

Tablety na čištění vody

Jehla a nit

Lanková pilka

Zápalky/škrtátko

Kompas

UZLY A LANA

LANO je jedním z nejuniverzálnějších nástrojů, které potřebujete pro přežití.

Zde jsou některé důvody, proč je dobré mít lano k dispozici:

Vytváření úkrytů: Lano může být užitečné pro stavbu dočasných přístřešků. Můžete jej použít k připevnění plachty k stromům, nebo k vytvoření rámu pro stan.

Zajištění potravy a vody: Lano a nítě z jeho jádra můžete použít k chytání ryb, nebo malých zvířat. Také můžete vytvořit pasti, nebo sítě. Rovněž můžete lano použít k sestavení systému pro sběr dešťové vody.

První pomoc: V nouzových situacích může být lano užitečné pro zdravotnické účely, jako je vytvoření obvazu, zastavení krvácení, nebo jako náhrada za sádku tam, kde je potřeba fixovat zranění.

Překonávání terénu: Lano může být užitečné pro překonávání náročného terénu, jako jsou strmé svahy, nebo řeky. Může být také použito jako bezpečnostní lano při lezení.

Transport: Lano může být použito k připevnění předmětů k batohu, nebo k vytvoření improvizovaného batohu či nosítka.

Komunikace a navigace: Lano může být použito k vytvoření viditelných značek nebo signálů pro záchranáře. Také může být použito k značení cesty, aby se zabránilo ztracení.

Mějte na paměti, že typ a síla lana, které byste měli mít v balíčku pro přežití, závisí na specifických potřebách a očekáváních. Silnější lano může být užitečné pro těžší úkoly, zatímco tenčí lano může být užitečné pro jemnější práci, jako je šití nebo rybaření.

Pletené lano s jádrem (kernmantle rope) je typ lana, který se skládá ze dvou částí: jádra (kern) a opletu (mantle). Jádro je často vyrobeno z vysoce pevných vláken, jako je nylon, polyester nebo aramid a poskytuje lanu hlavní část jeho nosnosti. Oplet, často tkaný z nylonu nebo polyesteru, chrání jádro před oděrem a poskytuje dobrý povrch pro držení.



V případě nouze může být takové lano velmi užitečné. Níže je uvedeno několik příkladů, jak jej můžete využít:

Vytvoření náhradního vybavení: Pokud potřebujete náhradní výstroj, můžete lano rozebrat a použít jednotlivé pramínky k výrobě nástrojů, jako jsou rybářské návazce, pasti na zvířata, náhradní tkaničky na boty, pro šití - oprava oblečení atd.

Oheň: Pokud máte vhodný materiál, můžete oplet lana použít jako knot pro improvizovanou svíčku.

Signály a navigace: Můžete použít i barevné pramínky z opletu k vytvoření viditelných značek. Rovněž můžete použít lano k značení cesty, abyste se neztratili.

Proč je dobré se naučit alespoň pár základních uzlů?

Plný potenciál lan a provazů lze využít jen tehdy, pokud znáte různé typy uzlů a umíte je správně uvázat. Uzly umožňují přizpůsobit lano konkrétnímu úkolu - od zajištění zavazadel, přes výstavbu přístřešku, až po vytváření pastí pro potravu. Bez znalosti uzlů je lano jen dlouhým kusem materiálu. Proto je důležité věnovat čas tomu, abychom se naučili, jak správně uvázat a používat různé uzly. Tato dovednost může být v určitých situacích nejen užitečná, ale dokonce i záchraňující život.

Používání uzlů, které lze snadno rozvázat, je důležité z několika důvodů. Především šetří čas a energii, což může být v situacích přežití neocenitelné. Navíc, uzly, které se po utažení nesvírají příliš pevně, zabraňují poškození lana, což zvyšuje jeho životnost a udržuje jeho pevnost. Také umožňují flexibilní využití lana, protože lze snadno změnit jeho účel, bez nutnosti použití nástroje pro rozvázání pevně staženého uzlu. A nakonec, v některých situacích, může být schopnost rychle a efektivně rozvázat uzel zásadní pro vaši bezpečnost. Proto je dobré se naučit vázat takové uzly, které lze snadno a bezpečně rozvázat.

Zde jsou návody vázání těch nejpoužitelnějších uzlů:

Konstruční uzel

Konstruční uzel je velmi silný a pevný uzel, který se používá zejména pro upevnění a zajištění objektů. Tento uzel je tak silný, že může být obtížné ho rozvázat, a proto se často používá, když je třeba, aby uzel držel za všech okolností.

Zde je postup, jak ho uvázat:

Nejdříve položte lano přes objekt, který chcete zavázat.

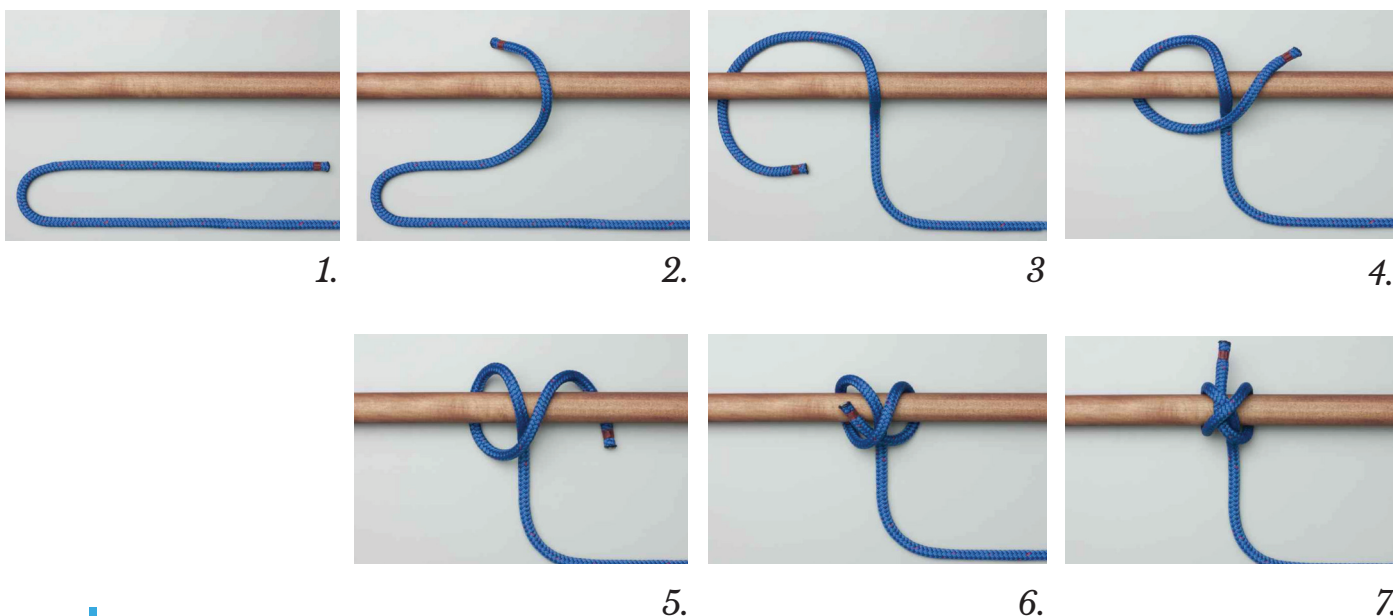
Po jeho ovínutí přes objekt ho překřížte.

Pokračujte v ovínutí lana kolem objektu, takže se lano kříží pod prvním křížem.

Přiveďte pracovní konec lana nahoru skrz kříž, který jste právě vytvořili.

Utáhněte uzel tím, že zatáhnete za oba konce lana.

Konstruční uzel je velmi silný, takže buďte připraveni, že ho možná nebudete schopni rozvázat bez pomoci nástroje, jako je například nožik. Uzel se využívá tam, kde je důležité, aby zabezpečení bylo maximálně pevné.



Dračí smyčka (Lodní uzel)

Uzel Bowline, známý také jako námořnický uzel, nebo Dračí uzel, je velmi silný a bezpečný uzel, který se často používá v námořnictví a horolezectví. Uzel je oblíbený pro svojí jednoduchost a snadné uvolnění, i když byl pod silným zatížením.

Postup pro vázání Dračí smyčky je následující:

Nejdříve vytvořte malý kruh (často nazývaný "okem") na konci lana, přičemž konec lana (nazývaný také "pracovní konec") musí být nad delším koncem lana (nazývaným také "stálý konec").

Pracovní konec poté vedete zdola nahoru skrz oko.

Pracovní konec pak ovinete kolem stálého konce lana a vedete jej zpět dolů skrz oko.

Nakonec utáhnete uzel tím, že stáhnete stálý konec lana.

Výsledkem je uzel, který vytváří smyčku na konci lana, která se nezmenší pod zatížením. Je to velmi užitečný uzel, který se používá v mnoha různých situacích, ať už potřebujete zabezpečit lano na pevný bod, nebo vytvořit záchrannou smyčku pro vytahování osob.



1.



2.



3.



4.

Dračí smyčka je opravdu jedním z těch nejzásadnějších a pro mnoho účelů použitelných uzlů! Naučte se ji vázat. Bude se vám hodit i v mnoha běžných situacích.



5.



6.



7.

Farmářský uzel (Farmer's loop)

Farmářský uzel, známý také jako Farmer's loop, je druh uzlu, který je oblíbený pro svou pevnost a schopnost vytvářet silnou smyčku uprostřed lana.

Zde je postup, jak uvázat farmářský uzel:

Vytvořte dlouhý oblouk v lanku tak, že pracovní konec a stálý konec lana jsou rovnoběžné.

Otočte oblouk tak, aby vytvořil dvě smyčky. Toto se nazývá "S" nebo "osmičkový" tvar.

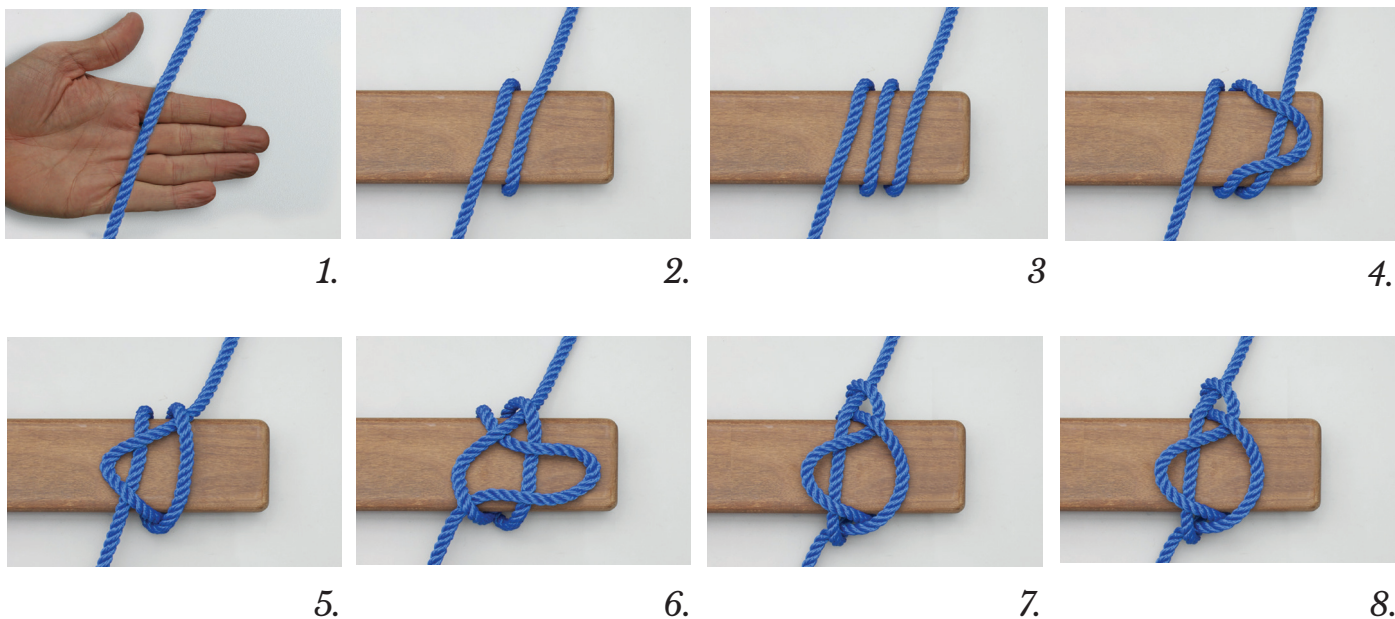
Vezměte pravou smyčku a přeneste ji přes levou smyčku.

Vezměte nyní novou pravou smyčku a prostrčte ji skrz levou smyčku odzadu dopředu.

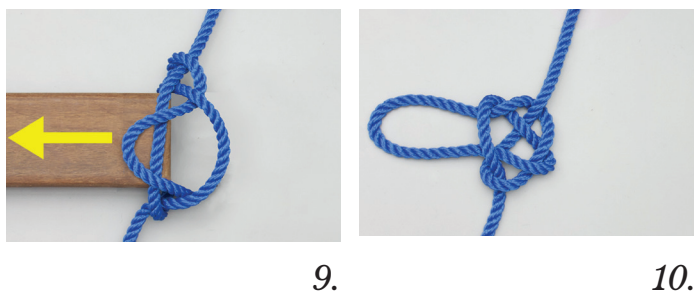
Nakonec utáhněte uzel tím, že zatáhnete za oba konce lana.

Tímto způsobem vznikne velmi pevná a spolehlivá smyčka uprostřed lana, která může být použita pro různé účely, například pro zavěšení nákladu, zajištění předmětů, nebo jako nouzový záchytný bod.

Farmářský uzel se váže “přes ruku”, ale pro lepší názornost je postup znázorněn na prkénku. Opět je to uzel, který lze velice dobře rozmotat.



Farmářský uzel je dalším hojně používaným uzlem, který využijete v běžném životě. Zkuste si najít chvílku na procvičování. Stačí si najít pár minut denně a vázání uzlů pravidelně, alespoň desetkrát za sebou, zopakovat. Postup se vám zapíše do paměti a budete vázat uzly automaticky i po slepu.



Osmičkový uzel (Figure Eight knot)

Osmičkový uzel, známý také jako Figure Eight knot, je populární a silný uzel, který se často používá v horolezectví, protože se relativně snadno se rozvazuje.

Zde je základní postup, jak uvázat osmičkový uzel:

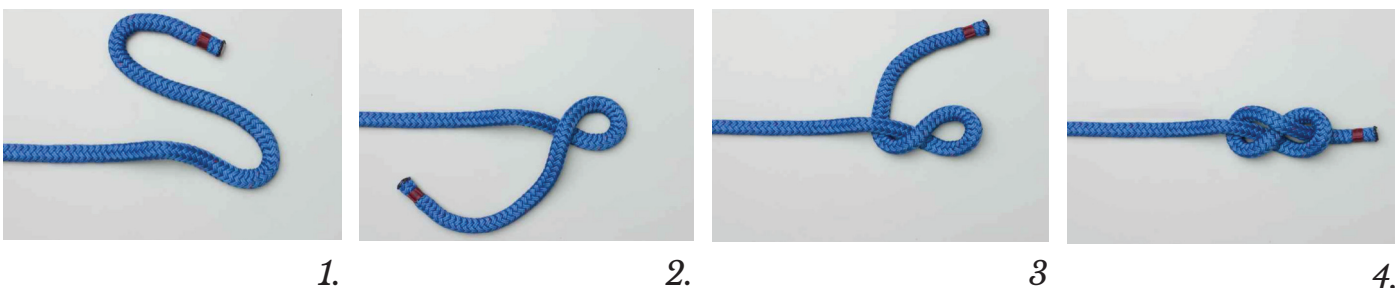
Začněte tím, že vezmete konec lana a vytvoříte jednoduchou smyčku.

Pracovní konec lana poté vedete za smyčku a obtočíte ho kolem stálého konce lana.

Pracovní konec lana vedete zpět přes smyčku a strčíte ho skrz smyčku odzadu dopředu.

Nakonec utáhnete uzel tím, že zatáhnete za pracovní konec a stálý konec lana.

S využitím tohoto uzlu se můžete naučit uvázat i takzvanou dvojitou osmičku, díky které vznikne na konci lana smyčka, kterou můžete využít k uchycení předmětů.



Prusíkův uzel (Prusik knot)

Prusíkův uzel, známý také jako Prusik knot, je druh smyčkového uzlu, který je často používán v horolezectví a stromolezectví pro vytvoření pohyblivého záchytného bodu na lano.

Zde je postup, jak uvázat Prusíkův uzel:

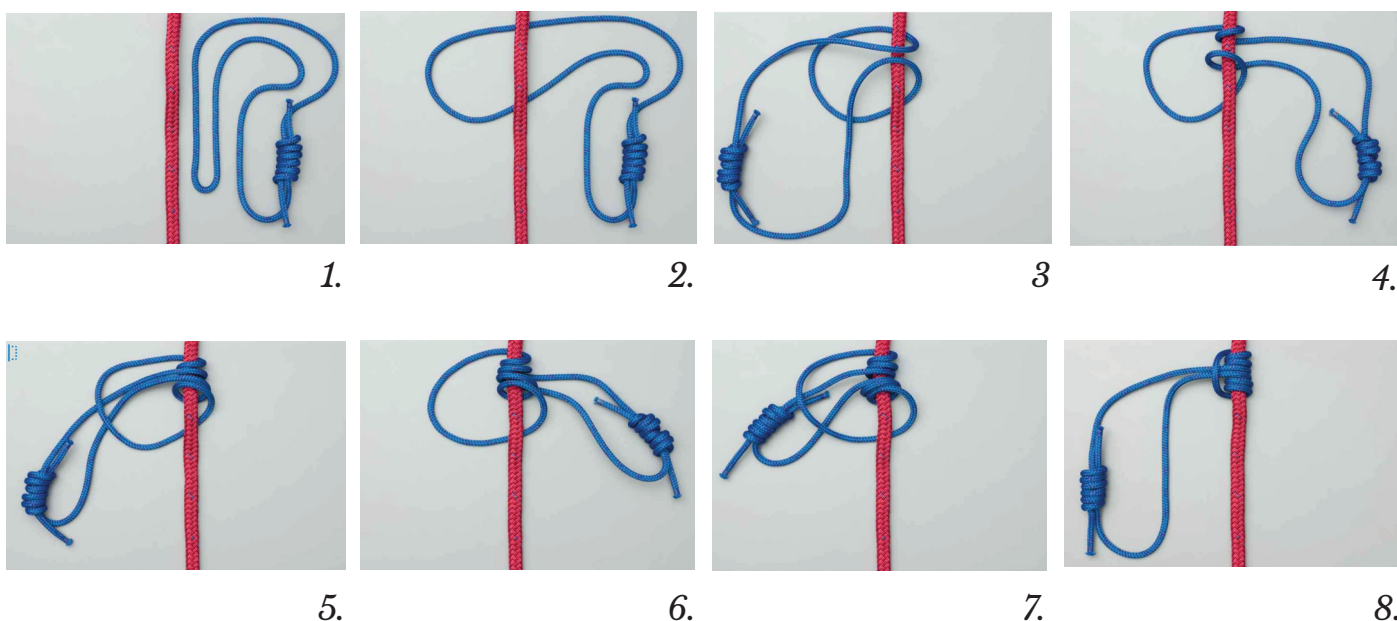
Začněte tím, že vezmete smyčku (menší lano) a položte jej přes hlavní lano.

Udělejte smyčku okolo hlavního lana a prostrčte konec smyčky skrz sebe samu.

Opakujte předchozí krok ještě dvakrát, takže máte celkem tři ovinutí smyčkou okolo hlavního lana. Ujistěte se, že ovinutí jsou rovnoměrná a nekříží se.

Nakonec utáhněte uzel tím, že zatáhnete za oba konce smyčky.

Prusíkův uzel je skvělý, protože se dá snadno posouvat po hlavním laně, když není zatížený, ale pevně se zamkne, jakmile k jeho zatížení dojde. To z něj činí výborný nástroj pro vytvoření pohyblivých záchytných bodů na laně.



Truckerský uzel (Truckers Hitch)

Truckerský uzel, známý také jako Truckers Hitch, je velmi užitečný uzel, který se často používá pro zajištění nákladu, například na nákladním autě nebo přívěsu, protože umožňuje utáhnout lano velmi pevně.

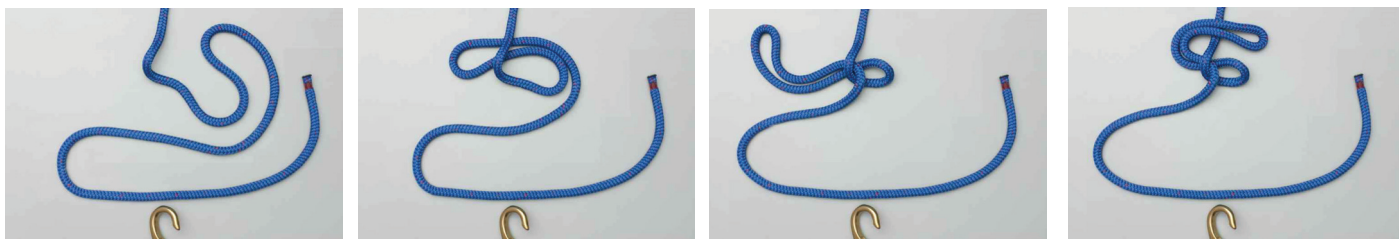
Zde je postup, jak uvázat truckerský uzel:

Začněte tím, že vytvoříte smyčku uprostřed lana. To můžete udělat jednoduchým otočením lana na sebe, aby vytvořilo smyčku.

Pracovní konec lana (konec, kterým budete pracovat) poté vedete přes objekt, který chcete zavázat, a pak zpět skrz smyčku, kterou jste vytvořili.

Utáhněte lano tím, že zatáhnete za pracovní konec. Smyčka funguje jako provizorní kurta, který vám umožňuje utáhnout lano velmi pevně.

Na závěr, abyste zajistili uzel, uvažte další uzel (například půl-uzel) na pracovním konci lana, který drží napnutí.

