

THE DUKE OF EDINBURGH'S
INTERNATIONAL AWARD
CZECH REPUBLIC



Expediční příručka pro účastníky



OBSAH

Úvod	3
Co v příručce naleznete a jak ji používat	3
Co jsou expedice DofE	4
Co se chci naučit a zažít	6
Základní údaje o expedici DofE	8
Orientace v přírodě a plánování túry	9
Práce s mapou a orientace v terénu	9
Plánování trasy	11
Postup při plánování trasy	12
Expediční vybavení	13
Popis některého vybavení na expedice DofE:	13
Jak správně zabalit?	17
Tábornické dovednosti	19
Expediční strava a vaření v přírodě	21
Základy první pomoci	23
Jednání v krizových situacích	30
II. část příručky účastníka expedice DofE	33
Itinerář trasy expedice	34
Seznam osobního vybavení	35
Vybavení, které si ještě musím obstarat	37
Seznam týmového vybavení	38
Vybavení, které si v týmu musíme obstarat	39
Jídelníček	40
Vhodně vybrané tábořiště splňuje	44
Zásady správné hygieny v přírodě	45
Krizový management / řízení rizik	46
Abychom chránili přírodu, budeme dodržovat následující zásady „Leave no trace“	47
Můj plán cvičení	48
Co jsem se všechno naučil	49
Před-expediční kontrola	50
Poznámky	51

Úvod

Milí dofáci,

držíte v ruce expediční příručku, která má za cíl provést vás expedičním výcvikem. Obsahuje mnoho informací, které vám pomohou zvládnout vaši ostrou expedici, a využijete je i při dalších výletech do přírody. Naučíte se, jak plánovat expedice, naučíte se některým tábornickým dovednostem, zopakujete si teoretické základy první pomoci a mnoho dalšího.

Pevně věříme, že vám příručka bude dobrým pomocníkem a stane se nedílnou součástí nejen vašeho expedičního dobrodružství.

Co v příručce naleznete a jak ji používat

Naleznete zde mnoho rad, tipů, návodů i zdrojů, které vám usnadní plánování vaší expedice tak, abyste ji zvládli od samotného začátku až po její úspěšné dokončení. Dále pak v příručce naleznete části, do kterých si můžete volně zapisovat vaše výstupy i poznámky k jednotlivým tématům.

Příručka obsahuje následující témata:

- [Podmínky expedice](#)
- [Orientace v přírodě a plánování trasy](#)
- [Expediční vybavení a balení batohu](#)
- [Tábornické dovednosti](#)
- [Expediční strava a vaření v přírodě](#)
- [Základy první pomoci a jednání v krizových situacích](#)

Ačkoliv zde naleznete mnoho užitečných informací, rozhodně se nejedná o kompletní výčet toho, co se lze o jednotlivých tématech naučit. Pokud budete mít při čtení či plánování expedice potřebu získat více informací, použijte přiložené odkazy nebo využijte Google.

Přejeme vám mnoho motivace k získávání nových znalostí a zároveň vám držíme palce, aby vaše úsilí vedlo ke zvládnutí expedici DofE.

Co jsou expedice DofE

Jak už asi víte, Mezinárodní cena vévody z Edinburghu (DofE) je prestižní vzdělávací program pro všechny mladé lidi ve věku 14 až 24 let. Snaží se vás motivovat v osobním rozvoji, smysluplném trávení volného času a přináší vám klíčové dovednosti pro budoucí studium i kariéru.

Expedice DofE je pak výzvou k překonání obav z neznámého prostředí, a příležitost vyrazit s dalšími účastníky na několik dní objevovat zajímavá místa v České republice i zahraničí. Cílem je vás podpořit v týmové spolupráci, vytrvalosti i překonávání fyzické námahy. Zkušenost z několikadenního putování přírodou pro vás jistě bude nezapomenutelným zážitkem, který vám obohatí život a naučí vás nové dovednosti.

V okamžiku, kdy se přihlásíte na některou z expedic, stáváte se členem týmu, ve kterém se budete s ostatními účastníky domlouvat na cíli expedice, plánovat trasu, jídelníček, společné vybavení a další náležitosti, které k tomu patří.

Každá úroveň expedic DofE má různou délku.

BRONZ	STŘÍBRO	ZLATO
DÉLKA CVIČNÉ EXPEDICE 1 den 1 noc (nepovinně)	DÉLKA CVIČNÉ EXPEDICE 1 den 1 noc	DÉLKA CVIČNÉ EXPEDICE 1 den 1 noc
DÉLKA OSTRÉ EXPEDICE 2 dny 1 noc	DÉLKA OSTRÉ EXPEDICE 3 dny 2 noci	DÉLKA OSTRÉ EXPEDICE 4 dny 3 noci

Každá expedice DofE má i své podmínky, které musíte během expedice dodržovat, aby byla prohlášena za splněnou.

PODMÍNKY EXPEDICE

- 1 Všechny expedice mají jasně stanovený cíl cesty
- 2 Expediční tým má 4-7 členů (8 členů je povoleno v případě párové aktivity).
- 3 Všichni účastníci mají splněný požadovaný expediční výcvik, který je zaměřen na způsob cestování a obsahuje příslušné dovednosti ke zvládnutí expedice.
- 4 Všichni členové týmu se podílejí na plánování a přípravě cvičné a ostré expedice.
- 5 Všichni účastníci se musí zúčastnit nejméně jedné cvičné expedice na každé úrovni.
- 6 Všechny expedice se musí uskutečnit na zemi nebo na vodě a jsou plněny vlastní fyzickou námahou účastníků bez motorizované nebo jiné vnější asistence.
- 7 Expedice probíhá v oblasti, která je pro všechny členy týmu nová.
- 8 Překonaná vzdálenost během expedice závisí na terénu, počasí a schopnostech expedičního týmu. Všichni účastníci expedice musí splnit minimální počty hodin cíleného úsilí za den (bronz 6 hodin, stříbro 7 hodin, zlato 8 hodin).
- 9 Během běžné expedice musí tým věnovat minimálně 2/3 času cíleného úsilí pochodu, zbytek času věnuje plnění účelu expedice.
- 10 Během průzkumné expedice musí tým věnovat minimálně 1/3 času cíleného úsilí pochodu, zbytek času věnuje plnění účelu expedice.
- 11 Na všech expedicích je přítomen kvalifikovaný školitel a hodnotitel DoFE.
- 12 Ubytování je v přenosných stanech, které si tým sám přenáší. Je možné také využít jednoduché ubytování (hostely, chaty), ale účastníci expedice se musí sami stravovat.
- 13 Všichni účastníci expedice jsou patřičně vybaveni, mají dostatek jídla a vody, aby byli během expedice zcela nezávislí.
- 14 Tým si uvaří alespoň jedno teplé jídlo denně.
- 15 Po dobrodružné expedici tým připraví a prezentuje závěrečnou zprávu o cestě.

Co se chci naučit a zažít

Expedice DofE je pro vás příležitost zažít nové a neobvyklé zážitky s partou kamarádů. Zároveň se během putování přírodou můžete naučit nové dovednosti, a v neposlední řadě poznat sebe sama v neobvyklých situacích.

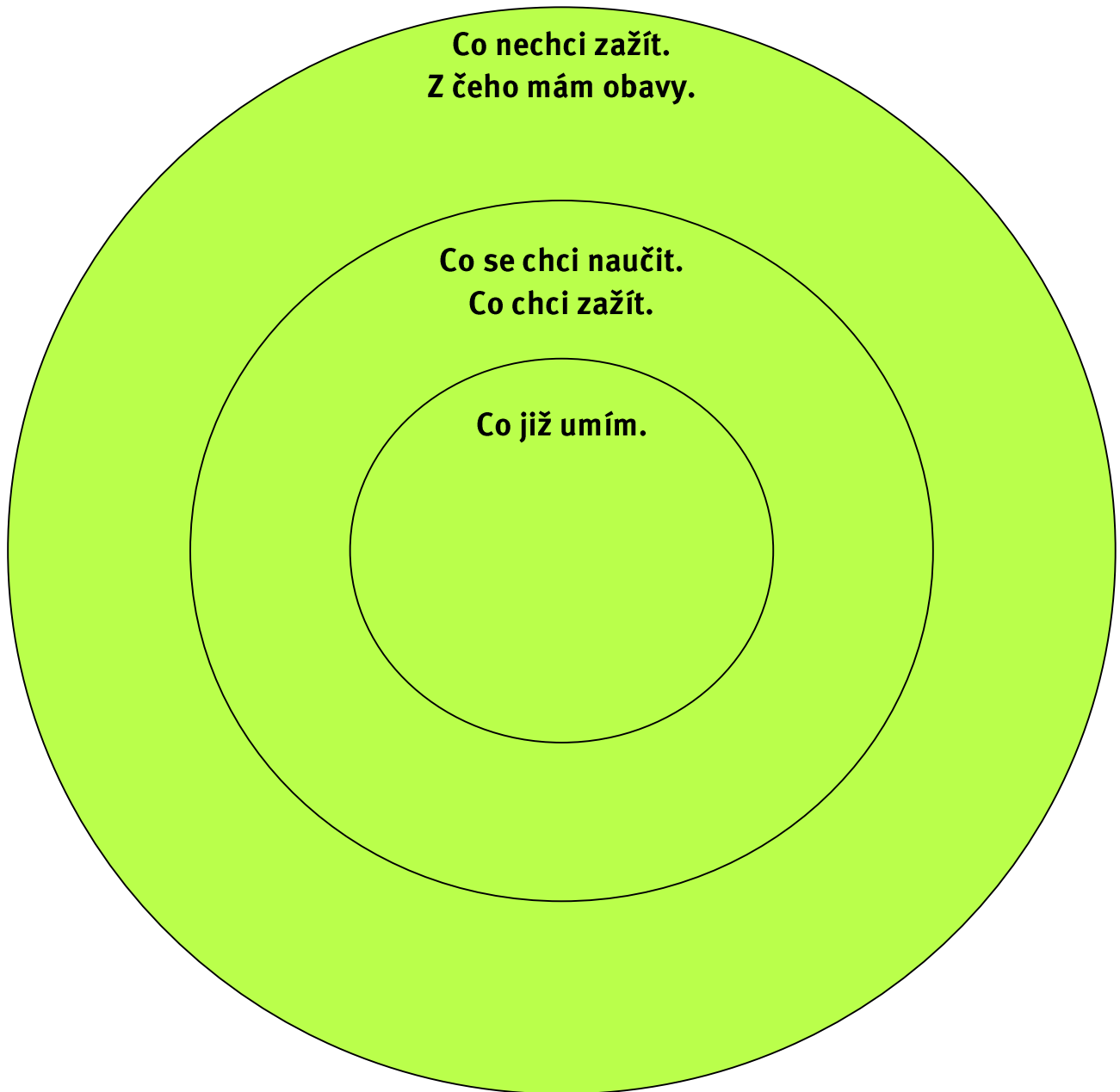
Níže naleznete takzvané kolo zkušeností. Cílem je, abyste se zamysleli nad dovednostmi, které již ovládáte, které byste se chtěli naučit, co byste chtěli zažít a také, co byste určitě během expedice zažít nechtěli. Jakmile budete mít ujasněné tyto oblasti, expedice pro vás začne mít konkrétnější obrysy.