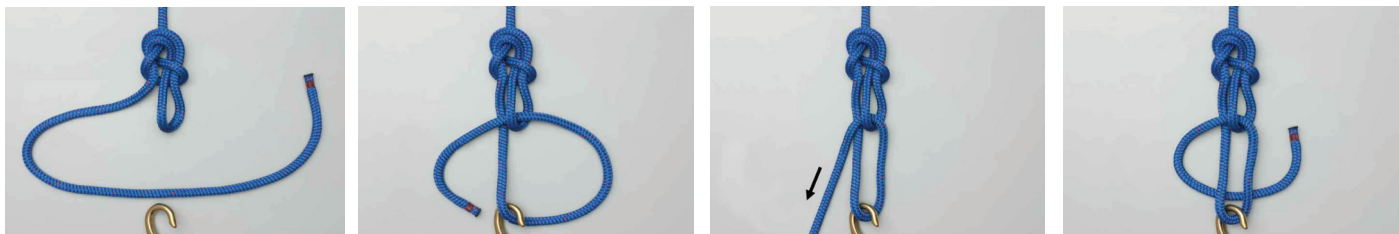


1.

2.

3.

4.



5.

6.

7.

8.

Truckerský uzel je skvělý pro zajištění nákladu, protože umožňuje utáhnout lano velmi pevně a pak jej snadno zabezpečit. Truckerský uzel je snadný na uvázání a rozvázání.



9.

10.

11.

Škotový uzel (Sheet band)

Škotový uzel je jednoduchý a užitečný uzel, který se používá k spojení dvou lan a to i v případě, že mají různou tloušťku.

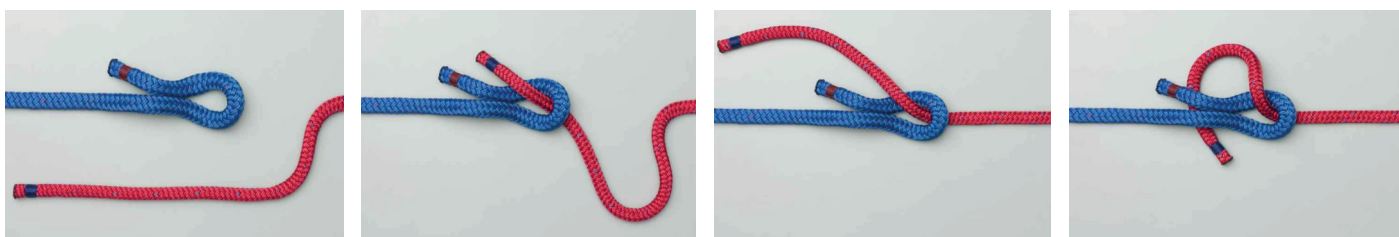
Zde je postup, jak ho uvázat:

Začněte tím, že vytvoříte smyčku na konci jednoho lana.

Pracovní konec druhého lana vedte shora skrz smyčku prvního lana.

Pracovní konec druhého lana poté obtočte kolem základního lana, vedte jej za smyčku a dále skrz sebe samu.

Nakonec utáhněte uzel tím, že zatáhnete za oba konce druhého lana a stálý konec prvního lana.



1.

2.

3.

4.

Uzly, které lze snadno rozvázat, šetří čas, který byste jinak nemohli věnovat produktivnějším aktivitám, jako je hledání potravy nebo postavení úkrytu. V určitých situacích, jako je horolezectví nebo plavba, může být rychlá schopnost rozvázat uzel životně důležitá. To může být také důležité při záchranných operacích. Když je uzel příliš těsný nebo obtížně se rozvazuje, může to poškodit lano. Použití uzlů, které lze snadno rozvázat, prodlužuje životnost lana a zabraňuje jeho opotřebení. Uzly, které lze snadno rozvázat, zvyšují flexibilitu využití lana. Lze jej snadno přemístit a přizpůsobit novému úkolu bez zbytečné námahy.



5.

OCHRANA A REAKCE PŘI NEBEZPEČÍ

V případě válečného konfliktu nebo přírodní katastrofy, může být vaše prostředí plné potenciálních hrozeb a nebezpečí. Od nekontrolovaného ohně po výbuchu munice, který může zapálit poškozený dům, přes biologické útoky, které mohou vést k rozsáhlým epidemiím, až po extrémní hrozbu jaderného útoku s jeho ničivými důsledky. K tomu přidejme ještě běžná rizika jako poranění, ztráta orientace či vystavení extrémním podmínkám. Ačkoli se mnohé z těchto situací mohou zdát nepředstavitelné, přesto je dobré být na ně připraveni. Tato část příručky se zaměří na různé způsoby, jak se chránit před těmito hrozbami a jak se s nimi efektivně vypořádat. Bez ohledu na to, zda jste zkušený dobrodruh, voják, záchranář, nebo jen obyčejný člověk, který chce být připraven na všechno, najdete zde užitečné informace a tipy, jak se co nejlépe chránit a připravit na nepředvídatelné. V dnešní době se ve společnosti nepříkládá důraz ani na opakování základních znalostí první pomoci. Mnoho lidí se spoléhá na zavolání první pomoci, ale ta se v neočekávaných situacích dostavit nemusí a je pravděpodobné, že se jí v takových případech nedovoláte. Proto je dobré si připomenout základní vědomosti.

PRVNÍ POMOC

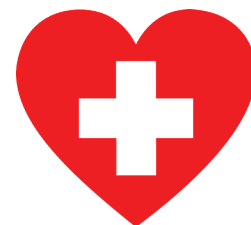
Když se někdo dusí, je důležité okamžitě podniknout kroky k jeho záchraně. Posudte situaci: Zeptejte se, zda potřebuje pomoc. Pokud osoba dokáže mluvit, kašlat nebo dýchat, sledujte její stav. Dušení se často vyřeší samo kašláním.

Použijte Heimlichův manévr: *Postavte se za osobu, obejměte ji kolem pasu a nakloňte ji mírně vpřed. Udeřte jí pevně a rychle do zad mezi lopatkami. Pokud to nepomůže, udělejte kompresi břicha. Objměte rukama osobu zezadu kolem pasu, sbalte jednu ruku v pěst a položte ji mezi pupík a dolní část hrudní kosti. Druhou rukou chyťte pěst a silně tlačte do břicha směrem nahoru a dovnitř. Opakujte to pětkrát. Dále opakujte tyto kroky, dokud se cizí těleso nedostane ven, pokračujte v střídání pěti úderů do zad a pěti kompresí břicha, dokud osoba cizí těleso nevykašle, nebo dokud osoba nepadne do bezvědomí.*

Pokud osoba ztratí vědomí, zahajte resuscitaci podle principu KROK popsané v následujícím odstavci věnovaném resuscitaci. Vždy je nezbytné ihned zavolat zdravotnickou pomoc, pokud taková možnost v takovém momentu existuje a poskytnout informace o stavu osoby. Pamatujte, že tyto instrukce jsou určeny pro dospělé a děti starší 1 roku. U kojenců je postup jiný.

CPR

Kardiopulmonální resuscitace (CPR) je život zachraňující postup, který se používá, když dojde k zastavení dýchání, nebo přestane bít srdce. Základní kroky CPR jsou známé podle akronymu KROK:



K - Kontrola vědomí - Nejprve zjistěte, zda je osoba při vědomí a reaguje. Zeptejte se ji, zda je v pořádku, zatřeste ji rameny. Pokud nereaguje, pokračujte dalším krokem.
R - Resuscitace, volání pomoci - Okamžitě volejte rychlou zdravotnickou pomoc, nebo požádejte někoho jiného, aby to udělal. Pokud jste sami, zavolejte první pomoc a začněte s resuscitací.

O - Otevření dýchacích cest a kontrola dýchání: Položte osobu na záda na tvrdý povrch. Nakloňte její hlavu dozadu, zvedněte bradu, abyste otevřeli dýchací cesty. Pozorujte jestli slyšíte, či vidíte dech osoby, který by měl být v intervalu nejméně 5 a maximálně 10 sekund.

K - Kardiopulmonální resuscitace: Pokud osoba nedýchá normálně, začněte s kardiopulmonální resuscitací (CPR). Položte dlaně jedné ruky na střed hrudní kosti a druhou ruku na první ruku. Proveďte 30 kompresí (stlačení) hrudníku rychlostí přibližně 100-120 za minutu. Kompresi provedete stlačení hrudníku o cca 5-6 cm. Po 30 kompresích proveďte dvakrát umělé dýchání. Nakloňte hlavu zraněného dozadu, zvedněte bradu, ucpěte mu nos, otevřete ústa a dýchejte do nich tak, aby se jeho hrudník zvedl. Toto opakujte dvakrát.

Opakujte cyklus 30ti kompresí a dvou dýchání až do příjezdu záchranné služby, nebo dokud osoba nezačne dýchat, nebo se nevrátí k vědomí. Pamatujte, že tyto instrukce jsou pro dospělé. Pro děti a kojence se mohou tyto pokyny lišit.

Navštěvování kurzu první pomoci je výborný způsob, jak se naučit a procvičit si tyto důležité život zachraňující dovednosti.

CPR pro kojence (mladší 12 měsíců):

Resuscitace (CPR) pro kojence a děti se liší od techniky pro dospělé, jelikož jejich těla jsou menší a křehčí. Tyto instrukce vychází z doporučení American Heart Association a jsou aktuální k datu poslední aktualizace (září 2021).

Postup:

Položte kojence na pevný povrch, zakloňte mu hlavu dozadu pro otevření dýchacích cest. Sledujte jeho dýchání po dobu 10ti sekund. Pokud kojeneček nedýchá, nebo má pouze nepravidelné dýchání, zahajte CPR. Proveďte 30 rychlých stlačení hrudníku (asi 2x za sekundu), stlačení by mělo být hluboké asi třetinu až polovinu hloubky hrudníku. Použijte dva prsty, obvykle ukazováček a prostředníček, umístěné na střed hrudníku, přesně pod imaginární čarou mezi bradavkami. Poté ústy poskytněte umělé dýchání, 2 nádechy (každý trvající asi 1 sekundu). Sledujte, zda se hrudník zvedá. Toto opakujte v cyklech 30 stlačení a 2 nádechy až do příchodu lékařské pomoci, nebo do okamžiku, kdy kojeneček začne opět dýchat. U dětí starších jednoho roku a více proveďte 30 rychlých stlačení hrudníku (asi 2 za sekundu), stlačení by mělo být hluboké asi třetinu až polovinu hloubky hrudníku.

HYPOVOLEMICKÝ ŠOK

Hypovolemický šok je vážný stav, v důsledku prudkého poklesu objemu krve v těle, často v důsledku krvácení, popálení, dehydratace nebo jiné ztráty tekutin. Je to život ohrožující stav, který vyžaduje okamžitou lékařskou pomoc.

Zde je několik kroků, které můžete podniknout při poskytování první pomoci při hypovolemickém šoku:

Uklidnění postiženého - Uklidněte postiženou osobu a ujistěte ji, že pomoc je na cestě.

Ležící poloha a zvýšení nohou - Pokud je to možné a není podezření na zranění páteře, položte osobu na záda a zvedněte jí nohy o zhruba 30 cm. To může pomoci zvýšit průtok krve k vitálním orgánům.

Zastavení krvácení - Pokud je přítomné viditelné krvácení, zastavte ho. Použijte čistý obvaz nebo hadřík a přiložte tlak na ránu.

Omezení další ztráty tekutin - Pokud je to možné, omezte jakoukoliv další ztrátu tekutin. U zranění, jako jsou popáleniny, pokryjte oblast čistou, vlhkou látkou.

Zajištění dýchacích cest - Zajistěte, že dýchací cesty jsou otevřené a postižený může volně dýchat.

ZASTAVENÍ KRVÁCENÍ

Poškození kůže jako jsou modřiny, oděrky nebo řezné rány mohou vést k situacím, kdy je třeba řešit šokový stav. Jestliže dojde k tomu, že řezná nebo tržná rána prořízne povrchové vrstvy kůže až do hlubších oblastí, kde se nacházejí krevní cévy, může nastat intenzivní krvácení. Každé velké krvácení je stavem, který ohrožuje život a je třeba ho okamžitě řešit. Rychlá ztráta krve může vést k šoku a následnému úmrtí.

Krvácení může být způsobeno proražením tepny, žíly nebo kapilár:

Krvácení z tepny - typ krvácení, který se projevuje s každou srdeční kontrakcí, má výrazně červenou barvu a je obtížně kontrolovatelný. Musí se okamžitě zastavit.

Krvácení z žíly - charakterizované kontinuálním proudem krve s tmavší barvou. Kontroluje se snadněji než krvácení z tepny.

Krvácení z kapilár - je pomalé, krev vytéká pomalu.

Okamžitá první pomoc při krvácení je následující:

Požádejte zraněnou osobu, aby si lehla, umístěte její hlavu níže než zbytek těla a zvedněte jí nohy. Tato pozice zlepšuje prokrvení mozku a snižuje riziko závratí a šoku. Jestliže je to možné, zvedněte postiženou oblast. Pokud můžete, odstraňte z rány všechny viditelné nečistoty, nebo špínu. Nezkoušejte vytahovat žádné velké, nebo hluboko zasazené objekty.

Přímý tlak:

Vytvořte přímý tlak na ránu pomocí sterilního obvazu, nebo čistého suchého hadříku, ručníku nebo kousku oděvu. Pokud nemáte nic jiného, můžete použít ruku. **Zvyšujte tlak**, dokud se krvácení nezastaví. Tlak udržujte nepřetržitě minimálně po dobu 20 minut.

Udržujte tlak aplikováním pevného obvazu (nebo čistého kusu oděvu) na ránu. Ověřte puls, abyste se ujistili, že nebyl přerušen tok krve. Nízká tepová frekvence, modrání nebo chladné prsty jsou varovné signály, že obvaz může blokovat krevní oběh. Obvaz nebo gázu nesundávejte, pokud krvácení pokračuje a prosakuje do materiálu, který držíte na ráně. Na původní obvaz přidejte další materiál.

Tlakové body:

Pokud se vám nepodaří zastavit krvácení přímým tlakem, přitlačte na tepnu, která přivádí krev do oblasti rány. Tyto "tlakové body" se nacházejí na:

Ruce - na vnitřní straně zápěstí (radiální tepna, kde se kontroluje puls) a na vnitřní straně paže těsně nad loktem a v podpaží (pažní tepna).

Noze - těsně za kolenem a v záhybu v tříslu (stehenní tepna).

Tlačte hlavní tepnu v těchto místech proti kosti. Zároveň zvyšujte tlak na místo rány. Po zastavení krvácení nepohybujte poraněnou částí těla. Nechte obvazy na místě a zraněného odveďte k odborné lékařské pomoci.

TIP:

Pořídte si taktický turniket - vojenské rychlé hemostatické škrtidlo s utahovacím kuličkem, pro snadné použití jednou rukou. Používá se při nutnosti přerušit tok krve do horních i dolních končetin.



PORANĚNÍ KŮŽE A HLUBOKÉ RÁNY

Kůže, jakožto obal našeho těla, vykonává zásadní úlohu v ochraně vnitřních orgánů a tkání před vnějšími škodlivými vlivy. Představuje naši nejrozsáhlejší tělesnou strukturu a zároveň první obranný štít před poraněními, špínou a mikroorganismy. Pokud dojde k poranění, vnější vrstva kůže, tzv. epidermis, může být poškrábána nebo stržena. To může působit jako minoritní problém, ale umožňuje to vstup bakteriím a nečistotám do těla. Pokud je poranění výraznější, může být proražena další vrstva dovnitř, dermis, která zahrnuje pojivovou tkáň, potní žlázy, vlasové folikuly, nervy, lymfatický systém a krevní oběh. Všeobecně platí, že hlubší rána může způsobit závažnější problémy.

Ošetření ran:

Při jakémkoliv poranění je nejdůležitější udržet krvácení pod kontrolou. To obvykle na úrovni první pomoci znamená aplikaci tlakového obvazu. Další prioritou je prevence infekce rány, což znamená očištění rány, aplikaci sterilního obvazu a možná i antibiotické masti. Nakonec je důležité zajistit imobilizaci zraněné oblasti, odpočinek a v případě závažných poranění i lékařský zásah.

Uzavřené rány na kůži:

Typickou uzavřenou ránou je modřina nebo pohmožděnina, která je obvykle způsobena nárazem tupého předmětu do těla. Z poškozených cév pod kůží začne unikat krev, což vede ke změně barvy povrchu na modrý nebo černý odstín. Protože kůže nebyla narušena, riziko infekce je nižší. Okamžitá první pomoc spočívá v přikládání ledu nebo "chladivého obkladu" po dobu asi 10 minut a následně pravidelně během dne. Docílíme tím snížení otoku a bolesti.

I když nedošlo k porušení kůže, může modřina nebo pohmožděnina představovat vážný problém v závislosti na síle, která zranění způsobila a na tom, jaké orgány se pod danou oblastí nacházejí a které mohly být také poraněny. Zde je při hodnocení zranění důležitá znalost anatomie povrchu. Například, pokud došlo k poranění vnitřního orgánu v oblasti břicha, může docházet k vnitřnímu krvácení bez vnějších známek. Třeba při sportu může být vnitřní tupé poranění způsobeno kopnutím do břicha. Při neopatrné chůzi zase můžete nevhodně spadnout na vyčnívající kámen. V těchto a podobných případech může dojít k vnitřnímu poranění. V těchto situacích, kdy vás od lékařské péče dělí hodiny nebo dokonce dny, buďte opatrní. Vnitřní krvácení může být smrtelné. Nezapomeňte, že ne všechna zranění jsou zjevná, proto se snažte dostat zraněného co nejdříve k lékařské pomoci.

Příznaky vnitřního krvácení

- Pohmožděné, oteklé nebo citlivé břicho
- Modřiny na hrudníku nebo známky zlomených žebér
- Krev ve zvracích, nebo krvácení z konečníku
- Abnormální puls, chladná a vlhká kůže

Naléhavá první pomoc při vnitřním krvácení

Pečlivě pacienta sledujte a v případě potřeby buďte připraveni zahájit resuscitaci. Ošetřete postiženého proti šoku, uvolněte mu těsný oděv a položte ho na bok, abyste zabránili vdechnutí zvratků v případě zvracení. Dopravte postiženého k lékařské pomoci.

OTEVŘENÉ RÁNY NA KŮŽI

V této kategorii může být nutné cokoli od náplasti až po šití.

Existují dvě hlavní kategorie otevřených ran:

Odřeniny - Odřenina je poranění, při kterém došlo k poškození vnějšího povrchu kůže, kdy se kůže může seškrábnout. Například škrábance nebo popáleniny od provazu. Obvykle dochází k menšímu výtoku krve a séra. Podle toho, jak k poranění došlo, bývá znečištěno nečistotami nebo cizími látkami a hrozí nebezpečí infekce.

Řezy - Tento typ poranění vzniká působením jakéhokoli ostrého předmětu, který zanechává čistý šrám. Toto je kategorie, která připomíná chirurgické řezy, jelikož okraje šrámu jsou hladké a přímé.

Tržné rány - To jsou rány podobné řezům, ale mají nepravidelné a zubaté okraje, vzniklé tržením. Často používaným lékařským zákrokem je v tomto případě šití.

Propíchnutí - Jak název napovídá, k propíchnutí dojde, když nějaký cizí předmět prorazí kůži. To může být například malá tříška, která pronikne jen do vrchních vrstev kůže, nebo ostrý kůl, hřebík či háček, který pronikne hluboko. U tohoto druhu poranění obvykle není vidět mnoho vnější krve, ale to neznamená, že nedochází k vnitřnímu krvácení.

Avulze - Avulze je typ zranění, kde dojde k poškození kůže nebo části těla vytržením nebo roztržením. Toto je velmi vážné traumatické zranění a je nutné co nejdříve vyhledat lékařskou pomoc. Stejně jako u amputace, je velice důležité uchovat jakoukoliv oddělenou tkáň a přinést ji se zraněným do nemocnice.

Naléhavá první pomoc při otevřených ranách a odřeninách:

Odřeniny

Vyčistěte zranění vodou a mýdlem nebo jiným dezinfekčním prostředkem. S peroxidem vodíku zacházejte opatrně, může totiž způsobit drobné poškození tkáně. Nezapomeňte, že při ošetření je důležité používat čistou vodu!

Zranění osušte pomocí čistého a suchého ručníku, nejlépe sterilní gázy.

Poraněné místo na několik minut stlačte, aby se zastavilo krvácení. Používejte suchý obklad, protože mokrý obklad brání srážení krve.

Aplikujte na odřeniny antibiotický krém, aby se předešlo infekci.

Zakryjte zranění náplastí nebo obvazem. Pro nejlepší ochranu by měl obvaz přečnívat alespoň centimetr přes okraj zranění.

Ledujte tím, že na obvaz přiložíte ledový obklad, což působí proti otoku a bolesti.

Řezy

Očistěte řez.

Přiložte tlak, aby se zastavilo krvácení.

Před aplikací obvazu použijte pásku, ze které se vytvoří vyříznutím "V" na obou stranách pásu tzv. motýlová náplast, což snižuje množství lepidla na zranění. *(Zvažte oholení chloupků kolem zranění před spojením naříznuté kůže. Náplasti pak budou lépe držet.)*

Náplasti chrání rány před vniknutím nečistot a bakterií z vnějšího prostředí, čímž se zabránuje infekci. Současně náplast umožňuje ráně se lépe hojit tím, že udržuje vlhké prostředí, které podporuje regeneraci tkáně. Náplasti se vyrábějí v různých velikostech a formátech, některé jsou speciálně navrženy pro specifické části těla, nebo typy zranění. Dnes existují také náplasti s antiseptickými složkami, které pomáhají zabránit růstu bakterií přímo na místě zranění.

Tržné rány

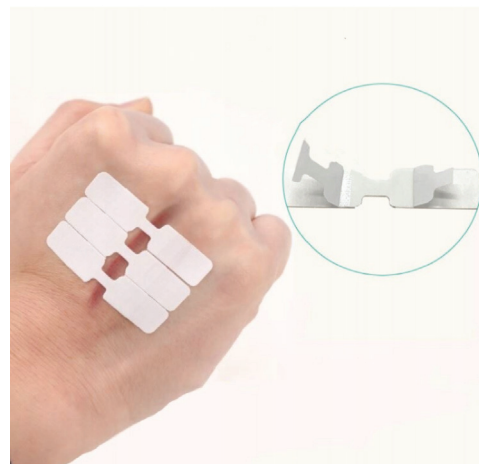
Očistěte zranění.

Stlačte ránu, aby se zastavilo krvácení.

Srovnejte okraje zranění pomocí motýlkové náplasti.

Přiložte tlakový obvaz.

Vyhledejte odbornou lékařskou pomoc, protože bude nejspíše nutné šití.