Postupujte následovně:

Doprostřed kola bodovitě запиšte všechny dovednosti, které již máte, a které se vám budou hodit během expedice. Například umíte-li postavit stan, запиšte si tuto dovednost do středu kola. Do druhé části si запиšte všechny dovednosti, které se chcete naučit. Vypište si zároveň, co byste chtěli zažít. Například chcete-li se naučit rozdělávat oheň pomocí 3 sirek, napište si to. Chcete-li navštívit zajímavý přírodní úkaz, запиšte si to. Do vnější části si запиšte všechny věci, které určitě nechcete zažít nebo z nich máte obavu. Pokud máte třeba strach z bouřek, запиšte si to. V bloku o bezpečnosti na expedici to můžete zmínit svému školiteli a probrat s ním, co dělat v případě, že vás bouřka zastihne. V případě, že v jednotlivých částech nebudete mít dostatek místa na poznámky, můžete pokračovat pod kruhem.



Poznámky:



Základní údaje o expedici DofE

Lokalita expedice:

Datum expedice:

Moje role na expedici:

Místo, ve kterém začíná expedice DofE:

Místo, kde končí expedice DofE:

Na místo, kde začíná expedice DofE se dostaneme (den, hodina, jak dlouho bude cesta trvat, jaké dopravní prostředky využijeme, budeme přestupovat, kolik bude stát cesta apod.).

Z místa, kde končí expedice DofE se dostaneme domů (den, hodina, jak dlouho bude cesta trvat, jaké dopravní prostředky využijeme, budeme přestupovat, kolik bude stát cesta apod.).

Cíl naší expedice:

Způsob jakým budeme plnit cíl expedice:

Naše výstupy budeme zpracovávat:

Naše prezentace bude ve formě:

Orientace v přírodě a plánování túry

Práce s mapou a orientace v terénu

Práci s mapou a buzolou/kompasem by měl ovládat každý člen týmu. Je to nejdůležitější schopnost při plánování a pochodu během expedice. Základní dovednosti jsou umět určit svou polohu, vytyčit si vlastní trasu, průběžně kontrolovat polohu a dojít do cíle.

Mapa

= výsek zmenšeného zobrazení určité části krajiny v určitém měřítku. Pro Českou republiku jsou nejrozšířenější mapy Klubu českých turistů či Shocart, v běžných turistických měřítkách 1: 50 000 či 1: 40 000.

Legenda

Vysvětlivky všech značek na mapě, jako je např. asfaltová cesta, pramen, tábořiště, rozhledna apod.

Měřítko

= zmenšení zobrazení mapy vůči skutečnosti. Udáváme například jako 1: 50 000, kde jeden centimetr vystihuje 50 000 cm ve skutečnosti (500 m). Pro turistiku je vhodné využívat mapy menších měřítek, větší nedoporučujeme, protože nejsou dostatečně podrobná. Měřítko je vždy zobrazeno na kraji mapy nebo v legendě.

Vrstevnice

= křivky, které na mapě spojují místa se stejnou nadmořskou výškou. Pokud se pohybujeme po vrstevnici, traverzujeme terén. Pokud jsou vrstevnice nahusto u sebe, značí strmý svah, pokud jsou naopak daleko od sebe, jedná se o rovinatější terén. V legendě mapy vyčteme tzv. ekvidistanci mapy neboli reálný výškový rozdíl mezi jednotlivými vrstevnicemi.

Buzola

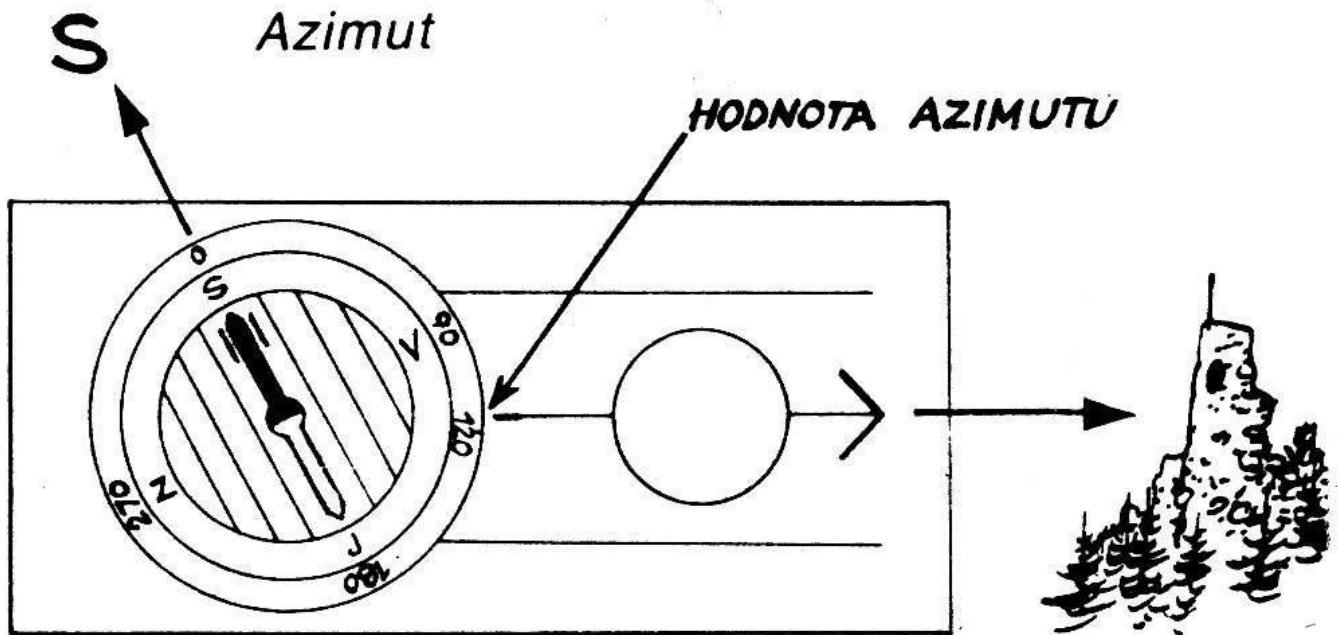
= kompas s magnetickou střílkou určující světové strany. Má měřítko na odčítání vzdálenosti na mapě, otočnou růžici na stanovení azimutu, může mít i lupu a úhloměr.

Azimut

= úhel mezi severem a naším vytyčeným cílem. Udává se ve stupních 0 – 360° (azimut přesně na západ je 270°, na jih 180° apod.). Pomáhá udržovat správný směr pochodu a zabraňuje odklonění se ze zvolené trasy. Azimut se většinou používá při chůzi mimo značené cesty volným terénem. Postupuje se následovně. Azimut mezi jednotlivými body trasy expedice si vytyčíme při plánování. Hodnotu azimutu si následně zvolíme na ciferníku tak, aby směřoval jako hlavní šipka buzoly. Červenou střílku směřující na sever držíme mezi dvěma

menšími čárkami směrem na sever (N). Pokud držíme správně tuto pozici, hlavní šipka buzoly nás povede vytyčeným azimutem.

$$Az = 118^\circ$$



Práce s mapou – jak zjistit polohu, vytyčení cíle, zpětná kontrola, zaznamenávání

Důležité je neustále si být jistý, kde se nacházíte, abyste zbytečně nebloudili a neztráceli čas. Zlaté pravidlo „dvakrát měř, jednou řež“ je zde více než platné. Ztratit se, nebo ztratit správný směr je velice jednoduché. Je důležité mít podle mapy představu, kudy se vydáte. Např. dolinou, hřebenem, křížovat potoky apod. Správná poloha je důležitá i pro případ nouze, kdybyste museli volat o pomoc. Určením přesné polohy můžete mimo jiné i urychlit případný zásah záchranných složek. Stejně tak v případě náhlé změny počasí můžete rychle najít vhodnou únikovou cestu.