Motýlková náplast

Propíchnutí

Očistěte zranění.

Přiložte tlakový obvaz.

Přiložte na obvaz ledový obklad, což působí proti otoku a zmírňuje bolest.

Vyhledejte odbornou lékařskou pomoc.

Odtržení

Pokud dojde například k utržení ucha, jediné, co můžete udělat je aplikovat tlakový obvaz na místo zranění, aby se zastavilo krvácení a zranění chránilo, dokud se nedostanete do zdravotnického zařízení.

Jedna důležitá poznámka o obvazech na závažné rány - jakmile je obvaz aplikován, nechte ho na místě a **NEVYJÍMEJTE** ho z rány, abyste ji zkontrolovali. Zbytečnými zásahy byste mohli narušit regeneraci a znovu spustit krvácení.

ŠITÍ RÁNY

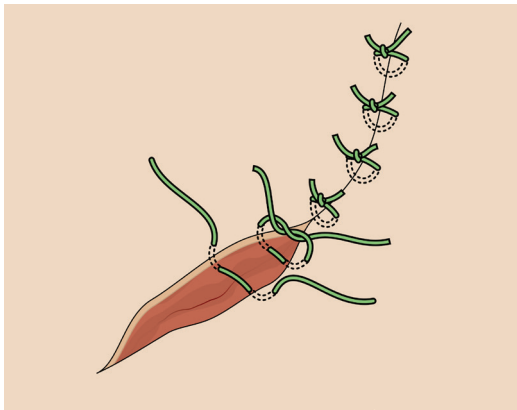
Pokud dojde k vážnému řezu nebo poškození kůže, lékař může rozhodnout, že nejlepším způsobem léčby bude uzavření rány pomocí stehů. Následující informace poskytují stručný přehled toho, co šití obnáší, s cílem odhalit některé tajemství tohoto běžně používaného lékařského zákroku. **UPOZORNĚNÍ:** Pokud nejste ve stehování školeni, nechte tento postup na profesionálech. Záleží na okolnostech.

Stehování - jedná se o techniku, při které se používá vlákno ke spojení rozdělené tkáně. Stehový materiál může být absorbovatelný, pokud se používá uvnitř těla, nebo neabsorbovatelný pro vnější aplikace. Mezi materiály používané pro neabsorbovatelné stehy patří hedvábí, bavlna, nylon, dermální materiály a nerezová ocel. Důvodem pro použití tak širokého spektra materiálů je reakce tkáně na cizí látky v těle. Tělo reaguje na jakoukoliv cizí látku odmítavě, což může vyvolat reakci tkáně. Například nerezová ocel je v chirurgii často preferovaná, protože vyvolává nejmenší tkáňovou reakci ze všech materiálů pro stehování.

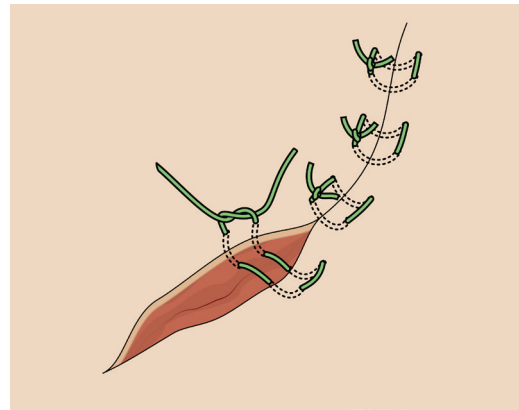
Důležitá je i velikost stehu, protože různé typy tkání a úkoly vyžadují různé materiály a tloušťky stehů. Obecně platí, že stehový materiál by neměl být silnější než tkáň, které drží pohromadě. Hedvábí a nylon jsou z řady stehových materiálů nejčastěji používané. Jehly mohou být přímé nebo křivé. Křivé se používají častěji. Křivou jehlou propichujeme kůži pod úhlem 90°. Po uzavření rány stehy je obvyklé, že se v okolí vytvoří otok, takže správné napětí stehu je důležité pro úspěšné hojení. Pokud je steh příliš napnutý, otok jej pravděpodobně příliš ztěsná a ránu zatíží.



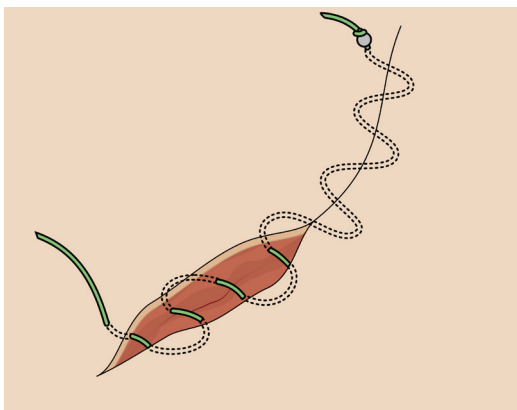
DRUHY LÉKAŘSKÝCH STEHŮ



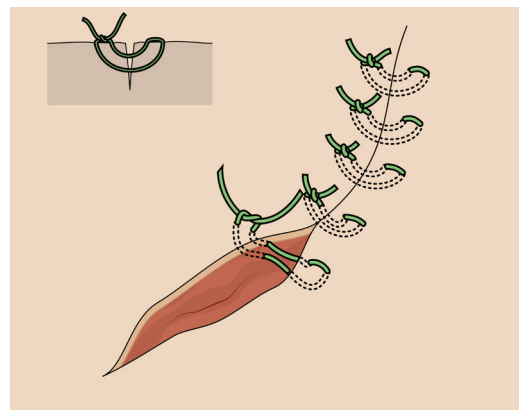
Jednoduchý steh



Matracový steh



Podkožní steh



Vertikální matracový steh

STŘELNÉ RÁNY

Střelné rány představují speciální kategorii, kde se první pomoc soustředí hlavně na stabilizaci postižené osoby. Při nárazu střely do tkáně dochází k velkému a kritickému poškození. Je zásadní co nejdříve přepravit postiženého co nejrychleji k odbornému ošetření, nejlépe do nemocnice, pokud je to možné.

Urgentní první pomoc v případě střelných poranění

Zpomalte nebo zastavte krevní ztrátu pomocí tlaku.

Proveďte opatření proti šokovému stavu u postiženého.

Zajistěte co nejrychlejší transport poraněného k odborné zdravotnické péči.

VYKLOUBENÍ, VÝRONY, NATRŽENÍ, FRAKTURY

Vykloubení

Vykloubení nastává, když dochází k natažení, nebo částečnému natržení vazů, nebo šlachy v kloubu. Vaz je tkáň, která spojuje dvě kosti, zatímco šlachy jsou tuhé šlachové tkáně, které spojují sval a kost. Je důležité určit, zda jde o vykloubení, nebo zlomeninu, než s poskytneme první pomoc.

Příznaky vykloubení

Bolest je typická, pak následuje citlivost a rychlý otok oblasti, způsobený výronem tekutiny z prasklých cév pod kůží.

Modřina je charakterizována změnou barvy kůže - černé a modré skvrny.

Naléhavá první pomoc při vykloubení nebo zlomenině:

IMOBILIZACE - Kotník znehybněte pomocí dlahy nebo obvazu. Pokud je obvaz příliš těsný, prsty zmodrají a změní barvu, protože je přerušena krevní oběh. Vizuální kontrola je důležitá pro určení, zda je vše v pořádku. Pokud zakryjete prsty, nebudete moci vidět barevné změny. Po přiložení obvazu může dojít k dalšímu otoku.

I správně přiložený obvaz může být příliš těsný a musí se upravit.

ODPOČÍVAT - Nepřenášejte váhu na zraněné místo. Pokud je kost vychýlená, poslední, co chcete, jsou úlomky kosti, které poškodí další tkáně, nervy a cévy.

CHLAD - Aplikujte led nebo chladný obklad na zranění po dobu prvních 24 až 48 hodin. Chlad způsobuje stažení cév v postižené oblasti, čímž se snižuje výtok tekutin a otok. Prvních 48 hodin nepoužívejte teplo! Teplo způsobuje rozšíření cév (vasodilaci), což zvyšuje množství tekutiny vytékající z poškozených cév a otok se zvětšuje.

POZOR - vždy je možné, že to, co jste považovali za vykloubení nebo přetížení svalu, je ve skutečnosti zlomenina. Pokud si nejste jisti, obraťte se na lékaře a zkuste si zajistit rentgenový snímek. Do té doby považujte všechna taková zranění za potenciální zlomeniny.

ELEVACE - Zvedněte postižený kloub nebo část těla, abyste snížili otok a tlak na zraněnou oblast. Pokud jsou cévy prasklé, tlak z moku zvětšuje otok.

Svalové přetížení

Je běžné zranění, zejména u starších lidí. Přetížení nastává v důsledku nadměrného zatížení svalu nebo skupiny svalů. Příznaky jsou bolest, ale bez ztráty síly. Přetížení se stává vážnějším, když jsou svalová vlákna natržená. V takovém případě poškození způsobí vnitřní krvácení svalů. Pokud jsou svalová vlákna roztrhaná, sval se považuje za natržený.

Léčba je podobná jako u vykloubení nebo zlomeniny.

Použijte led na prvních 24 hodin ke snížení otoku.

Zraněné místo zvedněte a zpevněte obvazem, abyste zranění stabilizovali, dokud nebude možné postiženou osobu převézt do zdravotnického zařízení.

Klasifikace zlomenin

Zlomeniny se dělí do dvou kategorií, přičemž první je považována za mnohem závažnější.

Komplikovaná nebo otevřená - v tomto scénáři je část rozlomené kosti viditelná skrze kůži. I při kvalitní lékařské péči je tato situace spojena s vysokým rizikem infekce v důsledku poranění kůže.

Jednoduchá nebo uzavřená zlomenina - kost je částečně nebo úplně zlomena, ale zůstává uvnitř kůže a tkáně těla. Toto poškození může vést k mírnému nebo vážnému zvrátnění zasažené oblasti v důsledku vnitřního přemístění kosti. Znečištění z vnějšku, které by mohlo vyvolat infekci, zde obvykle nepředstavuje hrozbu.

Projevy zlomeniny

Silná bolest při pohybu zraněného místa.

Postižený jedinec může mít **problémy s pohybem** zasažené oblasti.

Modřiny

Otok

Zraněná část těla může vypadat **nepřirozeně**, nebo být narušena ve srovnání s opačnou stranou.

Šok

První pomoc při zlomeninách končetin

Správné ošetření takových zranění je zásadní a každý zlomený úsek musí být stabilizován. Jakýkoli nesprávný pohyb, nebo další vykloubení končetiny či části těla, může vést k závažnému poškození, pokud je zlomenině dovoleno volně se pohybovat.

Budte opatrní při manipulaci s rozlomenou kostí!

Dodržujte výše uvedený postup pro vykloubení či zlomeninu (imobilizujte zranění) a co nejdříve vyhledejte lékařskou pomoc.

Komplikovaná zlomenina musí být stabilizována, ale neměl by na ni být vyvíjen žádný tlak. Nikdy se nesnažte zasunout vyčnívající kost zpět do rány. Jakýkoli pohyb nebo tlak na vyčnívající kost může vést k tomu, že odštípnuté nebo ostré hrany kosti přetnou nebo poškodí nervy, cévy nebo tkáň.

Pokud existuje riziko zranění nebo zlomeniny páteře, nepohybujte s postiženým bez opory. Existuje riziko paralýzy, pokud budete pohybovat se zraněným s poraněním páteře, který nebyl řádně stabilizován (imobilizován).

- Neměli byste masírovat zasaženou oblast.
- Nepokoušejte se upravit zlomenou končetinu.
- Nepovolte zraněnému samostatný pohyb.
- Nepohybujte s klouby nad a pod zlomeninou.

Imobilizace při podezření na zlomeninu

Jakékoli náznaky zlomeniny by měly být ihned fixovány dlahou, nebo jinak imobilizovány. Dlahy jsou účinným nástrojem při prevenci dalšího poškození a také pomáhají zmírnit bolest, díky stabilizaci zranění. Jakékoliv zranění by mělo být před pohybem jedince zafixováno, aby se minimalizovalo riziko dalšího poškození.

Dlahy si můžete vytvořit z různých materiálů, jako jsou například větve, dřevěné prkno nebo i několik vrstev kartonu. Optimálně by měly být dlahy aplikovány s použitím elastických obinadel, avšak v případě nouze mohou posloužit i bandáže, horolezecké popruhy, lepicí páska nebo materiál oděvu či deky natrhaný na proužky. Dlahy by měly být polstrované a obinadla by měla zůstat bezpečně na místě. Při obvazování dbejte na to, aby obinadlo nebylo příliš těsné a neblokovalo krevní oběh. Každou hodinu byste měli kontrolovat puls a citlivost pod dlahou. Pokud je to možné, měl by být dlahován kloub jak nad, tak i pod zlomeninou, aby byla chráněna místa zlomeniny.

Paže, rameno, loket, zápěstí, prst - k imobilizaci zranění využijte závěsu. Pro zlomeniny klíční kosti, ramene a horní části paže použijte závěs z velkého obvazu, který obepne hrudník.

Předloktí a zápěstí - aplikujte rovnou dlahu, která zajistí a stabilizuje obě strany zlomeniny.

Prst - můžete použít malé kusy dřeva, kartonu nebo tejpou pro fixování k sousednímu prstu.

Pánev a kyčel - jedinec se zlomenou pávní nebo horní částí nohy, by měl být přesunut pouze vyškoleným odborníkem, jelikož takové zlomeniny mohou vést k nebezpečnému vnitřnímu krvácení. Pokud je nutné použít dlahu, měla by sahat od dolní části zad až za koleno postižené strany.

Zranění kolene - dlahy by měly sahat až ke kyčli a dolů ke kotníku. Použijte dlahy na zadní stranu nohy a hýždě.

Kotník a chodidlo - mohou být zafixovány samostatně. Můžete také využít podpěry podél zadní a boční strany kotníku, aby se zabránilo pohybu. Udržujte chodidlo v pravém úhlu v dlaze.

Dočasné tejpování (buddy taping) - Zranění dolní končetiny lze ochránit tak, že se zraněná noha přiváže k nezraněné noze.

Poranění hlavy

Při zlomeninách kostí chránících mozek (lebka a její části), je nutné brát v úvahu možnost vzniku intrakraniálního hematomu (krevní sraženiny mezi mozkem a lebkou). U takového zranění může dojít k tomu, že se příznaky objeví až několik týdnů po úrazu. Při těžkých nárazových zraněních hrozí také otok mozku. Při jakýchkoli poraněních hlavy by měl být co nejrychleji navštíven lékař.

OTŘES MOZKU

Je důležité vědět, že při jakýchkoliv zlomeninách lebky nebo podezření na otřes mozku, je nezbytné co nejdříve vyhledat lékařskou pomoc. I při lehčích poraněních hlavy je důležité sledovat zraněného, jelikož se mohou objevit pozdější komplikace.

Příznaky zlomeniny lebky mohou zahrnovat:

Viditelné deformace lebky.

Krvácení, nebo výtok čiré tekutiny z nosu nebo uší, což může být mozkomíšní tekutina, která obklopuje a chrání mozek a míchu.

Nerovnoměrné, nebo neobvykle rozšířené zorničky

Modřiny, otoky kolem očí nebo uší, což může signalizovat únik krve z prasklé cévy.

V případě zlomeniny lebky:

Udržujte pacienta v klidu a tichu - vzrušení zvyšuje krevní tlak a zhoršuje stav. Budte připraveni na resuscitaci, pokud by zraněný přestal dýchat. Ihned vyhledejte lékařskou pomoc.

Príznaky otřesu mozku mohou zahrnovat:

- Krátkodobé bezvědomí
- Rozšířené zornice
- Závrať, ospalost
- Ztráta paměti
- Rozmazané vidění nebo zvracení
- Bolest hlavy
- Přetrvávající zmatek
- Křeče
- Opakované zvracení
- Neobvyklé pohyby očí
- Svalová slabost na jedné nebo obou stranách

Při otřesu mozku:

- Ihned vyhledejte lékařskou pomoc.
- Po dobu prvních 24 hodin sledujte zraněného. Pokud se zraněný nevzbudí ze spánku, ihned vyhledejte lékařskou pomoc - může jít o nástup kómatu.

Při lehkém poranění hlavy:

- Ihned po poranění aplikujte led, aby se snížila bolest a zmenšil otok.
- Led aplikujte na 20-30 minut a opakujte každé 2-4 hodiny.
- Drobná poranění hlavy mohou být ošetřena doma, pokud je zraněný pod dohledem. Důležitý je klid na lůžku, tekutiny a mírné léky proti bolesti, jako je paracetamol.

HOREČKA

Obecně přijímaná tělesná teplota je stanovena na 37 stupňů Celsia. Tato čísla jsou však jen průměrná. Normální rozsah, který může být ovlivněn různými faktory, může kolísat mezi 37 až 37,8 °C. Takže horečka, kterou lékaři nazývají pyrexie, je taková, kde naměřená hodnota přesahuje 38,0 °C. Horečka je symptomem, nikoli nemocí sama o sobě.

Zvýšení tělesné teploty může naznačovat, že se něco nevyvíjí správně. Zvýšená tělesná teplota je jedním z ochranných mechanismů organismu proti infekci a kontaminaci. Regulaci tělesné teploty zajišťuje oblast mozku nazývaná hypotalamus. Tato oblast mozku, může aktivovat mechanismy regulace teploty a podle potřeby organismu udržet, nebo uvolnit teplo. To se projevuje třesem, který je reakcí vytvářející teplo. Na druhé straně může hypotalamus signalizovat tělu potřebu výroby potu, aby se zbavilo tepla prostřednictvím odpařování vody na kůži. Při měření teploty existují různé typy teploměrů a několik míst, kam je možné teploměr umístit. Jedním z nejpřesnějších způsobů měření je rektální nebo vaginální zavedení. Teplota získaná těmito metodami je vždy o něco vyšší, než při normálním orálním měření.

Příznaky horečky

Pot a třes

Bolest hlavy a rozmazané vidění

Zrychlené dýchání

Zmatenost a delirium, které mohou v extrémních případech vést až k záchvatům

Postupy měření teploty

Teploměr vyčistěte a sklepejte, aby rtuť indikovala teplotu nižší než 36,6 °C.

Umístěte teploměr pod jazyk a udržujte stále na stejném místě po dobu 3-5 minut.

Před uložením teploměr vyčistěte mýdlem a chladnou vodou.

Příčiny horečky

Při hodnocení zvýšené teploty můžete narazit na mnoho možných příčin. V praxi, pokud příčina není zřejmá, může být identifikace původu horečky komplikovaná. Ať už je její zdroj jakýkoli, tak je horečka signálem, že něco není v pořádku a vždy by měla vyvolat znepokojení.

Nejčastější příčiny horečky jsou bakteriální nebo virové infekce. Pokud jde o bakteriální infekci, správná diagnóza a předepsání vhodného antibiotika obvykle pomůže vyřešit základní problém. Vzhledem k tomu, že ne všechny příčiny zvýšení tělesné teploty lze snadno diagnostikovat, doporučuji to raději konzultovat s lékařem. Pro správné stanovení diagnózy bude lékař pravděpodobně muset provést několik testů a využít správné diagnostické a logické dovednosti. Proto pokud jste sami, a je to možné, neignorujte těžkou horečku a vyhledejte pomoc.

První pomoc při horečce

Hydratace - doplňte tekutiny. Pijte hodně vody nebo ovocného džusu.

Při vysoké horečce osprchujte pacienta vodou, abyste ochladili tělo. Na čelo položte ledový obklad.

Odpočívejte a vyhýbejte se fyzicky náročné činnosti, která by mohla teplotu dále zvyšovat.

Podávejte antipyretika (aspirin, paracetamol atd.).

U dětí mladších 16 let je na místě opatrnost, protože jsou náchylné ke vzácnému onemocnění nazývanému Reyův syndrom, které může způsobit poškození jater a mozku. Tato porucha může být spojena s užíváním Aspirinu během virové infekce.

Pamatujte že:

Psychická pohoda a zachování klidu jsou zásadní prvky při řešení neočekávaných zdravotních situací, kdy nemáme okamžitě k dispozici lékařskou pomoc. V takových situacích může být stres a panika největšími nepřáteli. Zvyšují náš srdeční tep a krevní tlak, což může zhoršit fyzický stav, ale také zatemňují naše myšlení a brání nám v rychlém a efektivním rozhodování. Udržení klidu a zachování jasné mysli nám umožňuje lépe posoudit situaci, zvážit naše možnosti a provést nejlepší dostupné kroky k poskytnutí první pomoci, nebo řešení zdravotního problému. Často je to rozhodující faktor, který může významně ovlivnit výsledek a zlepšit šance na úspěšné zvládnutí krize.

LÉKÁRNIČKA

Lékárnička první pomoci je základní vybavení každé domácnosti, automobilu nebo pracoviště. Její obsah by měl být dostatečný a vhodný pro různé typy úrazů a zranění.

Zde je seznam některých položek, které by měla obsahovat:

Obvazový materiál: Sterilní obvazy různých velikostí a tvarů, sterilní gáza, náplasti, elastické bandáže, sádra na obvazy, chirurgická páska.

Čistící prostředky a antiseptika: Alkoholové tampony, peroxid vodíku, dezinfekční roztok (jodová tinktura, chlorhexidin).

Nástroje a příslušenství: Nůžky (ideálně s tupým koncem), pinzeta, jednorázové rukavice, teploměr, náhradní baterie (pro bateriový teploměr), bateriová svítilna.

Léky a léky bez předpisu: Aspirin nebo paracetamol (proti bolesti a horečce), antihistaminika (proti alergické reakci), léky proti průjmům, léky na dezinfekci střev, léky proti nevolnosti, krém na popáleniny, masť na hmyzí štípance a živočišné uhlí.

Další užitečné položky: Základní příručka první pomoci, zápisník a tužka (pro zaznamenání informací o zdravotním stavu), telefonní čísla pro naléhavé případy, jako je číslo na první pomoc či doktora.

Pamatujte, že lékárnička by měla být vždy na snadno dostupném místě, ale mimo dosah dětí. Je důležité ji pravidelně kontrolovat a doplňovat do ní zásoby, pokud něco chybí, nebo pokud mají některé položky prošlou dobu použitelnosti. Vždy udržujte v lékárničce přehled o tom, co obsahuje, a ujistěte se, že všichni členové domácnosti vědí, kde se nachází a jak ji používat.

Kromě základního obsahu lékárničky první pomoci, mohou být užitečné následující doplňky:

Osobní léky: Pokud někdo z vaší domácnosti užívá léky na předpis, může být užitečné mít v lékárničce zásobu těchto léků pro případ nouze. Zahrňte také kopie předpisů pro snadné vyzvednutí.

Léky proti alergii: Pokud někdo z vaší domácnosti trpí vážnými alergiemi, může být dobré mít k dispozici epinefrinový autoinjektor (EpiPen).

Léky na chronické nemoci: Pokud v domácnosti trpí někdo chronickou nemocí, například diabetem, astmatem nebo srdeční chorobou, může být užitečné mít k dispozici základní léky a příslušenství.

Digitální krevní tlakoměr: Hodí se pro monitorování krevního tlaku.

Glukometr: Pro diabetiky může být užitečné mít glukometr pro měření hladiny cukru v krvi.

Specifické bandáže a obvazy: Například hydrogelové obvazy na popáleniny, hemostatické obvazy pro kontrolu krvácení, nebo obvazy na oči.

Solný roztok: Může být užitečný pro vyplachování očí nebo čištění ran.

Příručka první pomoci: Obsahuje pokyny pro poskytování první pomoci pro širokou škálu situací.



Termodeky: Jsou užitečné při hypotermii, nebo pro udržení teploty zraněné osoby.
Resuscitační maska: V případě, že je nutné poskytnout kardiopulmonální resuscitaci (CPR).

Jedlá soda: Jedlá soda se dá použít na utlumení a neutralizaci žaludečních šťáv, jako prací prášek i jako pasta na zuby.

LÉKÁRNIČKA XXXL

Například válečný konflikt představuje zvláštní výzvy pro první pomoc. Mimo standardní vybavení lékárničky může být vhodné mít k dispozici následující:

Hemostatické obvazy: Tyto speciální obvazy mohou rychle zastavit krvácení z velkých ran, což může být důležité v situacích, kdy okamžitá lékařská péče není dostupná.

Škrtidlo: Toto zařízení může být užito k zastavení krvácení v případě těžkých zranění končetin (viz str. 45).

Trauma obvazy: Jsou určeny pro pokrytí a ochranu velkých, těžkých ran.

Antibiotika: Pro léčbu nebo prevenci infekcí ran. Válečné situace často vedou ke zhoršeným hygienickým podmínkám, což zvyšuje riziko infekce.

Analgetika: Silné léky na bolest jsou nezbytné v případě vážných zranění.

Materiály pro imobilizaci: Toto může zahrnovat dlahy a obvazy pro stabilizaci zlomenin a dislokací.

Resuscitační maska: Může se hodit pro poskytování kardiopulmonální resuscitace (CPR) v situaci, kdy je dýchání nebo srdeční akce zastavena.

Vysoce kalorické, dlouho trvanlivé potraviny a voda: V situacích konfliktu můžou být jídlo a voda obtížně dosažitelné.

Základní hygienické potřeby: To může zahrnovat mýdlo, ruční dezinfekci, toaletní papír, zubní pastu a kartáček, atp.

Ochranné pomůcky: Zahrnují ochranné rukavice, ochranné brýle a možná i respirátory pro ochranu proti infekčním chorobám nebo chemickým látkám.

Pamatujte, že je důležité, aby tyto materiály byly uloženy na bezpečném, snadno přístupném místě, a aby všechny osoby, které je mohou potřebovat, věděly, kde je najít a jak je použít.

Jak skladovat léky

Léky by měly být skladovány v suchém a chladném prostředí, pokud je to uvedeno na jejich obalu. Vyhněte se skladování léků například v koupelně, kde je vyšší vlhkost, nebo v blízkosti zdrojů tepla, jako jsou radiátory nebo přímé sluneční paprsky. Uchovávejte léky ve svých originálních obalech s etiketami. Etikety obsahují důležité informace o dávkování, datumu expirace a bezpečnostních opatřeních. Pravidelně kontrolujte datum expirace léků. Některé léky, které již expirovaly nelze použít. Pokud máte tekuté léky, uchovávejte je ve vzpřímené poloze v souladu s instrukcemi na obalu. To pomůže zabránit úniku a zachovat jejich kvalitu (*některé látky mohou reagovat s plastovým víčkem*). Pokud máte v lékárničce různé druhy léků, můžete je rozdělit do kategorií, nebo umístit do oddělených kontejnerů, abyste snáze našli požadovaný lék, když ho budete potřebovat. Důležité je také dodržovat pokyny pro skladování, které jsou uvedeny na obalech léků. Každý lék může mít odlišné požadavky na skladování.

NEBEZPEČÍ A HROZBY

Tato kapitola příručky přežití se věnuje možným konkrétním hrozbám pro civilisty, které by vás mohly potkat v případě válečného konfliktu.

OHEŇ

Oheň je živel, který se rychle šíří. Požár vyčerpává kyslík a vytváří jedovaté plyny a kouř, což může vést k fatálním následkům. I malé dávky toxického kouře a škodlivých plynů mohou vyvolat stav únavy, dezorientace a potíže s dýcháním. Bezbarvé a bezpachové plyny mohou člověka ukolébat do hlubokého spánku dříve, než plameny dosáhnou jeho polohy. Možná se nezbudíte včas, abyste se mohli bezpečně dostat ven.

Triáda života ohně spočívá ve třech základních složkách - teple, palivu a kyslíku. Tyto prvky jsou zásadní pro vznícení a udržování ohně prostřednictvím řetězové reakce. Jakmile jeden z těchto prvků odeberete, plameny zanikají.

Samotný žár může zabíjet. Teplota v místnosti může dosahovat 100 stupňů v úrovni podlahy a 600 stupňů v úrovni očí. Vdechování tohoto horkého vzduchu vám spálí plíce. Žár může roztavit oblečení až na kůži. Během několika minut se místnost může rozpálit natolik, že se v ní všechno najednou vznítí. Oheň začíná jasně, ale rychle vytváří černý kouř a naprostou tmou. Pokud se probudíte do tmy a kouře, můžete být oslepeni, dezorientováni a neschopni orientovat se v domě, ve kterém jste žili po celá léta.

Hasicí přístroje se různí podle typu látky, kterou používají k hašení ohně, a každý z nich je účinný na různé typy požárů:

Hasicí přístroje s vodou: Tyto hasicí přístroje používají vodu jako hasicí látku a jsou neúčinnější na požáry pevných látek, jako je dřevo, papír a textil. Nejsou vhodné pro požáry kapalin, tuků nebo elektrických zařízení.

Pěnové hasicí přístroje: Tyto hasicí přístroje používají pěnu, která se vytváří smícháním vody a pěnivého koncentrátu. Jsou účinné na pevné látky a hořlavé kapaliny.

Práškové hasicí přístroje: Používají speciální hasicí prášek, který je vhodný pro všechny druhy požárů, včetně požárů elektriny.

CO2 (oxid uhličitý) hasicí přístroje: Tyto hasicí přístroje využívají oxid uhličitý, který vypuzuje kyslík a tím hasí oheň. Jsou zvláště účinné na požáry elektrických zařízení.

Hasicí přístroje s mokkými chemikáliemi: Jsou navrženy speciálně pro požáry tuků a olejů, jako jsou kuchyňské požáry.

Halonové hasicí přístroje: Tento typ hasicího přístroje používá halonové plyny, které jsou účinné na mnoho typů požárů. Nicméně jejich používání se stále více omezuje kvůli negativnímu dopadu na ozonovou vrstvu.

Víceúčelové hasicí přístroje: Tyto hasicí přístroje kombinují několik hasicích látek, aby mohly hasit více typů požárů.



Hasicí přístroje jsou často klasifikovány podle typů požárů, které jsou schopné hasit, a tyto kategorie jsou obecně označovány písmeny.

Zde jsou některé z těchto klasifikací:

Třída A: Tato třída zahrnuje požáry, které zapalují běžné pevné látky jako dřevo, papír a textil. Hasicí přístroje určené pro tyto požáry jsou obvykle naplněny vodou, pěnou nebo určitými druhy hasicího prášku.

Třída B: Tato třída zahrnuje požáry způsobené hořlavými a výbušnými kapalinami jako je benzín, nafta, alkoholy apod. Hasicí přístroje určené pro tuto třídu požárů mohou obsahovat CO₂, pěnu nebo hasicí prášek.

Třída C: Tato třída zahrnuje požáry způsobené plyny, jako je propan nebo metan. Hasicí přístroje určené pro tuto třídu požárů obsahují CO₂ nebo hasicí prášek.

Třída D: Tato třída zahrnuje požáry způsobené hořlavými kovy, jako je hořčík nebo lithium. Tyto požáry vyžadují speciální typy hasicích přístrojů, které obsahují speciální typy hasicího prášku.

Třída E: Tato třída zahrnuje požáry způsobené elektrickým zařízením. Hasicí přístroje určené pro tuto třídu požárů mohou obsahovat CO₂, nebo speciální hasicí prášek, který je bezpečný pro elektrické zařízení.

Třída F: Tato třída zahrnuje požáry způsobené oleji a tuky, jako jsou kuchyňské požáry. Tyto požáry vyžadují speciální typy hasicích přístrojů, které obsahují mokré chemikálie.

Co dělat, když se nacházím v budově zasažené požárem?

Pozor! Následující rady vám mohou pomoci se dostat bezpečně ven z budovy zasažené požárem:

Test tepla na dveřích: Před otevřením dveří po nich přejedte hřbetem ruky odspoda nahoru, abyste cítili případnou změnu tepla. Tím zjistíte, zda za dveřmi nehoří oheň, aniž byste se popálili.

Opatrně s toxickými plyny: Vyhněte se vdechování oxidu uhelnatého, horkého vzduchu a jiných toxických plynů.

Držte se blízko podlahy: V místnosti, kde hoří, se kouř a teplo shromažďují u stropu. Nejčistší a nejchladnější vzduch bude nejbližší k podlaze.

Otevření oken: Pokud jste v místnosti, která je odříznutá od zbytku budovy, a je to bezpečné, otevřete okna, aby se odvedl kouř a horký vzduch.

Horké dveře: Pokud jsou dveře horké, nedotýkejte se jich a pokuste se uniknout oknem. Pokud nemůžete uniknout, vyvěste za okno světlé prostěradlo, aby upozornilo záchranáře na vaši přítomnost. Máte-li k dispozici zrcadlo nebo kapesní zrcátko, může být využito jako signalizace hasičům (dělejte "prasátka").

Pozor na kouř a plyny: Mějte na paměti, že těžký kouř a toxické plyny se shromažďují nejprve u stropu.

Chránění dýchacích cest: Použijte mokrý hadřík na krytí nosu a úst a tím snižte vdechování kouře.

V případě požáru je nejdůležitější vaše bezpečnost a bezpečnost ostatních. Nezdřívajte se hledáním cenných věcí. Jakmile jste venku, nikdy se nevracejte do hořící budovy. Hasiči jsou vyškoleni a vybaveni k záchraně osob a hašení požárů. Jakmile jste v bezpečí, okamžitě zavolejte hasiče. Nikdy se nesnažte hasit velký požár sami. Pokud žijete v budově s více patry, zvažte pořízení unikových žebříků, které mohou být v případě nouze připevněny k oknům.

CHEMICKÝ ÚTOK

Chemický útok je velmi vážnou a potenciálně smrtelnou hrozbou. Příprava a vědomosti mohou výrazně pomoci v situaci, kdyby se takový útok stal. Zde je několik praktických kroků, jak se chránit před chemickým útokem:

Vzdělání a příprava:

Vědomosti o různých typech chemických hrozeb jsou nezbytné. Chápání toho, jak se šíří a projevují chemické látky, může pomoci při plánování a reakci. Základní znalosti první pomoci a ošetření chemických poranění mohou být život zachraňující. Měli byste také mít připravený balíček pro případ mimořádných událostí, s potřebnými zásobami jako je voda, jídlo, léky a základní hygienické potřeby.

Přístroje pro detekci chemických hrozeb:

Když dojde k chemickému útoku, rychlé zjištění je klíčem k úspěšné evakuaci nebo k ochraně. Přístroje pro detekci chemických hrozeb mohou být k dispozici pro veřejnost a mohou být v případě chemického útoku život zachraňující.

Ochranné vybavení:

Při chemickém útoku mohou být obzvlášť užitečné respirátory nebo masky s filtrem. Tyto masky mohou být vybaveny speciálními filtry, které odfiltrují chemické látky a zajišťují, že budete dýchat vzduch, který je bezpečný.

Evakuace:

Pokud je to bezpečné a proveditelné, evakuace z oblasti chemického útoku je často nejlepší reakcí. Je důležité si uvědomit, že chemické látky se mohou šířit větrem, takže je důležité zjistit směr větru a evakuovat se v opačném směru.

Dekontaminace:

Pokud jste vystaveni chemickým látkám, je důležité provést dekontaminaci co nejdříve. To zahrnuje odstranění a zajištění kontaminovaného oblečení, mytí postižených oblastí vodou a mýdlem a opláchnutí očí vodou, pokud byly vystaveny.

Lékařská péče:

Pokud dojde k vystavení chemickým látkám, rychlá lékařská péče je nezbytná. Některé chemické látky mohou mít zpožděné účinky, které mohou být smrtelné, pokud nejsou léčeny.

V případě, že nemáte k dispozici patřičné vybavení, stále existují kroky, které můžete podniknout pro ochranu při chemickém útoku:

Minimalizace expozice:

Pokud jste na otevřeném prostranství, pokuste se okamžitě odejít z oblasti, zejména pokud víte, odkud chemikálie pochází. Chemikálie se obecně šíří větrem, takže pokud je to možné, pokuste se jít proti větru, abyste minimalizovali expozici.

Domácí improvizované masky:

Pokud nemáte k dispozici masku s filtrem, můžete použít něco jako bandanu, šátek nebo jiný kus látky, abyste se pokusili odfiltrovat chemické látky. Nejsou tak efektivní jako respirátory, ale mohou poskytnout nějakou úroveň ochrany.

Sebeizolace:

Pokud se chemický útok odehrává venku a jste uvnitř budovy, zůstaňte tam. Zavřete všechna okna a dveře a zablokujte jakékoli trhliny, kudy by mohly proniknout chemikálie. Vypněte klimatizaci a větrání, které by mohly do budovy přivést chemikálie.

Dekontaminace:

Pokud jste vystaveni chemickým látkám, je důležité provést dekontaminaci. To může znamenat odstranění kontaminovaného oblečení (pokud je to bezpečné) a umytí těla vodou a mýdlem. Oči opláchněte vodou, pokud byly vystaveny chemikáliím.

Lékařská péče:

Pokud jste vystaveni chemickým látkám, hledejte lékařskou péči co nejdříve. Některé chemikálie mohou mít zpožděné účinky, které mohou být smrtelné, pokud nejsou léčeny.

Zprávy a informace:

Sledujte zprávy a pokyny od vládních a zdravotnických organizací, které vám mohou poskytnout aktualizované informace o tom, co dělat v případě chemického útoku. V případě chemického útoku je důležité zůstat klidný a postupovat logicky a systematicky. To zvyšuje vaše šance na přežití a minimalizuje riziko poškození.

Šance přežití chemického útoku závisí na mnoha faktorech, včetně typu použité chemické látky, koncentrace a doby expozice, kvality dostupné ochrany a lékařské péče, a také rychlosti a efektivity reakce na útok. Některé chemické zbraně mohou být smrtelné i v malých dávkách. V některých případech mohou být účinky chemického útoku trvalé. Pokud jste vystaveni chemickému útoku, nejdůležitější je co nejrychleji zmizet do bezpečí, odstranit jakékoliv kontaminované oblečení a opláchnout postižené oblasti čistou vodou.

Poznámka:

Co se týče té drahé plynové masky, kterou jste možná pořídili speciálně pro takové situace? Jestliže máte k dispozici plynovou masku s odpovídajícími filtry či náplněmi a znáte postup jejího nasazení a ověření pečlivého těsnění, pak ji bez váhání využijte. Avšak, nikdy NEAPLIKUJTE masku v prostředí s omezenou koncentrací kyslíku. Pokud například hledáte úkryt na nějakém místě a prostor jste izolovali pomocí plastové folie a lepicí pásky, množství kyslíku v místnosti brzy poklesne pod hranici, kterou maska vyžaduje pro svůj správný provoz.

BIOLOGICKÝ ÚTOK

Biologický útok je úmyslné šíření patogenů – bakterií, virů, nebo jiných škodlivých mikroorganismů – s cílem způsobit nemoci nebo smrt v populaci. Tyto patogeny mohou být šířeny vzduchem, vodou nebo prostřednictvím potravin. S jedním takovým útokem už zkušenost máme - Covid 19. Jenže co když nás čeká něco dalšího? Jak se připravit?

Budte informováni: Zůstaňte informováni o aktuálních zprávách a situaci. Dbejte na pokyny od místních zdravotnických a bezpečnostních úřadů.

Zásoby: Mějte dostatek zásob potravin a vody na několik dní. Nezapomeňte na léky na předpis, hygienické potřeby a lékárníčku první pomoci.

Plán úniku: Mějte plán, jak rychle a bezpečně opustit svůj domov, pokud to bude nutné. Znáte nejbližší místa, která jsou určena jako úkryty pro veřejnost?

Jak se chránit během a po biologickém útoku

Vyhnete se expozici: Pokud dojde k útoku, vyhnete se oblastem, které byly oznámeny jako zasažené. Zůstaňte doma, pokud to jde, a sledujte zprávy a pokyny úřadů.

Osobní hygiena: Pokud jste byli vystaveni biologické látce, ihned se umyjte teplou vodou a mýdlem. Odstraňte a vyhodte oblečení, které jste měli na sobě.

Ochrana dýchacích cest: Pokud nemáte speciální masku, použijte bavlněnou látku nebo ručník, který zakryje nos a ústa, abyste minimalizovali inhalaci patogenů.

Hledejte lékařskou pomoc: Pokud se cítíte nemocní nebo máte příznaky po expozici, ihned vyhledejte lékařskou pomoc

Pamatujte že:

Podle našich “dobrodinců” z WHO nás prý v brzké době čeká další pandemie. Co to tentokrát bude sice přesně nevíme, ale dá se to trochu odhadnout. Pár měsíců před začátkem Covidu si totiž tyto organizace v čele s Billem Gatesem trénovaly připravenost na respirační virové onemocnění s názvem EVENT 201, a nedávno si trénovaly připravenost na další událost. Tentokrát šlo o hemoragickou horečku.



Hemoragická horečka je označení pro skupinu onemocnění způsobených několika různými rodinami virů. Tato onemocnění se charakterizují horečkou a krvácením (hemoragií), odtud jejich název.

Hemoragické horečky jsou obecně závažná, někdy i smrtelná onemocnění. Mají schopnost narušit normální funkce krve v těle, a mohou způsobit mnoho problémů, jako je snížený počet krvinek, selhání jater nebo selhání ledvin.

Hemoragické horečky mohou být způsobeny několika různými viry, včetně virů Ebola a Marburg (obě jsou filoviry), Lassa (arenaviry) a dengue (flaviviry), mezi jinými. Přestože každý z těchto virů způsobuje nemoc s odlišnými symptomy a průběhem, všechny mohou vést k vážným komplikacím a všechny jsou považovány za závažná onemocnění vyžadující okamžitou lékařskou péči.

VIRUS MARBURG

Virus Marburg je velmi podobný viru Ebola a je také jedním z nejnebezpečnějších a nejsmrtelnějších virů na světě. Také se přenáší z jedné osoby na druhou prostřednictvím přímého kontaktu s tělesnými tekutinami infikované osoby.

Následující rady vám pomohou chránit se před nákazou:

Vyhnete se kontaktu s tělesnými tekutinami: Pokud je možné, vyhnete se jakémukoliv kontaktu s tělesnými tekutinami infikovaných osob. To zahrnuje krev, moč, výkaly, sliny, pot, zvracení, menstruační krev, sperma a mateřské mléko.

Nošení ochranných pomůcek: Pokud musíte být v kontaktu s někým, kdo je nakažený virem Marburg, měli byste mít na sobě osobní ochranné vybavení. To by mělo zahrnovat ochranný oděv, rukavice, masku a brýle. Ze zkušeností z doby Covidu víme, že tato ochrana není významná, ale jde o to snížit expozici tomuto viru zabráněním kapénkového přenosu.

Důkladná osobní hygiena: Virus Marburg se může přenášet i přes malé poranění na kůži. Proto je důležité pečlivě se starat o svou osobní hygienu a pravidelně si mýt ruce mýdlem a teplou vodou.

JADERNÝ INCIDENT (ŠPINAVÁ BOMBA, JADERNÝ VÝBUCH, HAVÁRIE ELEKTRÁRNÝ)

Událost která představuje jadernou, nebo radiační hrozbu pro veřejné zdraví, bezpečnost, majetek nebo životní prostředí. Jaderné nebo radiační incidenty mohou zahrnovat:

Havárie v jaderných zařízeních, například v jaderné elektrárně.

Krizové situace související s plavidly s jaderným pohonem.

Nehody během přepravy radioaktivního materiálu.

Teroristický útok s využitím radioaktivních materiálů, jako je "špinavá bomba" nebo RDD (radiologické rozptylové zařízení využívající běžné výbušniny k šíření radioaktivního materiálu - to NENÍ totéž jako jaderný výbuch).



Jaderný výbuch.

Jaderný výbuch je důsledkem jaderné detonace. Během něj dochází ke spojení nebo rozštěpení atomů (tzv. fúze a štěpení), což vyvolá intenzivní pulz nebo vlnu tepla, světla, tlaku vzduchu a záření. Vytváří se obrovský oheň a vše uvnitř něj se vypaří a je vyneseno nahoru, což vytváří hřibovitý oblak. Radioaktivní materiál z jaderného zařízení se smísí s vypařeným materiálem v hřibovitém oblaku. Ten se poté ochladí, z kondenzuje a vytvoří částice. Tyto z kondenzované radioaktivní "částice" poté padají zpět na zem, což je známo jako spad. Radioaktivní spad může být větrnými proudy roznášen na vzdálenost mnoha kilometrů a může kontaminovat vše, na co dopadne. Dopad na člověka závisí na velikosti bomby a vzdálenosti, ve které se člověk nachází od výbuchu. K zranění nebo smrti může dojít v důsledku samotného výbuchu, létajících úlomků ve vzduchu nebo popálenin. Intenzivní světlo výbuchu může způsobit vážné poškození očí. Oběti blízko místa výbuchu budou vystaveny vysoké úrovni radiace a mohou se u nich vyvinout nemoci z ozáření (tzv. akutní radiační syndrom neboli ARS). Popáleniny se objeví rychle, ale ostatní příznaky se mohou projevit až po několika dnech.