Tipy:

- mapu mějte vždy ve voděodolném obalu a neztraťte ji
- dvakrát měř, jednou řež – než se vydáte nějakým směrem, ujistěte se, že jdete dobře
- více hlav, více rozumu
- nepřeceňujte se

Plánování trasy

Dobře naplánovaná trasa je polovinou úspěchu a nezapomenutelného zážitku.

Plánování zahrnuje:

- informace o lokalitě a její specifika - návštěvní řád v případě NP nebo CHKO, možnosti rozdělení ohně, možnosti táboření, zdroje pitné vody apod.
- příprava vhodného vybavení
- zvolený účel expedice odpovídající lokalitě a ročnímu období
- naplánovaný jídelníček
- naplánovaná trasa a optimálně zvolená vzdálenost mezi jednotlivými tábořišti
- krizový management
- pravidelná komunikace s dalšími členy týmu
- pravidelná komunikace se školitelem expedice

Při plánování berte v potaz zdravotní stav a fyzickou zdatnost všech členů týmu. Klíčovým faktorem je také dostupnost vody, která v horách často přirozeně vytyčuje trasu pochodu a tábořiště. Předvídatelné je také roční období, resp. počasí, kterému se někdy musíme přizpůsobit.

Při expedici DofE nikdy neupřednostňujte účel expedice (zdolání nějakého vrcholu, překonání určitého počtu kilometrů, pochod v bouřce apod.) před bezpečností celého týmu i jednotlivců!

Dobrým plánováním se dá předejít mnohým rizikům a nepříjemnostem, stejně tak je možné se dobře připravit na možné komplikace, jako jsou brody, exponovaný terén, nedostatek vody, bouřky a ústupové možnosti. Vždy je lepší počítat s horším počasím a případnou změnou trasy či únikovým bodem. Doporučená denní trasa by neměla mít více než 20 km a převýšení 1000 m. Je kontraproduktivní se při pochodu vysilovat. Pamatujte, že batoh může vážit i více jak 15 kg.

Tip: běžné tempo pochodu je asi 5 km/hod, v hornatém terénu jsou důležitější výškové metry než vzdálenost. Za hodinu jste schopni vystoupat asi 300 výškových metrů.

Postup při plánování trasy

Na začátek plánování si na mapě (v aplikaci [Mapy.cz](https://www.mapy.cz)) zvolte počáteční bod a cílový bod celé expedice. Následně si po trase volte jednotlivá tábořiště, kde přespíte. Takováto místa by měla být bezpečná (ne na skále, na břehu silné řeky apod.), měl by tam být zdroj vody a dostatečné místo na postavení stanu. Berte také v úvahu řád dané oblasti (NP, CHKO, apod.) a přítomnost ostatních turistů, kteří zde mohou být. Důležité bezpečnostní pravidlo je dorazit do tábořiště alespoň hodinu před setměním. Do plánovače si tak vždy poznamenejte východ a západ slunce na konkrétní den. Pokračovat po tmě nedoporučujeme, riziko ztracení skupiny/ jednotlivce je v tomto případě velké. S naplánovanou trasou by měli být všichni dostatečně obeznámeni a ztotožnění.

Základní atributy plánu trasy jsou:

- počáteční a cílový bod celé expedice
- celková vzdálenost
- vybrané úseky k dennímu pochodu a vybraná tábořiště
- určené body na oběd/odpočinek
- zaznamenání trasy pochodu do itineráře - čas pochodu z bodu A do bodu B, pauzy, převýšení.
- určené body pro případ změny/nouze
- kontrola počasí v den pochodu, východ a západ slunce
- určená role navigátora

Tipy:

- Získání dovednosti v práci s mapou je důležitá praxe. Pokud máte doma mapu a buzolu, naučte se s ní pracovat ještě před expedicí. Pomůckou vám k tomu mohou být materiály, které vám poskytne váš školitel, nebo si je najděte na internetu.
- Plánování trasy pochodu si můžete vyzkoušet nanečisto. Můžete například zorganizovat výlet pro své kamarády. K plánování výletu použijte [itinerář trasy](#) a papírovou mapu nebo aplikaci [mapy.cz](https://www.mapy.cz). Na výletu můžete sledovat skutečný čas pochodu a porovnat ho s tím, který jste odhadovali při plánování. Můžete porovnávat převýšení a jeho náročnost atd.

Expediční vybavení

Prioritou pro dobrodružné expedice je nízká váha a praktické využití vybavení. Velice důležitá je vlastní zkušenost s vybavením, proto se s ním před expedicí dobře seznámte. Níže vám uvádíme popis nejdůležitějšího vybavení.

Kontrolní seznam osobního a týmového vybavení pak naleznete v druhé části příručky. Jak jsme zmínili výše, důležitá je i váha batohu, která určuje úroveň komfortu během putování. Každou část vybavení si tedy můžete zvážit na kuchyňské váze a poznamenat si ji. Budete tak vědět kolik váží váš batoh.

Může se stát, že některé vybavení nebudete mít doma k dispozici. V tomto případě si vybavení, které si potřebujete pořídit, запиšte na seznam přání osobního vybavení nebo týmového vybavení a začněte si vybavení shánět. Můžete si ho buď koupit nebo půjčit od svého příbuzného či kamaráda. Až budete mít pořízené veškeré vybavení, nezapomeňte započítat k váze i samotnou váhu batohu, suroviny na jídlo a skupinové vybavení, které si v batohu ponese.

Několik nepsaných pravidel:

- „Čím menší batoh, tím méně zbytečností zabalíme.“
- „Co nemám, nebudu potřebovat.“
- „Neexistuje špatné počasí, ale špatně oblečený turista.“

Popis některého vybavení na expedice DofE:

Turistická obuv:

Pokud víte, že se během expedice budete pohybovat pouze po zpevněných cestách a váš batoh nebude vážit mnoho kilogramů, můžete si na expedici vzít běžecské boty. Mají tu výhodu, že dobře větrají a v případě zmoknutí rychle schnou. Další variantou jsou kotníkové pohorky, které budete mít vyzkoušené a rozchozené. Vyrábějí se buď z Nubuku nebo kůže. Většinou v sobě mají nepromokavou membránu GoreTex. Takovéto boty se musí kupovat o kousek větší, protože noha při dlouhých pochodech opuchne a boty následně mohou tlačit.

Turistické ponožky:

Doporučujeme používat trekové ponožky (nikoliv klasické bavlněné, které drží vlhkost). Trekové ponožky odvádějí vlhkost, dobře drží a nezpůsobují otlaky. Materiál Coolmax, Merino apod. Důležité je mít vždy jedny suché ponožky v záloze.

Funkční prádlo:

Funkční spodní prádlo a první vrstva, které odvádí vlhkost od těla, rychle schnou a hřejí/chladí, jsou mnohem lepší než klasické bavlněné oblečení. Je důležité mít ještě jeden set oblečení na noc. Základní pravidlo zní „v jednom chodím, v jednom spím“.

Zateplovací vrstva:

Středně silná vrstva, například fleece, nebo merino vlna.

Dlouhé kalhoty:

Ideálně outdoorové rychleschnoucí turistické kalhoty, v žádném případě rifle nebo obyčejné tepláky.

Nepromokavá bunda/pláštěnka:

Ověřená nepromokavá bunda s vodním sloupcem alespoň 10 000 mm. Materiál membrány: Gore Tex, Sympatex, Hyvent, Drytech, Dryedge a pod. Vždy vyzkoušet před dobrodružnou expedicí!

Sandále:

Doporučujeme jako záložní obuv na přesun po asfaltu v létě, při cestě na/z expedice, nebo do tábora, do sprchy, na brodění potoků apod.

Pokrývka hlavy:

Šátek, multifunkční šátek (tunel), kšiltovka, zimní čepice dle ročního období.

Rukavice:

Hodí se i v letních měsících při pobytu v horách, kde nad ránem a večer může teplota výrazně klesnout.

Batoh:

Na dobrodružnou expedici doporučujeme minimálně 50 litrový batoh. Rozdíl mezi dvoudenní či čtyřdenní expedicí je zpravidla pouze v počtu kusů spodního prádla, ponožek a zásob jídla. Batoh by měl mít nastavitelná záda, popruhy na uchycení karimatky či stanu a nepromokavou pláštěnku. Všechno v batohu by mělo být zabaleno tak, aby se nemohlo namočit (i přesto, že budete využívat pláštěnku).

Stan:

Ideálně využít větší stan pro více osob, nicméně nezapomeňte, že kromě účastníků se do stanu musí vejít i všechny batohy. Stavění stanu by si skupina měla vyzkoušet předem, a mimo jiné se tak také ujistit, že nechybí žádné jeho části.

Karimatka:

Pěnová (alespoň 8 mm) nebo samonafukovací (alespoň 25 mm). Alumatka (2mm) karimatku nenahradí a rozhodně ji nedoporučujeme!

Spacák:

Jedna z nejdůležitějších věcí – komfort při spánku je důležitý na doplnění sil a dobré nálady. Doporučujeme třísezónní spacák (jaro až podzim) s tepelným komfortem podle normy EN 13537. Spacák je důležité kupovat podle komfortní teploty (alespoň 0-5°C, nikdy nekupujte podle extrémní teploty). Doma by se spacák neměl skladovat v transportním obale, ale ve větším vaku, aby se neponičila vlákna a nenarušily tak jeho vlastnosti. Doporučujeme spacák vždy převážet v nepromokavém obalu.