Při jaderném výbuchu může dojít k dvěma typům ozáření radioaktivními materiály. Vnějšímu ozáření výbuchem a radioaktivním spadem a vnitřnímu ozáření kontaminovaným vzduchem, potravinami a vodou. Vystavení velmi vysokým dávkám záření může způsobit smrt během několika dnů nebo týdnů. Vystavení nižším dávkám může vést k rakovině. Havárie jaderné elektrárny by nezpůsobila takovou zkázu jako jaderný výbuch. Mohlo by dojít k uvolnění radioaktivního materiálu ve formě plynu, ale nedošlo by k žádnému spadu. Radiační nebezpečí závisí na typu havárie, množství uvolněné radiace a počasí. V případě havárie by elektrárna a místní úřady monitorovaly situaci a vydávaly pokyny okolním obcím. Pokud se dozvíte o havárii v blízké jaderné elektrárně, nepanikařte. Ne všechny nehody mají za následek únik radiace.

Klíčem k přežití radiační havárie je omezit množství záření, kterému jste vystaveni. Využijte stínění, vzdálenost a čas.

Stínění: Silný štít mezi vámi a zdrojem záření pohltí část záření.

Vzdálenost: Čím dále jste od zdroje, tím nižší je expozice.

Čas: Méně času v blízkosti zdroje znamená menší expozici.

Radiační názvosloví:

Částice alfa a beta - formy záření, které lze zastavit tenkým stíněním (pro částice alfa) až středně silným stíněním (pro částice beta).

Kryt proti výbuchu - kryt, který poskytuje ochranu před tlakem výbuchu, zářením, teplem a opakovanými výbuchy.

Protijaderný kryt - jakýkoli chráněný prostor s dostatečně silnou a hustou obklopující konstrukcí, která blokuje nebo pohlcuje záření způsobené radioaktivním spadem.

Vlny gamma - pronikavá forma záření, která vyžaduje silné a husté stínění pro ochranu.

Ionizující záření - záření, které může způsobit nabíjení jiných atomů, včetně atomů v lidské tkáni.

Jaderná událost - jaderná detonace zahrnující fúzi a štěpení, která za sebou zanechává radioaktivitu a radioaktivní spad.

Stupně varování při problému jaderné elektrárny:

Neobvyklá událost: Malý problém bez očekávaného úniku radiace. Není nutné přijímat žádná opatření.

Upozornění: Malý problém s drobným únikem radiace uvnitř elektrárny. Není nutné přijímat žádná opatření.

Nouzová situace v oblasti lokality: Sirény mohou být spuštěny. Informace a pokyny poslouchejte ve sdělovacích prostředcích.

Obecná nouzová situace: Únik radiace je možný mimo elektrárnu a v areálu elektrárny. Informace a pokyny poslouchejte ve sdělovacích prostředcích. Neprodleně postupujte podle pokynů.

Záření - elektromagnetická energie uvolňovaná z radioaktivního materiálu.

Radioaktivní kontaminace - usazování radioaktivního materiálu na povrchu.

Radioaktivní ozáření - proniknutí záření tělem. Exponovaní pacienti nemusí být nutně kontaminováni (např. rentgenové záření).

Radiologická událost - událost, při níž může dojít k výbuchu a uvolnění radioaktivity, ale nedojde ke štěpení nebo fúzi.

RDD - zařízení pro rozptyl záření neboli "špinavá bomba".

Jednotky záření - roentgen a rad jsou míry, které vyjadřují vliv záření na člověka.

Ochrana sebe a své rodiny při jaderném výbuchu nebo havárii

Připravte se na tyto situace stejně, jako na jakoukoli jinou mimořádnou událost spojenou s nebezpečnými látkami:

Dotazte se na potenciální nebezpečí u místních úřadů. Zjistěte konkrétní informace týkající se nebezpečí pro děti, chronicky nemocné a těhotné ženy. Seznamte se s varovnými systémy v obci a možnými evakuačními trasami. Zjistěte, jaké jsou plány pro případ nouze ve školách, školkách, pečovatelských domech a na pracovištích, kde se mohou nacházet členové vaší rodiny. Udržujte sestavenou sadu zásob pro případ katastrofy. Vytvořte si rodinný komunikační plán.

ŠPINAVÁ BOMBA neboli RDD

Použití RDD (Radiological Dispersal Device) teroristy, někdy označované jako “špinavá atomová bomba” nebo “špinavá bomba”, je považováno za mnohem pravděpodobnější, než použití jaderného výbušného zařízení. RDD kombinuje konvenční výbušné zařízení, například bombu s radioaktivním materiálem. Je navrženo tak, aby rozptýlilo nebezpečné množství radioaktivního materiálu v široké oblasti. RDD jsou pro teroristy atraktivní, protože vyžadují k sestavení a použití jen omezené technické znalosti. Radioaktivní materiály v RDD jsou široce využívány v lékařství, zemědělství, průmyslu a výzkumu a lze je získat snadněji než uran, nebo plutonium pro zbraně.

Hlavním účelem teroristického použití RDD je vyvolat psychologický strach a narušit ekonomiku. Některá zařízení mohou způsobit smrtelné zranění v důsledku ozáření radioaktivními materiály. V závislosti na rychlosti evakuace oblasti výbuchu RDD, nebo na štěstí lidí, kteří se ukryli na místě, nemusí počet úmrtí a zranění v důsledku výbuchu RDD být podstatně vyšší, než v případě výbuchu konvenční bomby. Velikost postižené oblasti a míra destrukce způsobené RDD by závisela na komplexnosti a velikosti konvenční bomby, typu použitého radioaktivního materiálu, kvalitě a množství radioaktivního materiálu a místních meteorologických podmínkách - především větru a srážkách. Postižená oblast by mohla být uzavřena pro veřejnost po dobu několika měsíců během úklidových prací.

Zatímco výbuch je okamžitě zřejmý, přítomnost radiace zjistíte až po příjezdu vyškoleného personálu se specializovaným vybavením, nebo jestliže vlastníte dozimetr. Ať už jste uvnitř nebo venku, doma nebo v práci, buďte mimořádně opatrní. Je bezpečnější předpokládat, že došlo k radiační kontaminaci - zejména v městském prostředí, nebo v blízkosti jiných pravděpodobných teroristických cílů a přijmout příslušná bezpečnostní opatření. Je třeba se vyhnout expozici nebo ji omezit, to platí zejména pro vdechnutí radioaktivního prachu, který vznikl při výbuchu.

Když hledáte úkryt a ve vzduchu je viditelný prach nebo jiné kontaminující látky, dýchejte přes látku košile nebo kabátu, abyste omezili své ozáření. Pokud se vám podaří vyhnout se vdechování radioaktivního prachu, blízkost radioaktivních částic kolem vás může přesto vést k určitému ozáření.

Pokud dojde k výbuchu nebo úniku radiace uvnitř, okamžitě opusťte budovu a vyhledejte bezpečný úkryt. V opačném případě, pokud jste venku, okamžitě vyhledejte úkryt v nejbližší nepoškozené budově. Pokud není k dispozici vhodný úkryt, zakryjte si nos a ústa a co nejrychleji se přesuňte proti větru, co nejdále od místa výbuchu. Pokud jste uvnitř, v případě, že máte čas, vypněte ventilační systémy, zavřete okna a větrací otvory. Vezměte si sadu potřeb pro případ katastrofy (nouzový batoh, viz. kapitola batoh pro přežití) a rádio na baterie a přesuňte se do úkrytové místnosti. Okamžitě vyhledejte úkryt, nejlépe v podzemí nebo ve vnitřní místnosti budovy, přičemž mezi vámi a venkovním prostorem, kde se může nacházet radioaktivní materiál, musí být co největší vzdálenost a husté stínění. Okna a vnější dveře, které nejsou těsné, utěsňte lepicí páskou, abyste snížili infiltraci radioaktivních částic. Plastové fólie vám ale neposkytnou ochranu před radioaktivitou ani před účinky při blízkém výbuchu.

JADERNÝ VÝBUCH

Pokud se v době výbuchu nacházíte blízko něj:

Odvráťte se, zavřete a zakryjte si oči, abyste předešli poškození zraku. Klekněte si na zem s obličejem dolů, a položte si ruce pod tělo. Zůstaňte v této pozici, dokud nepomine teplo a obě rázové vlny.



Pokud jste v době výbuchu venku:

Najděte si kapesník, šátek nebo jiný materiál, kterým si zakryjete ústa a nos. Prach z oblečení odstraňte kartáčováním, protřepáváním a utíráním na větraném místě - ale během toho si musíte zakrýt ústa a nos. Přesuňte se do úkrytu, například do sklepa, nebo jiného podzemního prostoru, který je umístěn mimo směr větru. Odložte své oblečení, protože může být kontaminované. Pokud je to možné, osprchujte se, umyjte si vlasy a převlékněte se před vstupem do úkrytu.

Pokud jste již v úkrytu nebo sklepě:

Zakryjte si ústa a nos obličejovou maskou, nebo jiným materiálem (například šátkem nebo kapesníkem), dokud nepomine mrak spadu.

Uzavřete ventilační systémy a utěsněte dveře a okna, dokud se mrak spadu neroztýlí. Po odeznění mraku spadu odpečete a otevřete dveře a okna, aby byla umožněna cirkulace vzduchu. Pokud musíte jít ven, zakryjte si ústa a nos vlhkým ručníkem.

Používejte uskladněné potraviny a pitnou vodu. Nejezte místní čerstvé potraviny a nepijte vodu z otevřených vodních zdrojů.

Vyčistěte a zakryjte všechny otevřené rány na těle.

Během katastrofické situace, kdy může být omezen přístup k čisté vodě a hygienickým prostředkům, může být ostrihání vlasů velmi praktické rozhodnutí. Vlasy, a to zejména delší, mohou zachytávat a uchovávat nečistoty, prach, bakterie a dokonce i radioaktivní částice v případě jaderné havárie. Tyto nečistoty může být těžké odstranit bez dostatečného množství vody a vhodných čisticích prostředků. Kromě toho, vlasy mohou být zdrojem nepohodlí a mohou představovat riziko infekce, pokud se na nich hromadí špína a sebum, což je ideální prostředí pro bakterie. Ostrihání vlasů na krátký sestřih, nebo dokonce úplné oholení, může usnadnit udržení osobní hygieny a snížit riziko kontaminace. Jde o praktický krok, který může výrazně přispět k vašemu zdraví a pohodě v náročných podmínkách.

Havárie jaderné elektrárny

Sledujte místní média pro získání aktuálních informací a pokynů.

Pokud není uvedeno jinak, vezmě všechny členy rodiny a domácí zvířata dovnitř, zavřete a zamkněte všechny dveře a okna. Pokud jste venku, zakryjte si ústa a nos. Schovejte se v místnosti v nižším patře domu, která je co nejvíce uvnitř budovy, a zavřete všechny dveře a okna. Vypněte klimatizaci, ventilátory a topení. Zakryjte všechny ventilační otvory a uzavřete komínové klapky, nebo ucpěte kouřovody.

Použití jódových tablet

Jodid draselný (KI) je jedna z lékařsky přijímaných forem ochrany proti účinkům vystavení se radioaktivnímu jódu, který může být uvolněn během jaderné katastrofy. Radioaktivní jód se může hromadit ve štítné žláze a způsobit vážné zdravotní komplikace, včetně rakoviny štítné žlázy. Jódové tablety fungují tak, že zasycují štítnou žlázu jódem, což brání absorpci radioaktivního jódu, ale je důležité si uvědomit, že jód nabízí ochranu pouze proti radioaktivnímu jódu, a ne proti jiným typům radiace.

Pokud jde o to, kdy a jak jód použít, zde jsou některé obecné pokyny:

Kdy: Jodid draselný by měl být užíván co nejdříve po vystavení se radioaktivnímu jódu. Je nejúčinnější, pokud se užije do 3-4 hodin po expozici, ale i když je užit později, může stále poskytnout určitou míru ochrany.

Jak: Obvykle se užívá perorálně (ústí) v tabletové formě. Tabletou lze rozdrtit a smíchat s nápojem nebo jídlem pro ty, kdo mají potíže s polykáním.

Dávkování: Dávka jódu se liší podle věku, pohlaví a v případě těhotenství. Doporučená dávka pro dospělé a děti starší 12 let je 130 mg jednou denně. Děti ve věku 3-12 let by měly dostat 65 mg, zatímco děti ve věku 1 měsíc - 3 roky by měly dostat 32 mg. Pro kojence do jednoho měsíce je doporučená dávka 16 mg.

Je důležité konzultovat užití jódu s lékařem, neboť může mít vedlejší účinky, zejména u lidí s alergií na jód, kožními onemocněními, onemocněním štítné žlázy a dalšími zdravotními problémy.

Ochranná maska

Při výběru ochranné masky pro jaderné havárie je důležité zvolit produkt, který může efektivně filtrovat jaderné částice. Předpokládá se, že byste potřebovali masku s vysokou úrovní ochrany, jako je ta, která je označena jako P100, což znamená, že filtruje 99,97 % vzdušných částic. Ve standardu EU se tato úroveň ochrany označuje jako P3.

Pro ochranu před radioaktivními částicemi potřebujete také správný typ filtru. Filtrování částic, jako jsou ty, které mohou být uvolněny během jaderné katastrofy, vyžaduje kombinaci mechanického a chemického filtru. Mechanický filtr zachytává částice a chemický filtr absorbuje nebezpečné látky.

V případě jaderných katastrof, je doporučený typ filtru kombinací filtru částic (typ P) a filtru pro jód a radioaktivní jód (typ K). Tento filtr je často označen jako kombinovaný filtr a měl by být označen příslušnými písmeny a čísly (např. P3, K).

Je také důležité si uvědomit, že tyto masky a filtry jsou určeny pro jednorázové použití a neměly by být používány po vypršení jejich životnosti. Maska by měla být správně nasazena a pevně přiléhat k obličejí, aby nedocházelo k úniku vzduchu. Dobře skladovaný filtr je použitelný i mnoho let po datu expirace.

Jak vybrat správnou velikost masky?

Ochranné masky se obecně vyrábějí v různých velikostech, aby vyhovovaly různým tvarům a velikostem obličeje. Běžné velikosti zahrnují malé, střední a velké. Některé masky jsou univerzální a mají nastavitelné popruhy, které umožňují přizpůsobení masky různým velikostem obličeje.

Je důležité si uvědomit, že ne všechny masky se hodí pro všechny. Aby byla maska efektivní, musí dobře sedět a těsně přiléhat k obličeji. Proto byste měli před nákupem masky zkontrolovat její velikost a ideálně ji vyzkoušet, pokud je to možné. Pokud si nejste jisti, jakou velikost masky potřebujete, můžete se poradit s odborníkem na osobní ochranné prostředky, nebo se podívat na pokyny výrobce, které často obsahují měřicí tabulky a návody, jak správně naměřit tvář pro výběr správné velikosti masky.

Ukázky masek, které jsou k dostání na českém trhu:



Plynová maska GUZU OM-90

Plynová maska M10

Ruská protiplynová maska GP-5

Pláštěnka JP75

V Čechách můžete sehnat jak staré masky z vojenských zásob, tak nové. Z těch nových je velice kvalitní sortiment společnosti Gumárny Zubří, která vyrábí masky desítky let. Z těch starých máte na výběr armádní masku M10, která má specifický filtr, při jehož výměně je potřeba sundat masku z obličeje, nebo ruskou protiplynovou masku GP4. Masky se šroubovacím filtrem jsou kompatibilní s prodávanými filtry na českém trhu. Funkčnost ventilu staré masky lze jednoduše vyzkoušet. Nasadte si masku na hlavu, ucpěte rukou otvor filtru a nadýchněte se. Jestli se vám maska vlivem podtlaku přisaje k obličeji, je funkční a můžete ji použít. Také vám doporučuji si pořídit protichemickou pláštěnku s rukavicemi. Je levná, takže si můžete pořídit více kusů, pro možnost výměny v případě kontaminace. Použít lze i klasickou pláštěnku a obyčejné rukavice, nebo si na ruce navléci mikrotenové pytlíky. Důležité je zabránit jadernému spadu ulpět na vaší kůži.

Co dělat když jste odkázáni sami na sebe?

V případě jaderné katastrofy, pokud jste odkázáni sami na sebe a úřady a pomoc jsou nedostupné, je důležité dodržovat následující kroky:

Ochrana před prvotní rázovou vlnou:

Pokud se nacházíte v blízkosti exploze, je nejprve důležité se chránit před rázovou vlnou. Odvráťte se, zavřete a zakryjte si oči, abyste si nepoškodili zrak. Klekněte si na zem obličejem dolů a ruce si položte pod tělo. Zůstaňte na zemi, dokud nepominou dvě rázové vlny.

Vyhledání úkrytu:

Hned jakmile jsou rázové vlny pryč, okamžitě vyhledejte úkryt. Ideální jsou podzemní prostory, sklepy a betonové budovy, které jsou schopné pohltit radiaci. Jestliže není k dispozici žádný z těchto úkrytů, použijte nejlepší dostupnou možnost. I dřevěné budovy poskytnou alespoň určitou ochranu.

Odstranění kontaminovaného oblečení:

Jakmile jste v úkrytu, musíte odstranit kontaminované oblečení a obuv. Oblečení může obsahovat až 90 % radioaktivního prachu. Jakmile je odstraněn, riziko vystavení se radiaci se výrazně snižuje.

Omyjte se:

Pokud je k dispozici voda, umyjte se a očistěte si kůži od radioaktivního prachu. Nezapomeňte omýt i oči, nos a ústa.

Zůstaňte uvnitř a uzavřete otvory:

Uzavřete a utěsněte všechny dveře, okna a ventilační otvory, abyste minimalizovali vstup radioaktivního prachu.

Pokuste se zůstat uprostřed budovy nebo v nižších podlažích.

Zůstaňte v úkrytu, dokud není bezpečné vyjít ven. To může trvat i několik dní, protože radioaktivita se postupně snižuje.

Sledujte zpravodajství, pokud je to možné:

Pokud je k dispozici rádio na baterie (v případě, že odolalo EMP), nebo jiný zdroj informací, sledujte místní zpravodajství pro aktuální informace a pokyny.

Používejte jen zásoby, které jste měli v úkrytu:

V případě takové situace je důležité mít připravené zásoby jako jsou voda, jídlo, léky a potřeby pro první pomoc. Vyhněte se jídlu nebo vodě, které mohly být vystaveny radiaci, pokud to je možné.

Evakuace:

Pokud je situace dostatečně bezpečná pro evakuaci, opusťte úkryt a pokuste se dostat co nejdále od místa jaderného výbuchu. Při opouštění úkrytu se pokuste zůstat co nejvíce v interiéru, nebo stíněných prostorech, aby se minimalizovalo vystavení radiaci. Tato strategie je zaměřena na minimalizaci vystavení se radioaktivní radiaci a na zajištění základních potřeb přežití, dokud nebude možné získat další pomoc.

Elektromagnetický puls (EMP) při výbuchu jaderné bomby

Elektromagnetický puls (EMP) může způsobit vážné poškození elektronických zařízení. Způsobuje náhlý nárůst elektromagnetické energie, který může poškodit, nebo zničit elektronická zařízení.

Zde je několik tipů, jak můžete svá elektronická zařízení chránit před EMP:

Faradayova klec: Toto je základní způsob ochrany před EMP. Faradayova klec funguje tak, že vytvoří elektromagnetickou bariéru, která blokuje vnější elektromagnetické pole. Vytvořit ji může být jednoduché, například obalením elektronického zařízení hliníkovou fólií, nebo složitější, tedy postavit si specializovanou klec. Hlavním faktorem je to, že klec musí být zcela uzavřená, bez jakýchkoli otvorů.

EMP obaly: Na trhu jsou k dispozici speciální obaly, které jsou navrženy tak, aby chránily elektronická zařízení před EMP. Tyto obaly fungují podobně jako Faradayova klec, tím, že blokují elektromagnetické pole. Může pomoci i úložný prostor mikrovlnné trouby.

Odpojení zařízení: Elektronická zařízení, která jsou v době EMP zapojena do sítě, jsou obzvláště náchylná k poškození. Pokud máte varování před EMP, měli byste se pokusit odpojit co nejvíce zařízení.

Hardened electronics: Některá zařízení jsou navržena tak, aby byla odolná vůči EMP. Tato zařízení jsou často dražší, než jejich standardní protějšky.

Pamatujte, že ačkoli tyto metody mohou snížit riziko poškození zařízení EMP, neexistuje žádná metoda, která by mohla 100% garantovat ochranu. Vždy je nejlepší mít plán pro případ, že některá z vašich zařízení selžou.

ZBRANĚ A OBRANA

Vlastnictví zbraně je velkým závazkem a vyžaduje si nejen fyzickou, ale především mentální připravenost. Kdo drží v ruce zbraň, měl by být připraven a odhodlán ji skutečně použít v situacích, kdy je to nezbytné a oprávněné. Bez tohoto odhodlání může být zbraň spíše na škodu, než k užitku. Pokud člověk není schopen se rozhodnout k jejímu použití, může se zbraň snadno obrátit proti němu. V takovém případě je lepší zůstat neozbrojený a zaměřit se na jiné formy sebeobrany, nebo strategie úniku. Zbraň by měla být poslední možností, nikoli prvním řešením.

Když společnost sklouzne do chaosu, ať už kvůli přírodním katastrofám, občanským nepokojům, nebo dokonce občanské válce, je důležité, aby měli civilisté prostředky k ochraně sebe a svých blízkých. Ne každý má však zbrojní průkaz, nebo přístup ke klasické střelné zbraní. Následující text se proto zaměřuje na některé alternativní způsoby, jakými se mohou lidé bránit v takových situacích.

Kuše je mocná zbraň s dlouhou historií, která nevyžaduje zbrojní průkaz. Přestože její ovládnutí vyžaduje praxi, může být kuše významným prostředkem obrany. K dostání jsou různé modely, od lehkých a kompaktních po těžké a silné, které jsou schopné proniknout téměř jakýmkoliv materiálem.

Plynová pistole je další volbou, která je k dispozici bez zbrojního průkazu. Tento druh zbraně je určený k osobní obraně a je vhodný pro zneškodnění útočníka na krátkou vzdálenost. Plynové pistole mohou být nabitě různými druhy plynů, například slzným plynem, který způsobí dočasnou slepotu, dýchací potíže a silnou bolest.

Pepřový sprej je snadno dostupný a jednoduchý na použití. Jeho účinek na oči a dýchací cesty útočníka je okamžitý a silný, což umožňuje oběti dostatek času na únik.

Nůž je základním nástrojem, který může v případě nutnosti sloužit jako prostředek obrany. V závislosti na právních předpisech v určitém regionu, mohou existovat omezení týkající se velikosti nože, který lze legálně nosit.

Další prostředky

Kromě výše uvedených nástrojů, existují další prostředky obrany, které jsou snadno dostupné a nevyžadují zbrojní průkaz, jako jsou teleskopické obušky, paralyzéry nebo i výcvik sebeobrany. Důležitou roli hraje i individuální fyzická připravenost a schopnost rychle a chladně reagovat v krizových situacích.

Nicméně, přestože jsme prošli seznamem alternativních zbraní, je důležité zdůraznit, že nejlepší zbraní je často "jazyk". Mnoha konfliktům lze předejít správnou volbou slov, empatií, a schopností vyjednávat. Další strategií je aktivní vyhýbání se konfliktům. Udržování nízkého profilu ("šedá myš") a vyhýbání se nebezpečným situacím může být stejně účinné jako jakákoliv zbraň.

Jak říká jedno staré přísloví, "pero je mocnější než meč". Ačkoliv se v době chaosu může zdát, že síla leží ve zbraních, často jsou to slova, která mají skutečnou moc zastavit konflikty, zmírnit napětí a přinést mír.

PUŠKA NEBO KUŠE?

Kdyby došlo ke kolapsu společnosti nebo chaosu, musíte se spolehnout na své schopnosti a nástroje. Kuše nebo luk se může ukázat dokonce překvapivě výhodnější, než moderní puška. Proč? Protože mají své jedinečné výhody. Za prvé, kuše a luky jsou tiché. V divočině je ticho často klíčem k přežití - ať už jste na lovu, nebo se snažíte vyhnout potenciální hrozbě. Šum střelby z pušky by mohl odradit zvířata, nebo naopak přilákat nepřátelské elementy. Navíc, pokud se ocitnete v situaci, kdy je munice vzácná, kuše a luky se ukáží jako výhodné. Šípky a šipky lze opakovaně použít a dokonce i vyrobit z přírodních materiálů, což je možnost, kterou moderní střelivo neposkytuje. A konečně, neopomeňme, že ovládání kuše nebo luku vyžaduje určité dovednosti a fyzickou kondici, které vám mohou pomoci udržet tělo i mysl ve střehu. Oproti tomu, střelba z pušky je v mnoha ohledech méně fyzicky náročná.



Jestli jste se rozhodnete pro zbraň, bude dobré se s ní naučit velmi dobře zacházet, protože netrefit se můžete jen jednou a naposled. Na trhu existuje mnoho knih věnovaných zbraním a jejich použití, kde se dozvíte více podrobností.

PEPŘOVÝ SPREJ

Při výběru pepřového spreje je důležité vzít v úvahu několik klíčových faktorů. Prvním je účinnost - je důležité vybrat sprej s dostatečnou koncentrací účinné látky (nejčastěji kapsaicinu), který je schopný útočníka rychle a efektivně zneškodnit. Pepřový sprej by měl mít dostatečný dostřik, aby bylo možné útočníka zasáhnout na bezpečnou vzdálenost. Mířte na obličej útočníka, zejména na jeho oči a nos. Dále je třeba vzít v úvahu velikost a tvar spreje. Menší spreje jsou snadno přenosné, ale mohou mít méně účinné látky, zatímco větší spreje mohou být silnější, ale méně pohodlné pro nošení. Nakonec je důležité zkontrolovat, zda je sprej vybaven bezpečnostní pojistkou proti nechtěnému vystříknutí. Při použití pepřového spreje je zásadní dbát na směr větru. Pokud fouká vítr do tváře, sprej může být zanesen zpět k vám, což by vás mohlo zasáhnout a způsobit nepříjemné účinky. Snažte se postavit tak, aby byl vítr ve vašich zádech, pokud je to možné.

PŘIPRAVENOST

První nutné kroky

První krok zahrnuje sběr a skladování materiálních položek potřebných pro váš nouzový balíček, na které se jsme se již v této příručce podrobněji zaměřili.

Druhý krok zahrnuje nemateriální aspekty přípravy, jako je zlepšování vašich vědomostí, dovedností a fyzické kondice, tak abyste byli schopni zvládnout výzvy, které může přinést krize. Tyto aspekty budou podrobněji probrány v další části příručky.

Třetím krokem je plán úniku, který je zásadní v případě, kdy je zůstat doma příliš riskantní. V závislosti na tom kde žijete, může být možné zůstat doma a přežít tam tak dlouho, jak je to jen možné. Bez ohledu na to, jak dobře jste se připravili na první a druhou fázi, musíte být také připraveni opustit své místo, pokud by se podmínky staly příliš nebezpečnými. V rámci plánu úniku byste měli zvažovat různé scénáře, což znamená, že byste měli mít připravených několik evakuačních tras.

Místo setkání

Předtím, než se ponoříte do detailů plánování zásobování potravin, ujistěte se, že jste učinili všechny potřebné kroky pro přípravu na nouzovou situaci. To zahrnuje znalost místa setkání, komunikace, zdrojů tepla a dopravy a schopnosti spravovat základní funkce domácnosti. Věnujte čas tvorbě plánů a projděte je se všemi členy rodiny. Nestačí, když tyto informace znáte jen vy, musí o nich vědět i všichni ostatní členové vaší domácnosti!

Kde je vaše bezpečné místo?

Pokud váš dům nemůže být využit kvůli bouřce nebo požáru, či válečnému konfliktu, měli byste se shodnout na alternativním místě setkání, které je přístupné pro všechny členy rodiny. Jak se budete navzájem kontaktovat? V případě, že mobilní signál nebude dostupný, jaké jsou vaše další možnosti? Ujistěte se, že každý člen rodiny má u sebe důležitá telefonní čísla napsaná na papírové kartičce. Napište na ni všechny nouzové kontakty.

Vždy mějte u sebe občanský průkaz, identifikační kartu a kartičku s důležitými zdravotními informacemi (např. seznam nezbytných léků a vaši krevní skupinu).

Zapojte do svého plánu také sousedy. Určete bezpečné domy pro děti, kam mohou jít v případě, že byste se jako rodiče nemohli dostat domů. Zaznamenejte svůj plán a uložte kopii na dobře chráněné místo, třeba i do vodotěsné a žáruvzdorné krabice, abyste k němu měli přístup v případě ohrožení. Dospělí by měli mít kopii v peněžence nebo kabelce a děti mohou mít kopii ve školním batohu nebo přilepenou na vnitřní straně sešitu.

Dokumenty

Jaké důležité dokumenty je třeba mít jak v papírové, tak v digitální formě?

- Kopie všech vašich kreditních karet (přední a zadní strana).
- Kopie všech řidičských průkazů, dokladů o vlastnictví vozidla a cestovních pasů.

- Aktuální fotografie vašich dětí a jejich rodné listy.
- Všechny vaše pojistné smlouvy a kontaktní jméno a číslo vaší pojišťovny *(toto není nutné v případě stavu války, protože na poškození v případě válečného konfliktu se vaše pojistná smlouva nevztahuje)*.
- Seznam jmen, adres a telefonních čísel lékařů.
- Seznam všech lékařských předpisů pro rodinné členy s uvedením dávkování.
- Registrace zvířat, záznamy o očkování a identifikační fotografie vašeho mazlíčka.
- Seznam všech cenných majetků.
- Kopie kupních smluv vašich nemovitostí a důležitého majetku.
- Připravte si hotovost v malých bankovkách včetně mincí.

PSYCHOLOGICKÁ PŘÍPRAVA

V kontextu přežití je nezbytné mít více než jen znalosti a dovednosti jak stavět úkryty, hledat potravu, vytvářet oheň a navigovat bez běžných navigačních zařízení. Existují lidé s malým či nulovým výcvikem v přežití, kteří zvládli situace ohrožující život, zatímco jiní, i přes jejich výcvik, nevyužili své dovednosti a zemřeli.



Nejdůležitějším prvkem v každé situaci přežití je psychologický stav zúčastněných. Je dobré mít dovednosti k přežití, ale ještě důležitější je mít touhu přežít. Bez této touhy jsou získané dovednosti a znalosti málo hodnotné a mohou být zmařeny. Přežití má svou psychologii. Pokud se ocitnete v prostředí, kde musíte přežít, budete se muset vyrovnat s mnoha stresy, které ovlivní vaši mysl. Tyto stresy mohou vyvolat pocity a myšlenky, které, pokud nejsou správně pochopeny, mohou i nejspolehlivějšího jedince proměnit v nerozhodného, neefektivního a s pochybnou schopností přežít. Musíte být schopni identifikovat stresy spojené s přežitím a mít povědomí o vaší reakci na tyto stresy. Tato kapitola definuje a vysvětluje povahu stresu, stresy spojené s přežitím a vaše vnitřní reakce, které zažijete, když se setkáte se stresovou situací. Získané znalosti z této a dalších kapitol příručky vás alespoň trochu připraví na zvládnutí nejtěžších okamžiků.

POHLED NA STRES

Než se podíváme na naše psychické reakce v přežití, je důležité si něco povědět o stresu. Stres není nemoc, kterou lze léčit a odstranit. Je to stav, který všichni prožíváme. Stres může být popsán jako naše odpověď na tlak. Označuje zkušenost, kterou zažijeme, když fyzicky, mentálně, emocionálně a duchovně reagujeme na životní napětí.

POTŘEBA STRESU

Stres je pro nás důležitý, protože má mnoho pozitivních vlivů. Stres nás vystavuje výzvám, dává nám příležitost poznat naše hodnoty a silné stránky. Stres může odhalit naši schopnost zvládat tlak, aniž bychom se zlomili; testuje naši adaptabilitu a flexibilitu. Může nás povzbudit k tomu, abychom vydali to nejlepší. Stres také může být skvělým ukazatelem významu, který událostem přikládáme - jinými slovy, zdůrazňuje, co pro nás má smysl. Každý potřebujeme určitou míru stresu v životě, ale jeho nadměrné množství může být škodlivé. Příliš mnoho stresu může mít negativní dopad na jednotlivce i celá společenství. Příliš mnoho stresu vede k úzkosti. Stres způsobuje nepříjemné napětí, kterému se snažíme uniknout a nejlépe se mu úplně vyhnout.

Zde jsou uvedeny některé běžné příznaky, které můžete u ostatních nebo u sebe zaznamenat, když čelíte příliš velkému stresu:

- Myšlenky na smrt nebo sebevraždu
- Zapomnětlivost
- Skrývání se před odpovědností
- Nerozhodnost
- Sklon k chybám
- Výbuchy vzteku
- Izolace od ostatních
- Konflikty s ostatními
- Neustálé starosti
- Nízká hladina energie
- Nedbalost

Jak můžete vidět, stres může být konstruktivní nebo destruktivní. Může nás posílit nebo znechutit, povzbudit nebo zastavit na naší cestě a udělat život smysluplným nebo zdánlivě nesmyslným. Stres může poskytnout inspiraci k úspěšnému fungování a maximálnímu výkonu. Může také způsobit, že panikaříte a zapomenete na všechno, co jste se naučili. Klíčem k vašemu přežití je vaše schopnost zvládat nevyhnutelné stresy, se kterými se setkáte. Přežijte ten, kdo dokáže stres ovládnout, místo aby ho stres ovládal.

STRACH A OBAVY

Strach je naše vnitřní odezva na situace, které vnímáme jako nebezpečné, schopné způsobit úmrtí, tělesné poškození nebo onemocnění. Toto poškození není omezeno jen na fyzické útrapy. Strach může být vyvolán i hrozbou psychického a emocionálního nepohodlí. Pro jedince bojujícího o přežití může hrát strach pozitivní roli, pokud ho inspiruje k opatrnému jednání v situacích, kde by neopatrnost mohla vést k problémům. Nicméně, strach může také paralyzovat jedince. Může ho uvrhnout do takového stavu hrůzy, že nebude schopen provádět akce nezbytné pro přežití. Většina lidí cítí určitou míru strachu, když se ocitnou v neznámém prostředí pod nepříznivými podmínkami. To je naprosto normální! Každý musí procvičovat, jak neumožnit svému strachu, aby ovládl a zatemnil mysl. Skrze trénink můžeme získat znalosti a dovednosti potřebné ke zvýšení naší sebejistoty, a tím k ovládnutí vašich strachů. Strach je často spojen s úzkostí. Protože je přirozené cítit strach, je také přirozené prožívat úzkost. Úzkost může být nepohodlný, obávaný pocit, který prožíváte, když čelíte nebezpečným situacím (*fyzickým, duševním a emocionálním*).

Pokud jste někdy úzkostní, nemáte moc motivace měnit něco ve svém životě. V situaci přežití můžete snížit úroveň úzkosti tím, že budete plnit úkoly, které zajistí, že přežijete těžkou zkoušku. Snížením úzkosti dostáváte pod kontrolu také její zdroj - vaše obavy. V této formě je úzkost užitečná, ale může také mít ničivý dopad. Úzkost může být tak silná, že jedince ovládne do té míry, že se stává zmateným a má problémy s myšlením. Jakmile se to stane, stává se pro něj stále těžším provádět rozumná rozhodnutí a mít správný úsudek. Pro přežití se musíme naučit techniky, jak zklidnit naše úzkosti a udržet je na úrovni, kde nám pomáhají, nikoli škodí.

STRESORY, KTERÝM MŮŽEME ČELIT

Každá událost může vést ke stresu. Často se stresující události vyskytují současně. Tyto události nejsou stresem, ale vyvolávají ho a nazývají se “stresory”. V reakci na stresor se tělo připravuje buď na “boj, nebo útěk”. Stresory se sčítají. Předvídání stresorů a rozvoj strategií, jak se s nimi vyrovnat, jsou dvě složky účinného zvládnání stresu. Je nezbytné, aby si přeživší uvědomil, s jakými typy stresorů se bude setkávat.

Zranění, onemocnění nebo úmrtí

Zranění, nemoc a smrt jsou reálné možnosti, kterým může pozůstalý čelit. Snad nic není více stresující, než být sám v neznámém prostředí, kde můžete zemřít v důsledku nepřátelské akce, nehody nebo požití něčeho smrtelného.

Nejistota a nedostatek kontroly

Někteří lidé mají problém fungovat v prostředí, kde není vše jasné. Tato nejistota a nedostatek kontroly také přispívají ke stresu z nemoci, zranění nebo smrti.

Životní prostředí

Přeživší se musí vypořádat s nepříznivými vlivy počasí, terénu a druhů zvířat obývajících danou oblast. Změny prostředí a klimatu spolu s hmyzem a zvířaty jsou jen některé z výzev.

Hlad a žízeň

Bez jídla a vody člověk zeslábne a nakonec zemře. Získávání a uchovávání potravy a vody nabývá na významu s délkou života. S pravděpodobností průjmu se doplňování elektrolytů stává kritickým.

Únava

Je nezbytné, aby přeživší využívali všechny dostupné prostředky k zachování duševních a fyzických sil. Zatímco jídla, vody a dalších energetických zdrojů může být nedostatek, maximalizace spánku je velmi dobře kontrolovatelným faktorem. Dále platí, že nedostatek spánku přímo souvisí se zvýšeným strachem.

Izolace

Kontakt s ostatními poskytuje větší pocit bezpečí a pocit, že je někdo k dispozici, aby pomohl, pokud se vyskytnou problémy.

PŘIROZENÉ REAKCE

Člověk dokázal v průběhu staletí přežít mnoho změn ve svém prostředí. Jeho schopnost přizpůsobit se fyzicky i psychicky měnícímu se světu ho udržuje při životě. Průměrný člověk bude mít v situaci přežití určité psychologické reakce.

Toto jsou vnitřních reakce, které můžete v krizi zažít:

Strach

Strach je naše emocionální reakce na nebezpečné situace, o kterých se domníváme, že mohou způsobit smrt, zranění nebo nemoc. Strach může mít pozitivní účinek, pokud nás nutí k opatrnosti v situacích, kdy by neopatrnost mohla vést ke zranění.

Úzkost

Úzkost je nepříjemný pocit strachu, který máme, když čelíme nebezpečným situacím. Člověk, který přežil, snižuje svou úzkost tím, že plní úkoly, které mu zajistí, že z této zkoušky vyvázne živý.

Hněv a frustrace

Frustrace vzniká, když je člověku neustále mařena snaha dosáhnout cíle. Jedním z důsledků frustrace je hněv. Ztráta, poškození nebo zapomenutí vybavení, počasí, nehostinný terén, nepřátelské hlídky a fyzická omezení jsou jen některé zdroje frustrace a hněvu. Frustrace a hněv podporují impulzivní reakce, iracionální chování, špatně promyšlená rozhodnutí a v některých případech i postoj “končím”.

Deprese

Deprese je úzce spojena s frustrací a hněvem, když čelíte nedostatkům. Destruktivní cyklus mezi hněvem a frustrací pokračuje, dokud se člověk fyzicky, emocionálně a duševně nevyčerpá. V tomto okamžiku se začne vzdávat a jeho pozornost se přesune z “co mohu dělat” na “nemohu nic dělat”.

Osamělost a nuda

Člověk je společenský tvor a má rád společnost druhých. Osamělost a nuda mohou být dalším zdrojem deprese. Je potřeba najít způsob, jak produktivně zaměstnat svou mysl.

Vina

Okolnosti, které vedly k vašemu přežití, jsou někdy dramatické a tragické. Může jít o důsledek nehody nebo vojenské akce, při níž došlo ke ztrátám na životech. Možná jste byli jediní, nebo jedni z mála přeživších. I když je přirozené, že jste si oddechli, že jste naživu, a zároveň možná truchlíte nad smrtí jiných, kteří měli méně štěstí. Nedo-
volte, aby vás ovládly pocity viny.

TECHNIKY ZVLÁDÁNÍ STRESU

Existuje mnoho technik, které nám mohou pomoci zvládat stres. Tyto techniky lze rozdělit do dvou kategorií: krátkodobé a dlouhodobé.

Krátkodobé techniky se zaměřují na rychlé zvládnutí stresu v případě jeho náhlého výskytu. Jedná se například o dýchání do břicha, meditaci nebo techniky uvolňování svalů.

Dlouhodobé techniky jsou zaměřené na budování odolnosti vůči stresu a zlepšení celkového zdraví a pohody. Tyto techniky zahrnují pravidelnou fyzickou aktivitu, zdravou stravu, dostatek spánku a udržování sociálních vztahů.

Meditace

Meditace je účinným nástrojem pro snižování stresu a podporu celkového duševního zdraví. Během meditace se jednotlivec soustředí na svou mysl a dýchání, což mu pomáhá uvolnit negativní myšlenky a emocionální napětí. Pravidelná meditační praxe může snížit hladinu stresových hormonů, zlepšit spánek a zvýšit schopnost soustředění. Během meditace si jednotlivec uvědomuje přítomný okamžik a uvolňuje se od zátěže minulosti a obav o budoucnost. Někdy stačí i pár minut denně.

Trénink odolnosti

Trénink odolnosti je dlouhodobá strategie pro zvládání stresu, která zahrnuje techniky jako je pozitivní myšlení, řešení problémů, efektivní komunikace a vytváření sociálních sítí. Tento trénink pomáhá posílit naši schopnost zvládat stresové situace a rychle se z nich zotavit.

Bez ohledu na to, jak dokonale jsme připraveni na neočekávané události a jaký rozsah dovedností jsme nasbírali, důležitou roli hraje naše schopnost ovládat stres a udržet klid v těchto situacích. Stres a strach mohou totiž paralyzovat naše myšlení a jednání, což nás může zbrzdit v efektivním využití našich dovedností a znalostí. Když jsme pod tlakem, může se nám zdát, že jsme zapomněli vše, co jsme se naučili. Proto je tak důležité pravidelně trénovat techniky zvládání stresu, které nám pomohou zachovat klid a zdravý úsudek, když nastane skutečná krize. Klidná mysl je nejen schopná rychleji a účinněji reagovat, ale také více využít nabytých dovedností a znalostí.

TIP - Autogenní trénink

Autogenní trénink je založen na principu hypnózy a sebesugestivních technik, přičemž se zaměřuje na uklidnění mysli a těla prostřednictvím série jednoduchých cvičení. Tento trénink je navržen tak, aby podpořil autonomní nervový systém - část našeho nervového systému, která řídí nevědomé tělesné funkce, jako je dýchání, srdeční tep nebo trávení - a pomohl nám dosáhnout stavu hlubokého fyzického a psychického klidu.

Autogenní trénink se skládá ze šesti standardních cvičení, která jsou zaměřena na tělesné pocity, jako je těžkost a teplota končetin, srdeční rytmus, dýchání a pocit klidu. Tato cvičení se opakují v určitém pořadí a jsou doprovázena zvláštním důrazem na vizualizaci a opakování konkrétních afirmací.

Uplatnění autogenního tréninku může být velmi užitečné pro odbourání stresu. Pravidelná praxe této metody může pomoci snížit úzkost, zlepšit kvalitu spánku, posílit imunitní systém a zlepšit celkovou kvalitu života. Autogenní trénink je také uznávaným způsobem řešení řady zdravotních problémů, včetně vysokého krevního tlaku, migrén a některých typů chronické bolesti.

Pokud chcete autogenní trénink vyzkoušet, doporučuje se začít pod vedením odborníka, který vám může pomoci se naučit správné techniky a dosáhnout hlubokého stavu relaxace. Jakmile se tyto techniky naučíte, budete je moci praktikovat kdykoli a kdekoli, což vám pomůže lépe zvládat stres a zvyšovat vaše celkové pohodlí a klid.

Rozvíjení práce s myslí, neurolingvistické programování a rozšiřování schopností mysli vzbuzovalo po mnoho let můj zájem a za svůj život jsem vytvořil mnoho meditačních nahrávek s podprahovými informacemi cílenými přesně na daný problém konkrétní osoby. V době vystrašení lidstva virem a strachem z nemoci jsem udělal i jednu veřejnou nahrávku pro posílení zdraví a zvládání složitých životních situací.

Meditaci najdete na adrese: www.paralelne.cz/meditace. Můžete si ji vyzkoušet. V popisu nahrávky najdete i afirmace, které byly použity v nahrávce. Třeba využijete síly své mysli i vy.