Baterka/čelovka:

Dalším nezbytným vybavením je zdroj světla. Účastníci expedice by se v žádném případě neměli spoléhat na mobilní telefony a aplikace svítilen. Mobilní telefon by měl sloužit pouze pro rizikové situace. Nejpraktičtějším zdrojem světla je čelovka. Vždy pamatujte na záložní baterky.

Láhev na vodu:

Každý účastník by s sebou měl mít vždy alespoň 2 litry vody.

Kapesní nůž:

Nevyhnutelný pomocník na cestách. Může být otevírací nebo pevný, ideálně s otvírákem na konzervy.

Ešus a příbor:

Hliníkový nebo nerezový ešus s objemem alespoň 1 litr. Z příboru stačí pouze lžíce, nůž můžeme využívat skládací. Vhodným vybavením může být i příborový set Spork (lžíce, vidlička a nůž 3v1).

Vaříč a palivo:

Doporučujeme plynový vaříč – jednoduše se obsluhuje, je spolehlivý, nekadí se. Plynové kartuše se dají zakoupit v různých velikostech. Kartuše 100g vydrží cca na 3 dny, 250g na 5 dní a velká 500g na 10 dní.

Píšťalka:

V případě nouze či zranění jednoduchá pomůcka k přivolání pomoci. Doporučujeme píšťalku jako základní vybavení každého člena expedice.

Kompas a mapa:

Vždy přenášet v nepromokavém obalu. Mapu volit ve vhodném měřítku.

Zápalky, křesadlo:

Nosit v nepromokavém obalu spolu s rezervními zápalkami/ zapalovačem a mít nacvičené zakládání ohně.

Hodinky:

Každý člen expedice by měl mít zdroj času, který může být důležitý pro plánování trasy, navigaci či první pomoc (hlášení času zranění apod.)

Hygienické potřeby:

Zubní kartáček, zubní pasta, mýdlo, malý hřeben a malý ručník (ideálně rychleschnoucí). Některé potřeby může sdílet celá skupina. Ostatní věci nejsou na dobrodružnou expedici nevyhnutelné, děvčata by ovšem neměla zapomenout přibalit svou intimní hygienu.

Lékárnička:

Plně vybavená lékárnička zabalená v nepromokavém obalu je patrně nejdůležitější část vybavení. Každý účastník expedice by měl mít alespoň základní vybavení u sebe, hlavní lékárnu může nést jedna osoba, ale účastníci by měli být informováni, kde se nachází. Každý účastník by neměl zapomenout na své osobní léky.

Lopatka:

Může se hodit na vykopání toalet či ohniště. Lopatka by měla být součástí společného vybavení skupiny.

Igelitové sáčky:

Na odpadky, na izolaci vybavení proti dešti apod. Raději více než méně.

Opalovací krém:

V letních měsících nezbytné vybavení, vždy dobře volte správnou velikost a ochranný faktor v závislosti na počasí a typu pokožky. Může stačit pouze jedno balení pro celý expediční tým.

Repelent

Ochrání vás před klíšťaty a bodavým hmyzem

Ostatní aneb může se hodit:

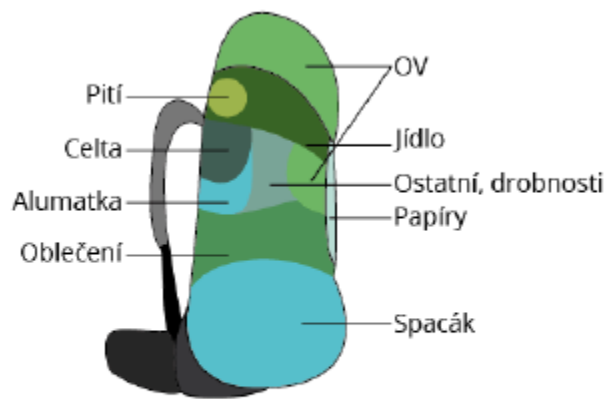
Turistické hole, sekyrka, pilka, fotoaparát, kamera, zápisník a psací potřeby, repelent...

Jak správně zabalit?

Věci jako spacák, náhradní oblečení, extra ponožky musí být vždy nepromokavě zabaleny. V ideálním případě ale do igelitů dávejte všechny věci. Nejtěžší věci balíme do horní části batohu, abychom měli těžiště na ramenou, velké a lehčí věci dáváme naopak dospod – např. spacák či oblečení. Do jednodušeji přístupných částí batohu dáváme věci, které můžeme během cesty potřebovat – nepromokavou bundu, nůž, kompas, svačinu apod.



Ideální rozložení váhy



Možné rozmístění věcí

Praktická rada: nic nepřepínejte na batoh tak, aby to nadměrně vyčnívalo, nebo se houplalo. Všechno by mělo být připnuto pevně. Batoh musí být správně nastavený, tj. bederní pás musí být na bedrech, ramenní popruhy kopírovat ramena. Při správném nastavení by mělo $\frac{3}{4}$ váhy jít na bedra, nikoliv na ramena. Určitě počítejte s tím, že plně nabalovaný batoh bude mít 15 kg.

Názorné video jak správně zabalit batoh

<https://www.youtube.com/watch?v=WuAApD5YOEM>

Tipy:

➤ Boty jsou základ

- Turistickou obuv si nikdy neberte poprvé až na expedici, boty je třeba mít dobře prošlápnuté už předtím, jinak hrozí otlaky, puchýře.
- Existuje spousta způsobů, jak správně turistické boty šněrovat – každý styl má jiný dopad na to, jak bude bota na noze sedět.
- Sandály nebo žabky pomůžou nohám odpočinout v táboře. Hodí se taky do sprch, či na brodění říčky.
- Při nákupu turistické obuvi se zamyslete, jak moc ji budete v budoucnu potřebovat a podle toho do ní investujte rozumnou sumu.

➤ **Váha je priorit**

- Na bronzové úrovni je optimální velikost batohu 60 litrů, pro stříbrnou a zlatou potom 70 litrů.
- Každý gram navíc ponese vaše nohy, vyhodte tedy z batohu všechno, co není opravdu nezbytné.
- Alumatka není karimatka!

➤ **Důležité vybavení si před expedicí vždy vyzkoušej**

- Při balení stanu nezapomeňte na kolíky, tyčky i napínací šňůry – jedině správně postavený a vypnutý stan vám pomůže přežít expedici v suchu.
- Zkontrolujte, zda hořák vaříče funguje a kartuš je dostatečně plná.
- Nabijte si mobilní telefon i fotoaparát.

➤ **Co nemáš, nepotřebuješ!**

➤ **Finance**

- Outdoorové oblečení je drahá investice, zejména co se týká kvalitních bot, nepromokavé bundy a batohu. Expedice není módní přehlídka a zpravidla se nechystáte ani do Himalájí. Přemýšlejte, do čeho investujete peníze a kde vám stačí věci, které používáte běžně do přírody.
- Batoh, stan i karimatka se dají půjčit v půjčovnách outdoorového vybavení. Informujte se ve svém okolí – i tak můžete ušetřit spoustu peněz.
- Expediční vybavení je drahá záležitost, proto je potřeba se o něj dobře starat. Po expedici stan, boty i batoh pořádně vyčistěte a osušte.



Poznámky:

Tábornické dovednosti

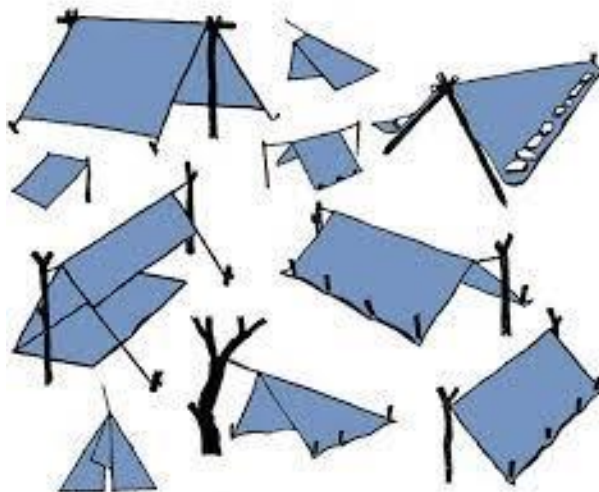
Tábornické dovednosti se vám budou hodit při příchodu do vámi zvoleného tábořiště. Během expedičního výcviku a cvičné expedice si je tedy dobře nacvičte. Budou vám přispívat k většímu komfortu během expedice.

Kde se utábořit

Místo k přespaní by mělo být vhodně naplánované – v rozumné vzdálenosti mezi počátečním a cílovým bodem denní trasy, ale tak, aby byla zachována minimální délka denního cíleného úsilí. Nezapomínejte na dostupnost vodního zdroje, návštěvní řád dané oblasti, na bezpečnost (nestanovat pod dráty elektrického vedení, na skále, ve strmém svahu apod.)

Stan/přístřešek

Stan/přístřešek stavte ohleduplně k okolí – neničíme vegetaci a naopak se snažíme co nejvíce využít výhod terénu. Je důležité stan řádně přikolíkovat a vypnout boční šňůry, které vás ochrání před větrem a protečením v případě silných dešťů. Stan se staví velice jednoduše, u stavby přístřešků z cely je třeba více přemýšlet, aby vám pod něj nepršelo a nefoukalo.