KOLAPS SPOLEČNOSTI

Vstupujeme do neznámých vod, v nichž se společnost může ocitnout na pokraji kolapsu, nebo projít bankrotem. Zdá se, že tato témata, která jsme si dříve mohli představovat pouze v kontextu dystopických románů, se stávají čím dál tím více aktuálními. Tento oddíl zde není proto, aby vzbuzoval strach nebo paniku, ale naopak, jeho cílem je poskytnout návod a radu pro ty, kteří si kladou otázku: Co bych měl dělat, kdyby se něco takového stalo?

Jak už bylo zmíněno v kapitole připravenosti, jedním z prvních důležitých aspektů přípravy je schopnost se shromáždit a komunikovat se svou komunitou, ať už je to rodina, přátelé, nebo sousedé. Toto téma je tak obsáhlé, že by vydalo na mnoho tlustých knih, proto se vám pokusím v následujících příručkách přinést více praktických informací o tom, jak tvořit komunitu a jak vytvořit “zónu dlouhodobého přežití”. Pro to, abyste si udělali alespoň malý obrázek o tom, jak je toto téma komplexní, je zde alespoň základní souhrn těch nejdůležitějších kroků, které musí komunita udělat.

Klíčové kroky:

Nejdůležitějším krokem je mít plán. Tento plán by měl pokrýt základní potřeby, jako jsou potraviny, voda, přístřeší, zdravotní péče a ochrana. Zahrnout by měl také plán komunikace a shromažďování.

Jedním z prvních kroků přípravy je sběr zásob. To zahrnuje potraviny, vodu, léky, hygienické potřeby, nástroje, oblečení a případně palivo. Důležité je mít zásoby na delší časové období, ideálně na několik měsíců.

Základní dovednosti pro přežití mohou zahrnovat první pomoc, schopnost získat a vyčistit vodu, schopnost získat potravu (například lov, rybolov, sběr), schopnost vybudovat přístřeší a dovednosti v oblasti obrany.

Vytvoření silné komunity je zásadní. Spolupráce a sdílení dovedností může zvýšit šance na přežití. Komunita by také měla vytvořit systém pro sdílení informací a zdrojů.

Fyzická kondice je důležitá pro přežití v náročných podmínkách. Duševní příprava, včetně schopnosti zvládat stres a udržet si pozitivní postoj, je také nezbytná.

Soběstačnost, včetně schopnosti pěstovat vlastní potraviny, chovat zvířata a vyrábět potřebné nástroje a oblečení, může být velmi užitečná.

Nakonec by měla komunita vytvořit plán na obnovu po kolapsu. To může zahrnovat obnovení infrastruktury, vytvoření nových sociálních a politických struktur a strategií pro obnovu ekonomiky.

Připravit se na bankrot státu nebo náhlý kolaps společnosti není snadné, ale je to nezbytné. Čím lépe jsou jednotlivci a komunity připraveny, tím lépe jsou schopny čelit těmto výzvám a přežít.

BLACKOUT

Při dlouhotrvajícím blackoutu mohou vzniknout značná narušení v sociální struktuře a fungování společnosti. Ačkoli je těžké přesně předpovědět, jaký bude konkrétní průběh, můžeme se pokusit o obecnou analýzu následků na základě historických příkladů a znalosti sociální dynamiky.



Fáze 1: Začátek blackoutu

V počátečních fázích může panovat zmatek a nejistota. Většina lidí bude čekat, že se situace brzy vrátí k normálu, a bude se snažit přizpůsobit svůj život podmínkám bez elektřiny. Může dojít ke zvýšenému počtu nehod kvůli nefungujícím semaforům, zmatku v dopravě a podobně. Záchrané, bezpečnostní složky a vláda se pokusí uklidnit veřejnost a začnou s krizovým řízením.

Fáze 2: Dlouhotrvající výpadek

Pokud blackout trvá déle, mohou nastat vážnější problémy. Potraviny v lednicích a mrazících boxech se začnou kazit, což může vést k nedostatku jídla. Voda může být nedostupná, pokud jsou systémy na čištění a dodávky vody závislé na elektřině. Zdravotnické služby mohou být omezeny, pokud nemocnice nemají dostatečné záložní zdroje energie. Lidé mohou začít projevovat známky stresu a strachu, což může vést k sociálnímu napětí.

Fáze 3: Sociální napětí a násilí

V této fázi může dojít k sociálnímu rozkladu. Někteří lidé mohou začít rabovat obchody a domy ve snaze získat potřebné zásoby. Mohou se objevit skupiny, které se pokusí využít situace pro vlastní prospěch, což může vést k násilí a konfliktům. Vláda a bezpečnostní síly se pokusí udržet pořádek, ale jejich kapacity budou omezené.

Fáze 4: Sebeorganizace a přežití

Některé komunity se mohou začít sebeorganizovat, aby se vzájemně podporovaly a zvládly krizi. To může zahrnovat sdílení zásob, vytvoření dočasných systémů pro dodávky potravin a vody, poskytování první pomoci a dočasného přístřeší.

Fáze 5: Obnova

Po ukončení blackoutu bude nutná obnova infrastruktury a služeb. To může být dlouhý a náročný proces, který vyžaduje koordinaci mnoha různých oblastí.

Blackout může být krutým zrcadlem, které nám ukáže křehkost naší moderní společnosti. V takových chvílích si uvědomujeme, jak závislí jsme se stali na elektrické energii a technologiích ji využívajících. Dlouhotrvající blackout nám může odhalit, jak rychle se mohou základní stavební kameny naší společnosti rozpadnout, když je přerušena přísun energie. To, co považujeme za samozřejmé a stabilní, se může v krátkém čase stát nejistým a nestabilním, což nás nutí zamýšlet se nad naší závislostí na moderní infrastruktuře a potřebě jejího lepšího zabezpečení.

VYTVOŘENÍ KOMUNITY

Vytváření komunity jako příprava na krizové situace je ten nejlepší nápad. Odolná komunita je ta, která má silný základ tvořený ze vzájemné důvěry, solidarity a spolupráce mezi svými členy. Každý jedinec by měl být oceněn za své jedinečné schopnosti a dovednosti, které přináší do celku. Měl by být schopen pracovat za společný cíl, ať už je to překonání krize nebo zlepšení komunity. Tato komunita by měla mít jasně definované a dobře promyšlené krizové plány, které jsou pravidelně aktualizovány a zkušeny, aby byla připravena na jakoukoli situaci. Měla by také udržovat silné vztahy s okolními komunitami a organizacemi, které jí mohou poskytnout další podporu v případě krize. Odolná komunita charakterizována vzájemnou podporou a respektem, který její členové projevují navzájem, a to nejen během krize, ale i v každodenním životě. Podpora a spolupráce jsou zásadní v náročných dobách.



Měla by také udržovat silné vztahy s okolními komunitami a organizacemi, které jí mohou poskytnout další podporu v případě krize. Odolná komunita charakterizována vzájemnou podporou a respektem, který její členové projevují navzájem, a to nejen během krize, ale i v každodenním životě. Podpora a spolupráce jsou zásadní v náročných dobách.

Následující kroky jsem vypsal pro jasnější představu, jak uvažovat při vytváření takové komunity:

Definujte cíle a pravidla komunity: Ujasněte si, jaká je hlavní mise vaší komunity. Jaké krize chcete řešit? Jaké jsou hlavní hodnoty, které sdílíte?

Poznejte své sousedy: Zjistěte, kdo by mohl být součástí vaší komunity. Představte jim vaši vizi a zjistěte, jestli sdílejí vaše zájmy a obavy. Můžete také zjistit, jakými dovednostmi nebo zdroji mohou přispět do komunity.

Založte pravidelná setkání: Organizujte pravidelná setkání, aby se členové mohli navzájem lépe poznat a diskutovat o tématech, která jsou pro komunitu důležitá. Tato setkání mohou být fyzická i virtuální.

Vytvořte plán připravenosti na krize: Diskutujte o různých scénářích krizových situací a vytvořte strategie, jak na ně reagovat. Uvažujte o potřebných zdrojích, jaké dovednosti jsou potřeba a jaká je role každého člena v dané situaci.

Proveďte svůj plán: Po vytvoření plánu ho vyzkoušejte na různých krizových scénářích. Tímto způsobem můžete najít a opravit slabá místa.

Zajišťujte pravidelná vzdělávání a školení: Pořádejte workshopy a školení na různá témata, jako je první pomoc, základy přežití, krizová komunikace atd.

Budujte síť podpory s okolními komunitami: Spolupráce s jinými komunitami může zvýšit vaši schopnost přežít a zvládnout krizové situace. Můžete sdílet zdroje, dovednosti a informace.

Udržujte komunitu aktivní: Udržujte pravidelnou komunikaci a spolupráci mezi členy komunity. Můžete také pořádat společenské akce, jako jsou pikniky nebo sportovní události, aby se posílily sociální vazby.

Sledujte a přizpůsobujte se novým výzvám: Krize se mohou měnit a vyvíjet. Je důležité pravidelně aktualizovat a přizpůsobovat váš plán novým informacím a situacím.

Při krizi mohou být v lidech probuzeny různé reakce a emoce, některé pozitivní a některé negativní. Je potřeba si uvědomit, že každý člověk je jedinečný a reaguje na krizové situace individuálně.

Dobré aspekty, které mohou být probuzeny při krizi:

Solidarita a spolupráce: V náročných dobách se lidé často spojují a pracují společně na nalezení řešení. Mohou se tak vytvářet silná společenství, která se podporují a pomáhají si navzájem.

Kreativita a inovace: Krize může nutit lidi, aby přemýšleli mimo rámec běžných řešení a hledali nové a inovativní přístupy k řešení problémů.

Odolnost a přizpůsobivost: Krize může také posílit odolnost jednotlivců a skupin, přičemž se učí překonávat obtíže a přizpůsobovat se novým výzvám.

Negativní aspekty, které mohou být probuzeny při krizi:

Strach a úzkost: Krize často zvyšuje strach a úzkost. Lidé se mohou bát nejisté budoucnosti a to může vést ke stresu, psychickým potížím a zmatečnému jednání.

Sobeckost a konkurenční chování: Někteří lidé mohou reagovat na krizi tím, že se stávají sobečtějšími nebo bezohlednějšími. Pokusí se získat co nejvíce zdrojů pro sebe na úkor ostatních.

Rozdělení a konflikty: Krize může také vést k rozdělení a konfliktům v rámci skupin nebo společnosti, pokud se lidé neshodnou na tom, jak se s krizí vypořádat, nebo kdo je za ni zodpovědný.

ŠEDÁ MYŠ

Možná, že jste se setkali s tzv. metodou “šedé myši” jako konceptem přežití a krizové připravenosti, který zdůrazňuje udržování *tzv. nízkého profilu*, tedy minimalizaci pozornosti, kterou jedinec přitahuje. Touto strategií je být nevýrazný a “neviditelný” a vyhnout se tak potenciálním hrozbám. Aby byl tento přístup úspěšný, je důležité na sebe neupozorňovat. Mít nevýrazný vzhled, chování a prezentaci sebe sama. Když je to možné, je třeba se vyhnout konfliktům a potenciálně nebezpečným situacím, přičemž je důležité rychle a pokojně vyřešit konflikty, pokud k nim dojde. Samostatnost je dalším důležitým faktorem, a to tak, že je třeba mít dostatečné zásoby a dovednosti a minimalizovat závislost na ostatních. Je také důležité zachovat diskrétnost ohledně zásob nebo přípravy na krizi, abyste nepřilákali zbytečný zájem. Udržovat si dovednosti a vědomosti potřebné k přežití v krizových situacích. Pamatujte, že metoda “šedé myši” je jen jeden z mnoha přístupů k přežití v krizi. Ne vždy je to nejlepší strategie, a měli byste ji použít s rozmyslem v závislosti na konkrétní situaci.

VÝMĚNNÝ OBCHOD (Barter)

Když dojde k bankrotu státu, jak se stalo v Argentině v roce 2001, mohou lidé čelit mnoha výzvám. Může dojít k hyperinflaci, masivní nezaměstnanosti, chudobě, násilí a sociálním nepokojům. V případě Argentiny po roce 2001 bylo jednou ze zásadních odpovědí na krizi vytvoření sítě “barter clubs” (kluby pro směnu), kde lidé vyměňovali zboží a služby, a tak se snažili překonat nedostatek peněz a zboží. Tyto sítě také pomohly posílit sociální soudržnost a vzájemnou pomoc.

Argentinské barterové kluby, známé jako “clubes de trueque”, se staly běžným jevem během ekonomické krize v letech 2001-2002. Tyto kluby umožnily lidem vyměňovat zboží a služby v době, kdy byl nedostatek peněz a vysoká inflace.

Zde je několik podrobností o tom, jak tyto kluby fungovaly:

System kreditů: Místo peněz používala většina klubů pro transakce systém kreditů neboli “creditos”, který sloužil jako alternativní měna. Kredity byly vydávány členům klubu za poskytované služby nebo zboží, a mohly být použity na nákup dalších služeb nebo zboží od ostatních členů.

Základní pravidla: Každý člen měl účet, na který se připisovaly kredity za prodané zboží nebo služby, z něhož se odečítaly kredity za nákupy. Některé kluby měly pravidla maximální výše počtu kreditů, které mohli členové mít, aby se podpořil oběh kreditů a zabránilo se hromadění.

Výměnné trhy: Kluby často pořádaly trhy, kde se členové mohli setkat a vyměňovat zboží a služby. Tyto trhy byly také důležitým místem pro sociální interakci a vzájemnou podporu.

Různorodost zboží a služeb: Široká škála zboží a služeb byla prostřednictvím těchto klubů k dispozici, včetně potravin, oblečení, řemeslných výrobků, oprav a lékařských služeb.

Důvěra a reciprocita: Protože systém závisel na vzájemné důvěře a reciprocitě, kluby měly často pravidla pro řešení sporů a proti zneužití systému. Členové, kteří nedodržovali pravidla, mohli být vyloučeni.

Vzdělání a sociální soudržnost: Mnoho klubů také nabízelo vzdělávací a sociální programy, jako jsou workshopy, kurzy a kulturní akce, které pomáhaly posílit sociální síť a soudržnost.

Příběh Raquel z Buenos Aires

Toto je zjednodušený popis fungování argentinských barterových klubů. Každý klub mohl mít svá vlastní specifická pravidla a postupy. Systém se také vyvíjel v průběhu času. Navzdory mnoha výzvám a problémům, kterým tyto kluby čelily, hrály důležitou roli v pomoci mnoha Argentincům přežít krizi. Raquel seděla v malém pokoji svého bytu v Buenos Aires a pečlivě šila dětské šaty. Bývala učitelkou, ale školy byly zavřené kvůli ekonomické krizi a státnímu bankrotu. Měsíce nedostala výplatu a neměla žádné peníze. Raquel ale měla šikovné ruce a vyznala se v šití. Rozhodla se využít své dovednosti jako způsob, jak přežít. Když dokončila šaty, zabalila je pečlivě do tašky a připravila se na cestu do místního barterového klubu. Tyto kluby se staly běžnými v Buenos Aires a dalších městech po celé Argentině. Byla to jedna z mála

možností, jak sehnat potřebné zboží, když byly peníze tak vzácné. Při vstupu do klubu byla Raquel překvapena jeho velikostí. Obrovský sklad byl plný stánků s nejrůznějším zbožím - ovoce a zelenina od farmářů, kteří neměli možnost prodat zboží jinde, ručně vyráběné šperky, domácí pečivo, dokonce i stánky s lékařskými službami a právními radami. Raquel si postavila svůj vlastní stánek a rozložila své ručně šité oblečení. Zanedlouho přišli první zákazníci. Raquel nemohla přijímat peníze, ale místo toho prodávala šaty za kredity - alternativní měnu, kterou pak mohla vyměnit za jiné zboží a služby v klubu. V průběhu dne prodala Raquel většinu svých šatů. Za své kredity si pak mohla koupit potraviny, několik léků pro svou matku a dokonce i nějaké vzdělávací materiály pro své studenty, pokud by se školy znovu otevřely. Ačkoliv byly časy těžké, Raquel našla v barterovém klubu společenství a solidaritu. Každý tam bojoval se stejnými výzvami, ale společně se podařilo najít cestu, jak přežít a dokonce i prosperovat.



ČERNÝ TRH

Nejznámější novodobá finanční krize v Argentině, která vedla k bankrotu, se odehrála na konci roku 2001. Tato událost je často označována jako ekonomický kolaps Argentiny. Příčinou byla kombinace mnoha faktorů, včetně nadměrného dluhu, hospodářské stagnace, politické nestability a nedůvěry mezinárodních investorů. Tento černý trh, někdy také označovaný jako “neformální” nebo “šedý” trh, zahrnoval nelegální nebo neoficiální prodej zboží a služeb mimo dohled a regulaci vlády.

Jak takový trh fungoval?

Vzhledem k hyperinflaci a nedůvěře v oficiální měnu peso, bylo provedeno mnoho obchodů v amerických dolarech, nebo jiných stabilních měnách na černém trhu. Vláda v reakci na to zavedla kontrolu směnných kurzů a omezení nákupu cizí měny, což dále posílilo černý trh. Mnoho běžného zboží a služeb bylo prodáváno na černém trhu za vyšší ceny, než v oficiálních obchodech. To zahrnovalo vše od potravin a léků po luxusní zboží. Mnoho lidí, kteří ztratili svá oficiální zaměstnání během krize, se obrátilo na černý trh za prací. Tyto neoficiální práce často neposkytovaly žádnou sociální ochranu nebo pracovní práva. Černý trh byl líhní podvodníků. Mnoho obchodů se odehrávalo “pod stolem”, aby se vyhnuli placení daní. Navíc byla s černým trhem často spojena i korupce. Úředníci byli ochotni přivřít oči nad nelegálními aktivitami. Na příkladu Argentiny se ukazuje, že i když černý trh může poskytnout krátkodobé řešení v době krize, přináší s sebou také mnoho dalších problémů.

Na černém trhu obecně platí, že jsou na něm preferovány formy platby, které jsou těžko vystopovatelné a snadno přenosné, proto je hotovost stále tou nejčastější formou platby. V poslední době se na černém trhu stále více využívají kryptoměny, jako je Bitcoin. Digitální měny nabízejí určitý stupeň anonymity a mohou být přenášeny elektronicky bez potřeby třetí strany, jako je třeba banka. Dalšími častými platidly jsou drahé kovy, výměna zboží a různé protislužby.

PENÍZE

DIGITÁLNÍ MĚNA (CBDC)

Ti co ovládají současný finanční systém, velmi intenzivně připravují novou centrální bankovní digitální měnu (CBDC), kterou chtějí centrální banky využít k digitalizaci fyzických peněz (na bázi technologie blockchain) a fakticky nás tak připravit o hotovost. Hlavními riziky jsou například ztráta soukromí. Implementací digitálních měn chtějí vytvořit prostředí, kde by byly všechny transakce sledovány a zaznamenávány. To by vedlo ke ztrátě finančního soukromí a mohlo by to být zneužito pro naprostý dohled nad jednotlivci. Se CBDC by centrální banky získaly naprostou kontrolu nad měnovou politikou a finančními transakcemi, což vede k nevyváženosti moci v ekonomickém systému. Přejít na plně digitální měnu by zvýšil závislost na technologiích a internetu, což by kromě vytvoření tzv. digitálního koncentráku zvyšovalo i riziko kybernetických útoků a potenciálního narušení celého finančního systému.

Digitální měna, zvláště když je vydávána a spravována centrální bankou (CBDC), je plně programovatelná a potenciálně umožňuje různé formy regulace a totalitních kontrolních mechanismů. Připomeňme si několik možných scénářů, jak by mohli regulátoři a vlády ovlivňovat finanční chování lidí.

Hlavní rizika CBDC:

Záporné úrokové sazby: Digitální měna by umožnila centrálním bankám implementovat například záporné úrokové sazby přímo na digitální měně. Toto by vedlo k tomu, že by byli lidé nuceni peníze použít, než aby je drželi na svých účtech.

Peníze s omezenou platností: Digitální měna by mohla být programována tak, aby “expirovala” po určité době, což by lidi nutilo peníze utratit.

Cílené výdaje: CBDC jsou také navrženy tak, aby mohly být utráceny pouze na konkrétní zboží nebo služby, nebo v určitých obchodech.

Omezení nebo zrušení účtů: Subjekt, který spravuje CBDC, může omezovat přístup k účtům nebo je dokonce zrušit. To by mohlo mít dramatické důsledky pro jednotlivce, kteří by tak přišli o své úspory, třeba kvůli “nesprávnému názoru”, nebo nechotě přistoupit na diktát systému.

Braňme své peníze tím, že budeme uskutečňovat co nejvíce plateb v hotovosti. Díky tomu, budou muset centrální banky emitovat neustále hotovostní peníze a přechod na CBDC pro ně bude velmi složitý, ba téměř nemožný.

ALTERNATIVNÍ MĚNA

Jak se efektivně bránit zavedení CBDC? Existuje nějaká alternativa? Z historie víme, že během Velké hospodářské krize v 30. letech 20. století, byla ve Spojených státech zavedena řada alternativních měn, jako reakce na nedostatek hotovosti. Tato situace byla způsobena bankovními selháními a následnými státními bankovními “prázdninami”, které vyvolaly nedostatek hotovosti.

Různé komunity, podniky a dokonce i jednotlivci začali vydávat své vlastní formy peněz, aby se pokusili udržet ekonomickou aktivitu. Těmto formám peněz se říkalo “nouzová měna” nebo “depozitní peníze”.

Příklady alternativních měn velké hospodářské krize:

“Dřívka” - Jedním z nejznámějších příkladů nouzových peněz byly takzvané “dřívka” (anglicky “wooden money”). Například město Tenino ve státě Washington, začalo v roce 1931 vydávat dřevěné bankovky v nominálních hodnotách od 25 centů do 10 dolarů.

“Šeky” - Některé komunity začaly vydávat vlastní šeky nebo poukázky, které byly založené na důvěře a byly přijímány místními obchodníky. Například město St. Louis v Missouri vydalo poukázky, které byly přijímány místními obchodníky a používány jako platidlo.

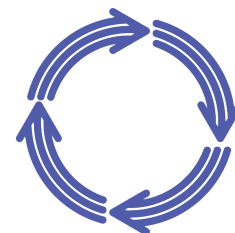
“Školní skripta” - Některé školy a vzdělávací instituce také vydaly vlastní měny známé jako “školní skripta”, aby mohly pokračovat v provozu během krize.