Pravidla stanování a rozdělávání ohně v České republice

• Soukromý pozemek

Stan se může postavit pouze se souhlasem majitele pozemku a to i v případě, že majitelem je obec nebo stát. Neznalost neomlouvá – doporučujeme si vždy s dostatečným předstihem zjistit, komu pozemek, na kterém plánujete přenocování, patří. Obce tuto otázku někdy řeší závaznou vyhláškou, kterou je vhodné si důkladně prostudovat.

• Národní parky

V první zóně (červené pruhové značení) není dovoleno pohybovat se mimo vyznačené cesty a pro přenocování jsou určena zvláštní místa, kde se v případě potřeby dá přespát pod vlastním stanem bez rozdělávání ohně (tzv. nouzová nocoviště, k nalezení v Národním parku Šumava). V druhé a třetí zóně jsou pravidla pohybu mírnější, ovšem stále platí zákaz nocování a rozdělávání ohně mimo povolená místa.

Příklady povolených míst k stanování v českých národních parcích:

- NP České Švýcarsko: Kemp Mezní Louka
- NP Šumava: přehled nouzových nocovišť - <http://www.npsumava.cz/cz/1426/sekce/prehled-nocovist/>
- Krkonošský NP: nouzová nocoviště nejsou zavedena, ubytování v horských boudách, apod.
- NP Podyjí: přehled kempů - <https://www.dokempu.cz/kempy/narodni-park-podyji/>

• Chráněné krajinné oblasti

Chráněné krajinné oblasti – nocování (přespání bez postavení stanu nebo cely a rozdělání ohně) mimo národní přírodní rezervace či ptačí oblasti není postihováno, táboření není dovoleno.

• Maloplošná chráněná území

Do této skupiny patří různé památky a přírodní rezervace. Není povoleno tábořit ani nocovat. Pokud je tato oblast označena jako národní, není povoleno pohybovat se mimo vyznačené cesty.

Latríny

Ideální je v okolí tábořiště vykopat přiměřeně velkou díru (cca 100 m od tábořiště) a označit ji, aby ji všichni účastníci našli. Před opuštěním tábora latrínu zakopeme.



Expediční strava a vaření v přírodě

Jaké zvolit jídlo?

Zlaté pravidlo při stravování je „co nejvyšší výživová hodnota s co možná nejnižší vahou“. Pro naše tělo je nejlepší zdrojem dlouhodobé energie tuk (slanina, sýr) a bílkoviny (maso, ořechy, luštěniny). Cukry jsou pouze krátkodobý a méně efektivní zdroj energie, po kterém se navíc zvyšuje chuť k jídlu.

Jídlo s vysokým obsahem vody (ovoce, konzervy) doporučujeme vynechat – je zbytečně těžké. Stejně tak jídlo, které musí být uchováváno v chladu. Praktické je jídlo jednoduché na přípravu. Jídlo společně se zásobami pití bude tvořit nejtěžší část výbavy. Je třeba dobře naplánovat vhodný jídelníček a rozvrhnout potřebné množství. Je důležité myslet i na obalový materiál. Konzervy jsou sice jednoduché k přípravě, ale jsou zbytečně těžké a navíc se musí řešit odnos prázdných obalů. Nezapomeňte také na speciální diety a omezení všech členů expedičního týmu.

Z 15 podmínek dobrodružné expedice vyplývá, že každý den musíte v týmu uvařit alespoň jedno teplé jídlo. Osvědčená jídla jsou těstoviny, instantní polévky, bramborové kaše v prášku, bramborové noky apod. Během dne můžete konzumovat suchou stravu. Vhodné jsou tvrdé sýry a salámy, paštiky (ne v konzervách), sušené ovoce a ořechy. Místo klasického pečiva je vhodné zabalit tortilly, které neplesniví. Na snídani se hodí instantní ovesné kaše, které jednak zasytí a jednak dodají hodně energie. Pro rychlý přísun energie byste s sebou měli mít energetické tyčinky, hroznový cukr, čokoládu, sójové řezy či sušené ovoce. Pro pitný režim je nejlepší čistá voda, slazené nápoje zbytečně dehydratují.

V momentu, kdy budete plánovat váš expediční jídelníček, využijte k zápisu [tabulku](#) přiloženou v druhé části této příručky. Dostanete tak přehled o všech vašich jídlech. Dále si pak rozepíšete všechny suroviny, které si budete muset koupit. Pokud si ke každé surovině připíšete váhu, dostanete přehled o celkové hmotnosti, kterou s sebou ponese.

Vaření

Vaření na vaříčích by mělo probíhat ideálně v malých skupinách, abyste nemuseli mít každý svůj vaříč. Při vaření dbejte na bezpečnost, nevařte ve stanech ani v přístřešcích. Před vařením si najděte takové místo, které je rovné, v závětří, a vyčištěné od větví a všeho, co by mohlo vzplanout.

Oheň

Při rozdělávání otevřeného ohně je třeba dbát zvýšené opatrnosti a vždy sledovat případné výzvy Hasičského záchranného sboru či Horské záchranné služby v období dlouhodobého sucha.

Tipy pro účastníky expedice:

- najděte si na spaní bezpečné a suché místo
- nezapomeňte si zabalit toaletní papír a lopatku na vykopání latríny
- nepodpalte les, při manipulaci s ohněm buďte nanejvýš opatrní
- každý den si uvařte alespoň jedno teplé jídlo

Důležité:

Jak již tedy víte, tábořiště musí splňovat určitá kritéria. Během expedičního výcviku si v týmu a se školitelem expedic prodiskutujte kritéria vhodně zvoleného tábořiště, a vámi stanovená kritéria si [zapište do této tabulky](#).

Protože se budete během expedice pohybovat v přírodě, měli byste dodržovat i zásady ochrany přírody. Během expedičního výcviku si v týmu dohodněte, jaká pravidla budete dodržovat, abyste neničili přírodu. Ve chvíli, kdy budete mít pravidla dohodnuta, [zapište si je do tabulky](#).

Během expedice byste také měli dodržovat základní zásady hygieny. V týmu se během expedičního výcviku poradte, jaké by to měli být zásady a následně si je [zapište do tabulky](#).



Základy první pomoci

V této kapitole se podíváme na základy první pomoci. Pro úspěšné zvládnutí expedici DofE byste měli znát její zásady. Nezapomínejte, že tento text nenahrazuje žádné školení či praktický nácvik poskytování první pomoci. Její poskytování byste si v týmu měli vždy nacvičit. Kdykoliv se můžete ocitnout v situaci, která si bude vyžadovat váš zásah a poskytnutím první pomoci můžete zachránit lidský život nejen na expedici DofE. Zde také platí rčení, opakování je matka moudrosti.

Prvním předpokladem úspěšného zvládnutí první pomoc je dobře vybavená lékárnička v nepromokavém obalu, nabitý telefon a znalost polohy vyplývající z práce s mapou a navigací.

Lékárnička - <https://1url.cz/dzN2c>

Pokud se budete pohybovat po České republice, na expedice vám bude stačit jedna lékárnička, která bude obsahovat níže uvedený seznam věcí. Zároveň byste měli vědět, jak jednotlivé věci a léky použít. Ke každé součásti lékárničky si tedy zapište, k čemu slouží.

Doporučený obsah lékárničky pro expedice DofE

Vybavení	K čemu slouží
<input type="checkbox"/> Paralen	
<input type="checkbox"/> Ibuprofen 400	
<input type="checkbox"/> Mucosolvan tablety 30 mg	
<input type="checkbox"/> Endiaron	
<input type="checkbox"/> Ophthalmo-Septonex (kapky)	
<input type="checkbox"/> Zyrtec/Hismanal	
<input type="checkbox"/> Framykoin (mast)	
<input type="checkbox"/> Tramal	
<input type="checkbox"/> termofolie	
<input type="checkbox"/> obvazy sterilní (různé typy)	
<input type="checkbox"/> pružné a škrťící pryžové	
<input type="checkbox"/> obinadlo	
<input type="checkbox"/> trojcípý šátek	
<input type="checkbox"/> polštářkové a cívkové náplasti	
<input type="checkbox"/> náplasti na puchýře	
<input type="checkbox"/> dezinfekce	
<input type="checkbox"/> alkoholové tampony	
<input type="checkbox"/> zdravotnické rukavice (2 páry)	
<input type="checkbox"/> resuscitační rouška	
<input type="checkbox"/> sterilní jehla	
<input type="checkbox"/> pinzeta	

Pokud někdo z týmu bere pravidelně jakékoliv léky (nebo trpí silnými alergiemi a v případě akutního záchvatu potřebuje okamžitou pomoc), musí si je s sebou přibalit na expedici a informovat ostatní členy expedice o jejich indikaci (zejména u alergiků). Váš aktuální zdravotní stav musí být nám i školiteli a hodnotiteli expedice, aby i oni byli informováni o základním postupu řešení jakýchkoliv problémů vyplývajících z vašeho zdravotního omezení.