“Brambory” - Různé komodity, včetně potravin a zboží, mohou být také použity jako forma měny. Například při německé okupaci Channel Islands během druhé světové války, byly brambory použity jako měna.

Celkově se odhaduje, že v době největší nouze bylo v USA v oběhu více než 3 000 druhů nouzových měn. Je důležité poznamenat, že tyto nouzové měny byly většinou přijímány jen v místních komunitách. Ano čtete dobře. V místních komunitách! Proto je důležité vytvářet komunity a přemýšlet o alternativním měnovém systému. V Čechách se rozvíjí několik projektů. Jedním z projektů, které stojí za povšimnutí je například e-koruna (www.e-koruna.com). Nezapomeňte, že peníze jsou jen oběživem a svou hodnotu mají jen tehdy, vložíme-li do nich svou důvěru.

KOLOBĚH PENĚZ

Následující příběh, který je často uváděn jako ilustrace důležitosti peněz, jako prostředku výměny a důvěry v ekonomice, se tradoval za doby Velké hospodářské krize. Je to spíše myšlenkový experiment, který ukazuje, jak peníze umožňují řešit dluhy a podporují oběh zboží a služeb v ekonomice.



Během Velké hospodářské krize se jeden cestovatel rozhodl zastavit v malém městě a ubytovat se v místním hotelu. Když přišel na recepci, položil na pult stodolarovou bankovku a řekl, že by chtěl vidět pokoj, než se rozhodne zůstat. Když cestovatel odešel, recepční vzal bankovku a šel zaplatit dluh u místního řezníka. Řezník vzal bankovku a šel zaplatit svůj dluh u farmáře, který mu dodával maso. Farmář vzal peníze a šel zaplatit svůj dluh u veterináře za léčení svého dobytka. Veterinář vzal peníze a šel zaplatit svůj dluh za opravu auta u místního opraváře. Opravář pak vzal peníze a šel zaplatit svůj dluh za ubytování v místním hotelu. Po chvíli se obchodní cestující vrátil a řekl, že si rozmyslel a bude pokračovat v cestě, recepční mu tedy vrátil jeho stodolarovku. Obchodní cestující mu na to odvětil, “Klidně si ji nechte, stejně je padělaná”.

Nikdo v tomto příběhu nezískal žádné další peníze, ale každý zaplatil své dluhy a ekonomická aktivita ve městě byla podpořena. Tento příběh názorně ukazuje, jak peníze slouží jako “oběživo”, a jak důvěra v peníze umožňuje ekonomickou aktivitu.

Pro lepší pochopení, jak může fungovat alternativní měna, doporučuji shlédnout film podle skutečné události “Zázrak z Wörgelu”. Rakouská veřejnoprávní televize ORF se překonala a natočila excelentní film, který líčí strasti a následný úspěch městečka Wörgl. Její nově zvolený starosta Michael Unterguggenberger si vzpomene na knihu, kterou četl během první světové války. Jde o dílo **Silvio Gesella**, vizionáře, který pojmenoval chyby peněžního systému. Inspirován touto knihou spouští experiment, který městečko uprostřed Alp změní z krachující obce na nejúspěšnější obec v Rakousku. To vše se děje během krize 1932-1933. Tento film natočený podle skutečné události, najdete na youtube na kanále E-Koruna.

ZLATO JAKO MĚNA

Dalším po tisíciletí prověřeným platidlem je zlato. To je tradičně považováno za “útočiště hodnoty” v době hospodářské nejistoty. Při kolapsu státu, pokud je měna nestabilní, nebo znehodnocená, může zlato posloužit jako alternativní forma směnného obchodu.



Zde je několik způsobů, jak by se to mohlo uskutečnit:

Přímý obchod se zlatem: Zlato může být použito pro přímý obchod, kde je zlato přímo vyměněno za zboží nebo služby. To by vyžadovalo určité množství důvěry a dohodnuté standardy pro určení hodnoty zlata. Toto by bylo náročné, protože zlato je obtížné dělit a vyžaduje testování jeho pravosti a čistoty.

Zlato jako základ pro alternativní měnu: Některé komunity si mohou vytvořit alternativní měnu, založenou na hodnotě zlata. Tato měna by mohla existovat ve fyzické nebo digitální formě a její hodnota by byla přímo spojena s hodnotou zlata.

Digitální zlato: Existují digitální platby založené na zlatě, které umožňují elektronické transakce založené na hodnotě zlata.

Zlaté mince: Zlaté mince mohou být také použity jako měna. Hodnota těchto mincí by byla založena na hmotnosti a čistotě zlata, které obsahují.

I když může zlato sloužit jako alternativní forma směnného obchodu během kolapsu státu, přesto jsou s ním spojeny značné praktické, ale i logistické výzvy. Především proto, protože je pro obchodníky těžké určit jeho pravost a hodnotu. V krizích jako byla ta argentinská, tedy novodobý bankrot státu, se ale přesto ukázalo jako tvrdé platidlo a bylo jedno, jestli bylo puncované, nebo v podobě šperků, či zubních výplní. **Pozor: Numismatická (historická) hodnota mincí byla často přehlížena!**

STRÍBRO

Stříbro, stejně jako zlato, je drahý kov, který má v době hospodářské nestability vysokou hodnotu. Může být použito jako forma měny v případě kolapsu státu, i když je to mnohem méně běžné, než u zlata. Stříbro je vzhledem k jeho nižší hodnotě na jednotku hmotnosti snazší použít pro malé transakce. Stříbro je bráno jako průmyslový kov, takže je nutno při jeho nákupu počítat s platbou DPH a také s velkým “spreadem”, tedy rozdílem mezi prodejní a výkupní cenou. Vzhledem k tomu, že je stříbro dlouhodobě podhodnocené, je vysoká pravděpodobnost enormního zvýšení jeho hodnoty při finanční krizi. Určitou nevýhodou stříbra je jeho velká hmotnost vůči zlatu. Za stejnou cenu, za kterou byste dostali kilogram zlata, získáte 43 kilogramů stříbra. To se pronese. Kromě slitků velké gramáže je důležité a praktické si nakoupit i malé mince. V případě stříbra uncové a v případě zlata je dobré počítat i s gramovými slitky. Důvodem je, že jsou praktické pro výměnu.



Drahé kovy nakupujte pouze u prověřených obchodníků! Potřebujete-li poradit a získat drahé kovy výhodněji, napište na info@paralelne.cz

Příklady dalších funkčních komunitních systémů:

UBUNTU

Projekt Ubuntu založil Michael Tellinger, známý jako jihoafrický spisovatel, hudebník a průzkumník starověkých civilizací, který se proslavil svými teoriemi o ztracených městech a technologiích starých civilizací v jižní Africe.

Ubuntu je založen na filozofii soucitné společnosti, kde se lidé spolu podporují a spolupracují na dosažení udržitelného a harmonického života. Název “Ubuntu” pochází od afrického etnika Xhosa a znamená “Jsem, protože jsme.”



Hlavním cílem projektu Ubuntu je vytvářet a podporovat komunity, kde lidé žijí v souladu s přírodou, sdílí zdroje a vytvářejí prostředí, ve kterém jsou uspokojeny potřeby všech členů komunity. Michael Tellinger prosazuje myšlenku, že peníze a soukromé vlastnictví, mají negativní dopad na společnost a chce nahradit současný ekonomický systém novým způsobem života nazvaným “přispívání” (contributionism). To je založeno na myšlence, že všichni členové komunity přispívají svými dovednostmi, znalostmi a časem k blahu komunity jako celku. To umožňuje zajištění základních potřeb všech lidí, jako jsou bydlení, jídlo, zdravotní péče a vzdělání, bez nutnosti finančního zisku, nebo nadměrného soukromého majetku. Projekt Ubuntu také podporuje udržitelné zemědělství, obnovitelnou energii a další ekologicky šetrné postupy. Má za cíl osvobodit lidi od závislosti na velkých korporacích a finančních institucích a poskytnout jim možnost žít svobodný a vyvážený život. Projekt Ubuntu se rozvíjí především v jižní Africe, ale získal také mezinárodní pozornost a příznivce, kteří sdílejí podobné ideály o komunitním životě a udržitelném rozvoji. Michael Tellinger pravidelně pořádá přednášky, workshopy a další akce, aby šířil myšlenku Ubuntu a inspiroval lidi k zapojení se do tohoto projektu.

KIBUC

Kibucy jsou specifickým druhem komunitního uspořádání, který vznikl v Izraeli v průběhu 20. století. Slovo “kibuc” pochází z hebrejštiny a znamená “shromáždění” nebo “společenství”. Kibucy byly založeny na ideálech kolektivismu, rovnosti, spolupráce a samosprávy. Tato komunitní forma hrála velkou roli v raném židovském osídlování a zemědělství v Palestině a později v Izraeli.



V kibucech mají členové **společné vlastnictví** majetku a většiny zdrojů. To zahrnuje půdu, zemědělské pozemky, stroje, infrastrukturu a obytné domy. Členové kibucu **pracují společně na různých projektech**, jako je zemědělství, průmysl nebo služby. **Výnosy z práce jsou poté sdíleny rovnoměrně mezi všechny členy**, což zajišťuje relativně vyrovnaný příjem pro každého. Kibucy jsou organizovány jako **demokratická společenství**, kde každý člen má možnost vyjádřit svůj názor a podílet se na rozhodování. Rozhodnutí týkající se kibucu jsou často přijímána hlasováním. Kibucy poskytovaly svým členům **sociální zabezpečení**, včetně bydlení, zdravotní péče, vzdělání a dalších služeb. Členové byli v podstatě součástí velké rodiny, která si navzájem pomáhala. Kibucy měly často **vlastní školy a vzdělávací zařízení**, které se zaměřovaly na výuku zemědělství, řemesel a ideálů komunitního života.

KOMODITY PRO VÝMĚNU

Pamatujte na to, že zlatem ani stříbrem se nenajíte a že v případě krize mají mnohem větší cenu vaše dovednosti a produkty, které můžete směnit s ostatními. Komodity, které se ukázaly jako nejpraktičtější pro výměnný obchod v případě bankrotu státu, jsou ty, které jsou široce přijímány, jsou snadno rozdělitelné, trvanlivé a které mají vlastní užitnou hodnotu.

Zde je pro inspiraci seznam komodit, které se ukázaly jako praktické v krizových dobách a to jak ve velké hospodářské krizi, tak v při novodobých bankrotech států:

Potraviny: Základní potraviny, jako jsou rýže, obiloviny, sůl nebo cukr, mohou být také užitečné pro výměnný obchod, protože jsou široce potřebné.

Cigarety: Během druhé světové války a po ní, se cigarety staly de facto měnou v mnoha oblastech, zejména v poválečném Německu. Byly snadno přenosné, široce přijímané a měly stabilní hodnotu.

Káva: Káva už má svojí historii použití jako měna, zejména v regionech, kde je běžně pěstována. Je také trvanlivá, snadno přenosná a široce přijímaná.

Cukr a sůl: Tyto základní suroviny jsou důležité pro konzervaci potravin a vaření a mohou být velmi cenné. Sůl byla v historii často používána jako forma měny, a to i ve 20. století. Je trvanlivá, snadno rozdělitelná a má širokou poptávku.

Pšenice nebo jiné základní potraviny: Základní potraviny, jako je pšenice, rýže nebo kukuřice, byly často používány jako forma měny, zvláště v agrárních společnostech nebo během období nedostatku potravin.

Benzín a nafta: V krizových situacích, jako byla například ropná krize v 70. letech 20. století, se palivo stalo nesmírně cennou komoditou a bylo často prostředkem směny.

Základní stavební materiály: V situacích, kdy je potřeba rekonstrukce, jako je poválečné období nebo po přírodních katastrofách, se staly základní stavební materiály jako je dřevo, cihly nebo hřebíky, velmi hodnotnými pro výměnný obchod.

Dětské pleny a další základní potřeby: Během krizových situací, kdy jsou obchody uzavřeny nebo zásoby nedostupné, se mohou stát takové základní potřeby jako dětské pleny, mýdlo, toaletní papír a další osobní hygienické potřeby velmi cennými a mohou být použity pro směnu.

Baterie: Baterie mohou být v krizových situacích jako je blackout, nebo při omezení elektřiny, velmi hodnotné pro výměnný obchod.

Munice a pyrotechnika: V extrémních situacích, kde je bezpečnost velkým problémem, může být munice užitečným prostředkem pro výměnný obchod.

Antibiotika a další léky: V dobách, kdy je zdravotnická péče nedostupná nebo omezená, mohou být léky, zejména antibiotika a léky na bolest, velmi cenné a mohou být použity pro výměnu.

První pomoc a zdravotnické potřeby: Kromě léků mohou být velmi poptávány i základní zdravotnické potřeby, jako jsou obvazy, náplasti, antiseptické krémy a další prvky první pomoci.

Čistící prostředky a hygienické potřeby: Toaletní papír, mýdlo, desinfekční prostředky a další základní hygienické potřeby, mohou být velmi hodnotné v krizových situacích.

Nástroje a nářadí: Nástroje pro opravy nebo stavební práce, jako jsou kladiva, pily nebo vrtáky, mohou být cenné, zvláště pokud je potřeba obnova nebo opravy.

Oblečení a obuv: V krizových situacích mohou být oblečení a obuv, zejména teplé a odolné kusy, cenné pro směnu.

Šití a materiály na šití: V době, kdy je omezen přístup k novému oblečení, mohou být materiály pro šití velmi žádané.

Semena, hnojiva a zahradnické nástroje: Semena pro pěstování vlastních potravin a zahradní technika, mohou být také velmi cenné v situacích, kdy je omezen přístup k potravinám.

Zápalky a svíčky: Při omezení přístupu k elektrické energii, mohou být zápalky a svíčky cennými položkami pro směnu.

Základní kuchyňské potřeby: Předměty jako nůž, pánve, hrnce a další kuchyňské nářadí, mohou být v krizových situacích nedocenitelné.

Mapy a navigační zařízení: V situacích, kdy je přístup k moderním navigačním technologiím omezen, mohou být mapy a kompasy cennými výměnnými položkami.

Rádio a komunikační zařízení: Rádía, kapesní vysílačky a další komunikační zařízení mohou být v krizových situacích velmi cenné, zejména při výpadcích elektrické energie a při neočekávaných krizových událostech.

Rybářské náčiní a lovecké vybavení: V krizových situacích, kdy je omezen přístup k potravinám, je rybářské náčiní a lovecké vybavení velmi cenné pro zajištění jídla.

Solární nabíječky a powerbanky: Tyto předměty mohou být velmi cenné v situacích, kdy je omezen přístup k elektrické energii.

Voda a zásoby na čištění vody: Voda je základní potřebou a může být velmi cenná v krizových situacích, stejně jako prostředky na čištění vody, jako jsou čisticí tablety, sanitační chemie, nebo filtry na vodu.

Lahve alkoholu: Alkohol, zejména tvrdý alkohol, může sloužit několika účelům v krizových situacích. Lze použít jako dezinfekce, lék na bolest nebo prostě jako komodita pro směnu.

Konzervované potraviny: Trvanlivá a snadno skladovatelná potravina, jako jsou konzervy, mohou být velmi užitečné, když je přístup k čerstvým potravinám omezen.

Dřevo a uhlí: Pro vytápění, vaření a výrobu nástrojů, může být dřevo a uhlí velmi nedostatkovou komoditou.

Přikrývky a spací pytle: V chladném podnebí nebo v době, kdy je omezen přístup k vytápění, mohou být přikrývky a spací pytle velmi užitečné.

Knihy a edukační materiály: V dobách, kdy je přístup ke vzdělání omezen, mohou být knihy a učební materiály dobrým prostředkem směny.

Petrolej a louh: Tyto chemikálie mohou být použity jako palivo a také pro čištění a údržbu některých typů zařízení.

Ethanol: Ethanol může sloužit jako palivo, dezinfekce a také jako základ pro výrobu různých chemických produktů.

Více informací ke všem tématům této příručky se dozvíte v pravidelných pořadech na www.paralelne.cz, v sekci věnované připravenosti. Připravujeme pro vás rozhovory s odborníky z řad preperů, velitelů domobrany, lidí z armády a dalších. Nezapomenejte ani na duchovní rozměr, protože dobrým aspektem těžkých situací je, že v lidech probouzí spiritualitu.



Sledujte www.Paralelne.cz

ZÁVĚR

Jak jsem psal již v úvodu této příručky, berte ji jen jako dobrý začátek pro vaše další studium. I kdybych vytvořil pětseti stránkový almanach, nebyl bych schopen do něj dát všechny potřebné informace. Každé téma by vydalo na samostatnou knihu. Tato příručka měla za cíl vám alespoň nastínit důležitost připravenosti, protože zvrtnout se může cokoli a kdykoli.

Přemýšlejte hlavně nad tím, jak tvořit komunity. Vy, co žijete na vesnicích to máte jednodušší, protože znáte lidi kolem sebe. Vy, co bydlíte v panelových domech a na sídlištích, se zkuste seznámit se svými sousedy. Můžete třeba zkusit připravit setkání v sušárně, nebo v parku před domem a pozvánku dát lidem do schránek. Třeba zjistíte, že ve svém přemýšlení o možných scénářích naší budoucnosti smýšlíte podobně. Je důležité se spojit s lidmi podobného naladění. Dalším krokem jak poznat jestli to vaše skupina či komunita myslí vážně, je společně zainvestovat do přípravy. Ti, kteří se chtěli jen vézt se odmlčí a oddělíte tím zrno od plev.

Následující období bude plné výzev. Jistě mi dáte za pravdu, že naším společným přáním je, abychom některá doporučení z příručky nemuseli použít v reálném životě. Tak či tak, počítejte s tím, že v následujících letech se naše realita velmi změní a záleží na nás samotných, jakým směrem se bude náš svět vyvíjet.

Jaký systém bychom si měli přát?

Často se setkávám s voláním po změně systému, ale když se lidí ptám jaká pravidla by měl takový systém mít, tak je nejsou schopni vyjádřit. To je samozřejmě problém. Naše mysl potřebuje mít jasnou představu, co si přát. Díky jasné představě se stávají naše přání a skutky konkrétními. Myšlenka je silná energie. Jsme to, co si přejeme a proto se i do budoucna hodlám věnovat také osvětě o možném budoucím systému, který by měl být spravedlivější a založený na společné účasti všech skupin obyvatelstva.

V současném parlamentním systému je moc vykonávána prostřednictvím zástupců a volených zástupců. Mnoho z vás by si raději přálo **přímou demokracii**, ve které je rozhodování o politických otázkách a rozhodnutích vykonáváno přímo občany. Systém, ve kterém občané hlasují o důležitých politických otázkách nebo rozhodnutích přímo - **prostřednictvím referend**. Takový systém také vyžaduje **aktivní účast občanů**. Ti musejí být **pravdivě (bez manipulací) informováni o záležitostech**, o kterých mají hlasovat a měli by mít dostatečnou možnost získat informace a **vyjádřit své názory**. Systém, který umožňuje iniciativu ze strany občanů podat návrh zákona nebo petici a požadovat hlasování o určitém tématu a který zároveň respektuje práva menšin.

Náš hlas má v tomto světě podobu myšlenek, slov a činů. Přejme si co chceme, mluvíme o tom a pracujeme na tom.

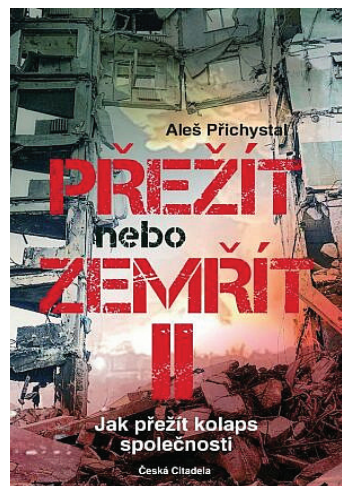
Přeji vše dobré a hlavně zdraví a štěstí! Jiří



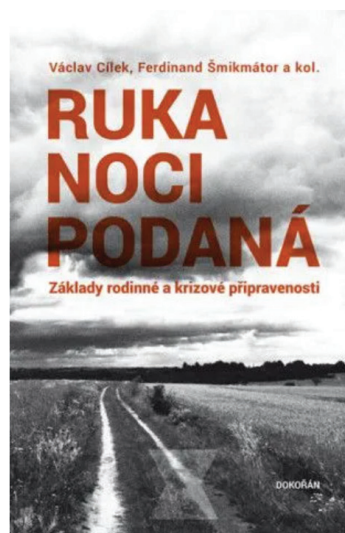
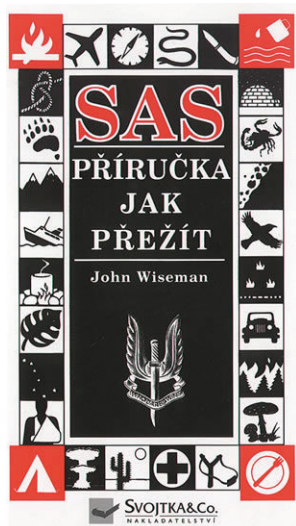
Další doporučená literatura ke studiu:

Otázky přežití a připravenosti velice dobře rozebírají knihy **Aleše Přichystala**, který se dlouhodobě věnuje otázkám přežití v neočekávaných situacích a přípravě manuálů pro komunity, které chtějí tvořit takzvané ZDP, tedy zóny dlouhodobého přežití.

V knihách **Přežít nebo zemřít I. a II.** najdete přehledně seřazené materiály týkající se záchrany života v nečekaných situacích, kterými může být jaderná válka, finančně-ekonomická krize nebo třeba přírodní katastrofa.



Dalšími knihami které rovněž stojí za vaši pozornost jsou **John Wiseman** a jeho **SAS příručka jak přežít** a výborná kniha spisovatele zabývajícího se popularizací vědy, změnami klimatu a prostředí, vývojem české krajiny a interakcemi mezi přírodou a civilizací **Václava Cíleka**, s názvem **Ruka noci podaná**.



Všechny knihy najdete u běžných prodejců. Na trhu je také spousta dalších knih. Ty nejlepší vám představíme v pravidelných pořadech a článcích.

JSME PŘIPRAVENI?

Praktický manuál přežití v krizových situacích

*Příručka je zcela zdarma a je určena k volnému šíření bez
jakéhokoliv omezení!*

Odkaz na stažení: www.paralelne.cz/jsme-pripraveni