Před expedicí si zopakujte základní telefonní čísla záchranných složek:

112 – jednotné evropské číslo tísňového volání

150 – Hasičský záchranný sbor

155 – Zdravotnická záchranná služba

158 – Policie ČR

156 – Městská policie

1210 – Horská záchranná služba (HZS)

V případě, že budete muset volat na tísňová čísla, musíte rozhodně oznámit:

- své jméno
- místo a čas nehody/úrazu
- popis situace – co se stalo
- počet zraněných a charakter jejich poranění
- nejvhodnější přístupovou cestu
- další možná nebezpečí, která hrozí
- potřebu další pomoci (např. hasiči)

Jak volat zdravotnickou záchrannou službu: <https://www.youtube.com/watch?v=MS3K5tTcgWk>

Jak takový rozhovor volajícího a záchranáře může vypadat, si poslechněte pod odkazy:

Zástava dechu

<https://www.ppomoc.cz/nahravky-155/mp3/01-Lenko-dejchej.mp3>

Dopravní nehoda

<https://www.ppomoc.cz/nahravky-155/mp3/02-Sestry-u-DN.mp3>

Infarkt a následná resuscitace

<https://www.ppomoc.cz/nahravky-155/mp3/04-Infarkt-myokardu-oznameni.mp3>

<https://www.ppomoc.cz/nahravky-155/mp3/05-Infarkt-myokardu-resuscitace.mp3>

Pokud se nacházíte v přírodě mimo signál telefonu, můžete pomoc přivolat následovně:

- mávejte kusem látky či oděvu, uvažte je na klacek a vysuňte na viditelné místo
- větší naději má mávání nebo vlání ve větru, najděte větrné a vyvýšené místo
- v noci použijte jakýkoliv zdroj světla (oheň, baterku, svíčku) a střídavě je odkryvejte a zakrývejte
- signalizuje svítilnou signál SOS (tři krátké, tři dlouhé, tři krátké záblesky, po chvíli zase opakovat)
- je-li sluneční den, použijte zrcátko nebo kus střepe a záblesky směřujte k civilizaci
- volejte a křičte jen tehdy, pokud je naděje, že vás někdo uslyší, jinak se nevysilujte
- aby bylo lépe slyšet, je dobré udělat si před ústa trychtýř (např. z papíru)
- hvízdání a pískání je slyšet dál a budí větší pozornost
- zvuková znamení občas přerušte a poslouchajte, jestli někdo odpovídá
- důležité je nepoužívat jeden způsob pomoci, ale několik (zvukové, optické)
- důležité je vysílat signály v pravidelných intervalech, aby bylo zřejmé, že jde o vědomou činnost
- nouzové signály, stejně tak i mezinárodní signál SOS, nesmějí být zneužity

Obecné zásady poskytování první pomoci

První nejdůležitější a často opomíjená zásada první pomoci je „neohrozit sebe sama“. Vždy je důležité zhodnotit situaci, zabezpečit zbytek skupiny a zavolat záchranné složky. Ještě než vyrazíte na expedici, měli byste tedy umět reagovat na následující situace:

Odřeniny - <https://www.youtube.com/watch?v=CxRt2gciDIg>

Drobné nečistoty vyčistit proudem vody nebo peroxidem vodíku. Je-li rána hodně znečištěná, jsou v ní nečistoty zadřeny. Potom je vhodné k vyčištění využít kartáček a mýdlovou vodu. Bude to nepříjemné, ale ránu je nutné důkladně vyčistit. Vyčištěnou ránu dezinfikujte. Některé drobné ranky můžete po ošetření nechat odkryté, na vzduchu se rychleji hojí. Pokud ale hrozí jejich další znečištění, zakryjte ránu nejlépe polštářkovou náplastí nebo sterilní gázou.

Puchýře - <https://www.youtube.com/watch?v=eOKz75HfMfU&t=223s> (od 5:35)

Puchýře nikdy nestrhávejte. Menší puchýře kryjte sterilní gázou nebo náplastí, ale neutahujte je příliš pevně. Pokud nedochází k tření, nechte je ideálně volně odkryté. Puchýře se rychleji hojí při využití metody vlhkého hojení – k tomu je ideální např. HemaGel, který se nanáší v tenkých vrstvách a kryje sterilní gázou. Velké a hodně naplněné puchýře mají tendenci praskat, a proto je možné je opatrně propíchnout a tekutinu z nich vypustit.

Zlomeniny - <https://www.youtube.com/watch?v=NYSjrzKD-6I>

Zraněnému zajistíme co nejpohodlnější polohu a zlomeninu zpevníme a obložíme (například polštářkem), v případě transportu plně znehybníme. Zlomeninu horní končetiny lze dát do závěsu z trojčipého šátku, zlomeninu dolní končetiny lze fixovat k druhé zdravé končetině. Nikdy se nesnažíme zlomeniny napravovat – rovnat! Pokud máme možnost, bojujeme proti bolesti podáním 1-2 tablet analgetik (Brufen, Ibalgin, Paralen), případně postižené místo obložíme ledem. Otevřené zlomeniny (včetně poraněné kůže) neomýváme ani nečistíme, pouze odstraníme velké nečistoty a kryjeme sterilním obvazem.

Krvácení z nosu - <https://www.youtube.com/watch?v=6jMdXVERCXE>

Postiženého posadíme, uvolníme mu oděv kolem krku, předkloníme mu hlavu a stlačíme měkkou tkáň nosu (cca na 10 min). Postižený by neměl smrkat, kašlat ani polykat krev. K zastavení krvácení můžeme využít Gelaspon.

Zevní krvácení - https://www.youtube.com/watch?v=DieoJyVU_9Q

Na krvácející ránu přiložte tlakový obvaz. Jestliže krev po obvázání prosakuje, přidejte další vrstvu. Je-li zdroj krvácení na končetině, zvedněte ji, aby rána byla nad úrovní srdce, snížíte tím průtok krve v ráně a tím i krvácení. Většina krvácení se zvládne použitím tlakových obvazů. Škrtidlo se používá pouze ve výjimečných případech, kdy ani po přiložení 3 vrstev tlakového obvazu krvácení neustává. Lze použít pouze na končetině, končetina pak musí být bledá, bez hmatného tepu za místem přiložení škrtidla. Zaznamenejte čas přiložení škrtidla, protože končetina může být zaškrcená nejdéle hodinu; škrtidlo nepovolujte a znovu nepřikládejte.

Úpal a úžeh - <https://www.youtube.com/watch?v=gl9Y4do63wo>

Pokud je tělo dlouhodobě vystaveno vyšším teplotám (např. v autě nebo v teplé místnosti), může dojít k přehřátí a ztrátě tekutin. Tělo již není schopné se samo ochlazovat a teplo se tak šíří všemi orgány a způsobuje příznaky úpalu. Úžeh je přehřátí mozku, které vzniká při pobytu na přímém slunci. Projevuje se většinou až několik hodin po pobytu na slunci, například v noci, a často je doprovázen spálenou kůží. Člověka trpícího úžehem nebo úpalem uložte na chladné stinné místo, přikládejte chladné obklady (především na hlavu), po doušcích podávejte tekutiny (ideálně iontové nápoje nebo lehce slazený studený čaj) a spálenou pokožku ošetřete přípravky na spáleniny.

Podchlazení - <https://www.youtube.com/watch?v=vDkPKqs4TJI&t=139s>

Podchlazení je definováno jako pokles tělesné teploty pod 35°C, při kterém může docházet ke zpomalování životních funkcí. U postiženého tedy nejprve zkontrolujeme základní životní funkce a následně se ho snažíme zahřát. Odstraníme mokré části oděvu, transportujeme ho do závětrí/vyhřáté místnosti, přidáváme vrstvy oblečení, využijeme termofolie a pomalu dávkujeme teplé slazené nápoje (nikdy ne alkohol!). Je možné podat rychlý zdroj energie – čokoládu, cukr.

Alergie - <https://www.youtube.com/watch?v=rPip8gK9STs>

Postiženého uložíme do polohy v polosedě a podáme mu léky na alergii. V případě anafylaktického šoku (extrémně silná imunitní odpověď na jinak neškodný alergen) postiženého položíme na záda, zvedneme mu nohy, a pokud u sebe má léky, ihned mu je podáme a voláme zdravotnickou záchrannou službu. Při takové reakci může dojít k zástavě dechu či srdeční činnosti. Přivolaným zdravotníkům je třeba nahlásit všechny

známé informace – co bylo příčinou reakce, kdy se to stalo, jaké léky byly podány apod. Takováto reakce může nastat po bodnutí hmyzem, či konzumaci některých potravin (oříšky, mořské plody, mléko apod.)

Omrzliny - <https://www.youtube.com/watch?v=vDkPKqs4TJI>

Při omrzlinách se logicky snažíme zabránit dalšímu ochlazování. Postiženého přesuneme do závětrí či vlahé místnosti a pomalu ho zahříváme tak, aby to nezpůsobovalo bolesti. Masírováním okolí omrzlin se pokusíme o mechanické zahřátí ložisek. Dle rozsahu a hloubky sterilně kryjeme, fixujeme a zajistíme odborné ošetření. Pozor! Omrzliny nikdy netřeme sněhem ani jiným materiálem (hrozí zanesení infekce), nikdy nepodáváme postiženému alkohol ani omrzliny nenatíráme mastmi.

Popáleniny - <https://www.youtube.com/watch?v=Fdp2lM6rXHs&feature=youtu.be>

První pomoc při popálení dělíme na dvě části. První tzv. technická první pomoc spočívá v zabránění dalšího působení tepla na postiženého – uhašení ohně, odstranění vodičů tepla z postiženého (náramky, náušnice, řetízky apod.), svlečení horkého či mokrého oblečení (pokud není v extrémních případech přiškvařeno). Následně se věnujeme zdravotnické první pomoci v závislosti na stupni popálení. Provádíme chlazení postiženého místa ideálně mírným proudem tekoucí vody (pouze u hlubokých rozsáhlých popálenin se tomuto způsobu vyhneme). Popáleniny druhého a třetího stupně kryjeme sterilním materiálem. Pozor! Puchýře nikdy nepropichujeme a rány nikdy nezasypáváme ani nemažeme mastmi.

Resuscitace - <https://www.youtube.com/watch?v=szuZcQHZpTI&t=10s>

Před zahájením resuscitace zavoláme záchrannou službu na čísle 155. Resuscitaci začínáme vždy nepřímou srdeční masáží postiženého, kterou kombinujeme s umělým dýcháním. Po 30 stlačení hrudníku do hloubky cca 4-5 cm zakloníme postiženému hlavu a 2x mu vdechneme vzduch do plic. Nezvedá-li se mu při vdechnutí hrudník, zkontrolujeme dýchací cesty. Dále opět pokračujeme stlačováním hrudníku. Toto opakujeme tak dlouho, dokud nepřijede odborná pomoc, případně dokud se postižený nezačne sám hýbat, dýchat nebo otevírat oči. Nejdůležitější je stlačování hrudníku nepřerušovat. Pokud nejsme v provádění umělého dýchání proškoleni, nebo nechceme dýchání provádět, po celou dobu pouze stlačujeme hrudník frekvencí min. 100/min.

Stabilizovaná poloha - <https://www.youtube.com/watch?v=niEmIT67c-k>



Další tipy:

- Před expedicí je vhodné si stáhnout do mobilních telefonů aplikaci Českého červeného kříže „První Pomoc v mobilu“, kde naleznete mnoho návodů, jak ošetřit různé typy poranění. <http://www.cervenyriz.eu/cz/app.aspx>
- Další užitečnou aplikací je aplikace Zdravotnické záchranné služby (ZZS) jejíž pomocí se v případě nouze jednoduše kontaktuje ZZS včetně odeslání přesné polohy. <http://www.zachrankaapp.cz/>
- Svou mobilní aplikaci má také Horská služba: <http://www.horskaslužba.cz/cz/aktualni-informace/informace-a-pravidla/aplikace-do-mobilu>
- Na tomto odkazu můžete vyzkoušet online testy z první pomoci: <http://www.zachrannaslužba.cz/prvniplomoc/testy/testy.html>

Další užitečná videa první pomoci:

Jak ošetřit bodnutí hmyzem

<https://www.youtube.com/watch?v=o5CMkAYKJ78>

Ošetření epileptického záchvatu:

<https://www.youtube.com/watch?v=rD2EHdZ-ZMg&t=5s>

Vyvrknutý kotník

https://www.youtube.com/watch?v=d-vpvg_ambM&feature=youtu.be

Hypoglykemie

<https://www.youtube.com/watch?v=75mwOFxih38&t=4s>

Bezvědomí

<https://www.youtube.com/watch?v=bhkts-46w1Q>

Jednání v krizových situacích

Krizový management

Dobrodružná expedice není závod. Cesta je důležitější než cíl a není možné upřednostňovat cíle nad bezpečností skupiny či jednotlivce – například za každou cenu dosáhnout určitého vrcholu nebo počtu kilometrů. Pokud se stane jakákoliv nehoda, někdo se ztratí, nebo jiný závažný incident, je třeba postupovat následovně:

- Zastavte a zůstaňte pohromadě jako skupina
- Uklidněte se, zhodnoťte situaci, vlastní kapacity i možnosti
- Při krizové situaci by se vedení měl ujmout jeden schopný člen, který bude rozhodovat a rozdělovat úkoly. Je důležité zabránit hádkám a zbytečné ztrátě času.
- Zhodnoťte riziko, odstraňte případný zdroj nebezpečí, nebo se od něj vzdalte.
- Pokud je to nutné, poskytněte PP, eventuálně volejte o pomoc (záchranné složky, školitele/hodnotitele).
- Pokud to situace vyžaduje, zůstaňte na místě a připravte se na přenocování. Upravte místo na táboření, postavte přístřešek, zajistěte zdroj vody. Případně můžete založit oheň (zdroj tepla a psychická podpora).

Zároveň doporučujeme, abyste si v týmu sestavili tzv. **krizový management**. Jedná se o dokument, ve kterém si vypíšete všechny možné krizové scénáře, které podle vás mohou nastat během vaší expedice. Definujte si opatření, kterými jim budete předcházet, ale také si definujete, jak se chovat v případě, že některá ze situací nastane. S tvorbou krizového managementu vám během expedičního výcviku pomůže váš školitel.

Ztracení celé skupiny

Nejdůležitější je prevence – dopředu se dohodněte na následujícím:

- Kdo bude první a kdo poslední a nikdy to neporušujte
- Všichni členové expedice na sebe musí pořád vidět, a to v rozsahu do 100 m
- Čekat na skupinu na každé křižovatce, neposílat jednotlivce příliš dopředu
- Určit si vlastní pravidla expediční skupiny

Pochod za tmy se nedoporučuje. V případě mlhy a snížené viditelnosti musíte jako skupina držet pohromadě o to více. Pokud si to situace vzhledem ke špatným povětrnostním podmínkám žádá, je lepší, abyste se utábořili na bezpečném místě a pokračovali v trase až následující den. V takovém případě však vždy musíte kontaktovat školitele a hodnotitele.

Ať už se ztratíte jako skupina či jednotlivce, nedoporučujeme bloudit ani zkoušet jiné trasy. Nejlepší způsob je zůstat na místě a snažit se zorientovat/počkat na skupinu. Při ztrátě celé skupiny je důležité zastavit, zhodnotit rizika, zjistit polohu, vrátit se po vlastních stopách na poslední známé místo a pokračovat dál.

Při ztrátě jednoho člena skupiny:

Zastav se a vzpomeň si, kdy jsi naposledy viděl někoho jiného z týmu, a kdy jsi naposledy znal svou polohu. Pokud je to možné, vrať se po svých stopách na poslední známé místo, kde jste byli jako skupina – chodník, značka, rozcestí apod. Pokud to nejde, určitě nezkoušej ostatní hledat – pokud zůstaneš na místě, máš mnohem větší šanci, že Tě tým najde. Co udělá tým? Zkusí si vzpomenout, kde a kdy naposledy viděli ztraceného člena a vrátí se na dané místo. Domluví si čas a směr kdo kam půjde hledat a následně se sejdou opět ve stejném výchozím bodě. V tomto místě současně zůstává někdo hlídkovat, ideálně by měli hledací hlídky chodit vždy po dvou lidech.

Nedostatek vody

Tato situace by neměla nastat, klíčové je dobré plánování a prevence: nést dostatek vody, vědět, kde se dá doplnit, eventuálně mít filtr/dezinfekci vody. Přírodní prameny při delším suchu mohou vyschnout, o vodu se dá v případě nouze požádat i v civilizaci. Pokud nenajdete pramen, můžete použít i jiné zdroje vody – potoky či řeky. Stojatá voda (pokud nemáme dezinfekci/filtr) se obecně nedoporučuje.

Nouzová dezinfekce vody:

Použijte gázu/obvaz/ponožku abyste odfiltrovali mechanické nečistoty. Následně vodu můžete převařit. Doporučujeme s sebou nosit dezinfekční kapky, které jsou na rozdíl od filtračních lahví cenově dostupné (do 100 Kč, kapky na 80l vody) a seženete je v každém outdoorovém obchodě či lékárně.

Bouřka

Pokud se v době bouřky nacházíte venku, schovejte se. Bezpečný úkryt před bleskem poskytují budovy, zejména velké objekty s ocelovou nebo železobetonovou konstrukcí, obecně pak veškeré stavby chráněné hromosvodem. V přírodě se můžete bezpečně schovat v hustém lese a háji, nižším porostu nebo úzkém údolí. Naopak se rozhodně neschovávejte pod osamělými stromy, na okraji lesa, pod převisy nízkých skal, či v menších staveních bez hromosvodu. Největší nebezpečí zásahu bleskem hrozí při pobytu v otevřeném terénu a na vyvýšených místech, v bezprostřední blízkosti železných konstrukcí (sloupy elektrického vedení), vysokých osamocených stromů nebo vodních ploch. Nikdy se za bouřky neopírejte o zeď či skalní stěnu. Překvapí-li vás bouřka na rozlehlé holé pláni, rozhodně nepokračujte dál v chůzi a nezůstávejte ve skupině. Nejbezpečnějším řešením je přečkat bouřku v podřepu s nohama a rukama u sebe – na zem si rozhodně nelehejte.

DESATERO ZÁSAD HORSKÉ SLUŽBY PŘI POHYBU V HORSKÉM TERÉNU

- 1.** Vždy pečlivě naplánovat trasu túry a vybavení na ni (nezapomenout léky). Túru plánovat podle fyzické a psychické kondice nejslabšího ze skupiny.
- 2.** S předstihem získat co nejvíce informací o prognóze počasí, sněhové a lavinové situaci.
- 3.** Před odchodem na túru předat informace o trase a předpokládané době návratu. Tempo na túře zvolit podle nejslabšího ze skupiny.
- 4.** Správně používat mapu, znát druhy značení turistických cest specifické pro jednotlivá pohoří.
- 5.** Znat typy výstražných tabulí a jejich význam.
- 6.** Nepohybovat se mimo značené cesty.
- 7.** Mít s sebou lékárničku a v případě potřeby umět poskytnout první pomoc.
- 8.** Znat kontakty na Horskou službu, nebo Zdravotní záchrannou službu. Mít vždy nabitý a zapnutý mobilní telefon.
- 9.** Znat zásady chování pro případ zbloudění, pádu laviny, nebo zřícení exponovaného terénu.
- 10.** Nikdy nepodceňovat hory a nevystavovat nezodpovědným chováním nebezpečí sebe ani ostatní.



II. část příručky účastníka expedice DofE



Itinerář trasy expedice

Itinerář trasy slouží k podrobnému zaznamenání vašeho postupu během dne. Do itineráře si zapisujete na každý den počáteční a cílový bod, start pochodu a předpokládanou hodinu skončení, východ a západ slunce, předpověď počasí, pauzy, čas na plnění cíle atd. Pokud si itinerář vyplníte pečlivě, dostanete přesnou představu o trase vaší expedice.

Plán trasy dobrodružné expedice DofE

Den v týdnu a datum:

Den výpravy:

Jména účastníků expedice:

Výchozí místo a čas zahájení expedice:

Důležité kontakty:

Etapa	Směr	Vzdálenost (km)	Převýšení (+,-m)	Čas na přesun (min)	Čas na odpočinek a zastávky (min)	Čas na plnění cíle (min)	Celkový čas na úsek (min)	Předpokládaný čas příchodu a odchodu	Pozn. (orientační body, únikové trasy atd.)
1 do:									
2 do:									
3 do:									
4 do:									
5 do:									
6 do:									
7 do:									
8 do:									
9 do:									
									Jména a tel. školitele a hodnotitele:

Seznam osobního vybavení

Seznam osobního vybavení slouží pro vaši kontrolu před expedicí. Pokud uznáte za vhodné si nějakou část výbavy odebrat či přidat, učiňte tak. Tím, že si zvážíte jednotlivé vybavení, dostanete celkovou váhu, kterou si ponese v batohu. V případě, že se vám bude některá část vybavení zdát těžká, můžete ji vyměnit za lehčí variantu.

Vybavení	Váha (g)	K čemu slouží
<input type="checkbox"/> turistické boty		
<input type="checkbox"/> sandále		
<input type="checkbox"/> spodní prádlo a ponožky		
<input type="checkbox"/> termoprádlo		
<input type="checkbox"/> tričko s krátkým rukávem		
<input type="checkbox"/> rolák, mikina		
<input type="checkbox"/> kraťasy, legíny		
<input type="checkbox"/> sportovní kalhoty		
<input type="checkbox"/> nepromokavá bunda /pláštěnka		
<input type="checkbox"/> oblečení na noc		
<input type="checkbox"/> kšiltovka, šátek - tunel		
<input type="checkbox"/> čepice, rukavice (i v létě může být zima!)		
<input type="checkbox"/> batoh + pláštěnka		
<input type="checkbox"/> karimatka + nepromok. obal		
<input type="checkbox"/> spacák + nepromokavý obal		
<input type="checkbox"/> čelovka + náhradní baterie		
<input type="checkbox"/> láhev na vodu (2 L)		
<input type="checkbox"/> lžíce, menší kapesní nůž		
<input type="checkbox"/> ešus/miska		
<input type="checkbox"/> krabička sirek v sáčku		
<input type="checkbox"/> zápisník a tužky		

<input type="checkbox"/> hodinky		
<input type="checkbox"/> sluneční brýle		
<input type="checkbox"/> základní hygienické potřeby		
<input type="checkbox"/> ručník		
<input type="checkbox"/> toaletní papír, kapesníky		
<input type="checkbox"/> antibakteriální gel		
<input type="checkbox"/> igelitové pytle		

Může se hodit		
<input type="checkbox"/> čističe vody (filtry)		
<input type="checkbox"/> provázek/lano		
<input type="checkbox"/> sekyrka, lopatka		
<input type="checkbox"/> voděodolné tašky/pytle		
<input type="checkbox"/> náhradní tkaničky do bot		
<input type="checkbox"/> nouzová zásoba jídla (cukru)		
<input type="checkbox"/> píšťalka		
Váha celkem		

Seznam týmového vybavení

V týmu se dohodněte, kdo jaké vybavení má, nebo sežene. Není třeba, abyste každý měl vařič či plynovou kartuši. Správným plánováním dokážete efektivně rozložit váhu týmového vybavení mezi všechny členy vašeho týmu.

Vybavení	Váha (g)	K čemu slouží
<input type="checkbox"/> stany + rezervní kolíky/ celta		
<input type="checkbox"/> vařič (např. plynový)		
<input type="checkbox"/> odpovídající palivo do vařiče		
<input type="checkbox"/> kotlík		
<input type="checkbox"/> ekologický saponát		
<input type="checkbox"/> houbička na nádobí		
<input type="checkbox"/> utěrka		
<input type="checkbox"/> sirky v nepromokavém obalu		
<input type="checkbox"/> potraviny		
<input type="checkbox"/> igelitové pytle (na odpadky)		
<input type="checkbox"/> mapy (1:50 000/1:25 000) v nepromokavém obalu		
<input type="checkbox"/> kompas		
<input type="checkbox"/> fotoaparát/kamera		
<input type="checkbox"/> repelent proti hmyzu		
<input type="checkbox"/> ochranný krém proti slunci		
<input type="checkbox"/> nabitý mobilní telefon pro nouzovou situaci		
Váha celkem		

Jídelníček

Expediční jídelníček plánujte v týmu a berte v něm ohledy na všechna specifická stravovací omezení všech členů týmu. Nezapomeňte, že jednou z podmínek expedice DoFE je uvaření jednoho teplého jídla denně.

Den	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře
Pitný režim - 2 až 3 litry					

Surovina	Určeno k jídlu	Kdo to koupí	Cena	Váha (g)
		Celkem		

Den	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře
Pitný režim - 2 až 3 litry					

Surovina	Určeno k jídlu	Kdo to koupí	Cena	Váha (g)
		Celkem		

Den	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře
Pitný režim - 2 až 3 litry					

Surovina	Určeno k jídlu	Kdo to koupí	Cena	Váha (g)
		Celkem		

Den	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře
Pitný režim - 2 až 3 litry					

Surovina	Určeno k jídlu	Kdo to koupí	Cena	Váha (g)
		Celkem		



Vhodně vybrané tábořiště splňuje

Během expedice DofE budete přespávat v přírodě. Měli byste tedy brát jednak ohled na samotnou přírodu, ale také dbát na zákonná nařízení, které v ČR platí. Co by tedy mělo splňovat, a jak by mělo vypadat vaše tábořiště?

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

Zásady správné hygieny v přírodě

Správná hygiena v přírodě je jednou z nejdůležitějších věcí. Jejím dodržováním můžete předcházet mnohým zdravotním komplikacím. Jaké zásady to podle vás jsou?

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

Abychom chránili přírodu, budeme dodržovat následující zásady „Leave no trace“

Během expedičního výcviku si ve skupině proberte důležitost ochrany přírody. Stanovte si pravidla, která budete během expedice dodržovat, abyste při vaší expedici chránili přírodu.

•

•

•

•

•

•

•

Co jsem se všechno naučil

V průběhu expedičního výcviku jste se jistě dozvěděli mnoho nových informací. Zde se můžete zamyslet nad tím, co nového jste se dozvěděli, naučili, a jak vám to bude užitečné během vaší expedice.

Jak hodnotím svoji expediční přípravu?

Co nového jsem se naučil v jednotlivých oblastech expedičního výcviku?

Jak to budu moci využít během expedice?

Je tu ještě něco co bych potřeboval vědět? Kde to najdu?

Před-expediční kontrola

Blíží se den, kdy konečně vyrazíte na expedici. Ještě než tak učiníte, zkontrolujte si vaši připravenost. Můžete tak předejít mnoha problémům.

CESTA

- Víím, jak se dostat na expedici
- Víím, jak se dostat z expedice
- Mám koupené jízdenky/rezervované jízdenky

EXPEDICE

- Víím, kde expedice DofE začíná a kde končí
- Víím, kde budeme spát v jednotlivé dny
- V týmu máme vytvořený itinerář expedice DofE a víím, kudy budeme procházet
- V týmu máme stanovený účel expedice DofE
- V týmu máme rozdělené role ve skupině a víím, kdo je za co zodpovědný
- V týmu máme určené alternativní trasy v případě nebezpečí/změny plánu
- Mám s sebou všechny důležité kontakty a dokumenty (OP, kartička pojištění, zdravotní prohlášení, kontakt na školitele expedice, apod.)

JÍDLO

- V týmu máme vytvořený jídelníček
- Mám sbalené suroviny na expedici DofE
- V týmu máme naplánované všechny přestávky na svačiny a obědy
- V týmu máme rozhodnuto, kdo bude vařit
- V týmu vííme, kde si po cestě doplňovat vodu
- V týmu máme vybavení na vaření (v případě potřeby kontaktujte kancelář DofE)

TÁBOŘIŠTĚ

- Víím, kde budeme s týmem nocovat
- Máme zařízené povolení/rezervaci na táboření
- V týmu máme dostatek stanů/přístřešků a víím, kdo je nese
- Víím, zda můžeme v tábořišti rozdělát oheň
- Víím, jak a kde budeme vařit v případě špatného počasí
- V týmu máme určené alternativní tábořiště

VYBAVENÍ

- Mám sbalené osobní vybavení na expedici DofE
- V týmu máme rozdělené skupinové vybavení
- Víím, jaké skupinové vybavení ponesu já osobně
- V týmu máme vybavenou lékárničku a víím, kdo ji nese



Poznámky: