

A low-angle photograph of two hikers ascending a rocky, grassy trail. The hiker in the foreground is wearing a blue jacket, light blue pants, and yellow boots, carrying a large backpack. The second hiker is further up the trail, wearing a grey jacket and tan pants. The background shows a vast, open landscape with rolling hills and a cloudy sky.

THE DUKE OF EDINBURGH'S  
INTERNATIONAL AWARD

CZECH REPUBLIC



# EXPEDIČNÍ PŘÍRUČKA PRO ÚČASTNÍKY

# EXPEDIČNÍ PŘÍRUČKA PRO ÚČASTNÍKY

## Obsah

Co v příručce naleznete a jak ji používat	6
<b>1. Co jsou expedice DofE</b>	<b>5</b>
Podmínky expedice	6
<b>2. Orientace v přírodě a plánování túry</b>	<b>7</b>
Práce s mapou a orientace v terénu	11
Plánování túry	15
Postup při plánování túry	15
Pracovní sešit	16
<b>3. Expediční vybavení</b>	<b>14</b>
Popis některého vybavení na expedice DofE	18
Jak správně zabalit?	22
Pracovní sešit	23
<b>4. Tábornické dovednosti a ochrana přírody</b>	<b>21</b>
Kde se utábořit	25
Stan/přístřešek	25
Pravidla stanování a rozdělávání ohně v české republice	25
Latríny	26
Ochrana přírody a zásada Leave No Trace	27
Expediční strava a vaření v přírodě	28
Tipy pro účastníky expedice	29
Pracovní sešit	29
<b>5. Základy první pomoci</b>	<b>27</b>
Obecné zásady poskytování první pomoci	33
Další tipy	35
Další užitečná videa první pomoci	36
Pracovní sešit	36
<b>6. Jednání v krizových situacích</b>	<b>34</b>
Krizový management	38
Ztracení celé skupiny	38
Při ztrátě jednoho člena skupiny	39
Nedostatek vody	39
Nouzová dezinfekce vody	39
Bouřka	40
Pracovní sešit	40
<b>7. Desatero zásad horské služby při pohybu v horském terénu</b>	<b>38</b>

Milí dofáci,

držíte v ruce expediční příručku, která má za cíl provést vás expedičním výcvikem. Obsahuje mnoho informací, jež vám pomohou zvládnout vaši ostrou expedici a využijete je i při dalších výletech do přírody. Naučíte se, jak plánovat expedice, osvojíte si některé tábornické dovednosti, 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. Kromě příručky jsme pro vás připravili i pracovní sešit, do něhož si během expedičního výcviku můžete zapisovat své poznámky. Součástí pracovního sešitu jsou i praktické úkoly, které vám bude zadávat váš školitel a které vám pomohou připravit se na ostrou expedici.

**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**

Ačkoli 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 expedice DofE.



# 1

## CO JSOU EXPEDICE DofE



Jak už asi víte, Mezinárodní cena vévody z Edinburghu (DofE) je program pro všechny mladé lidi ve věku 14 až 24 let. Motivuje vás k osobnímu rozvoji, smysluplnému trávení volného času a přináší vám klíčové dovednosti pro budoucí studium i kariéru.

Expedice DofE jsou pak výzvou k překonání obav z neznámého prostředí a příležitostí vyrazit s dalšími účastníky na několik dní objevovat zajímavá místa v České republice i zahraničí.

Jejich cílem je vás podpořit v týmové spolupráci, vytrvalosti i překonávání fyzické námahy. Zkušenost z několikadenního putování přírodou 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, v němž se budete s ostatními účastníky domlouvat na cíli expedice, plánovat trasu, jídelníček, společně vybavení a další náležitosti, které k tomu patří.

**Každá úroveň expedic DofE má různou délku:**

Úroveň	Délka cvičné expedice	Délka ostré expedice
Bronzová expedice	nepovinná: 1 den / 1 noc	2 dny / 1 noc
Stříbrná expedice	1 den / 1 noc	3 dny / 2 noci
Zlatá expedice	1 den / 1 noc	4 dny / 3 noci

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

## PODMÍNKY EXPEDIC

Každá expedice musí splnit 10 mezinárodních podmínek. Všichni účastníci, školitel i hodnotitel musí být s těmito podmínkami seznámeni a musí se jimi řídit. Na dodržení podmínek během expedice dohlíží hodnotitel.



### 1. Cesta

- Ostrá expedice musí trvat na bronzové úrovni minimálně dva dny a jednu noc, na stříbrné úrovni tři dny a dvě noci a na zlaté úrovni čtyři dny a dvě noci.
- Všechny expedice se musí skládat ze dvou prvků: cesty a jasně definovaného týmového cíle.
- Týmový cíl a délka cesty musí být důkladně probrané a dohodnuté s vedoucím expedice.
- Týmový cíl musí být ve formátu SMART.
- Překonaná vzdálenost během expedice závisí na terénu, počasí a schopnostech expedičního týmu.



### 2. Skupina

- Skupina musí mít minimálně 4 a maximálně 8 členů.
- Skupina činí nezávislá rozhodnutí po celou dobu expedice a musí pracovat odděleně od ostatních skupin.
- Členové expediční skupiny nemusí plnit stejnou úroveň DofE. Týmový úkol/cíl ale musí splňovat kritéria tak, aby jej mohli splnit účastníci všech úrovní.
- Expediční skupina může zahrnovat i členy, kteří neplní program DofE.
- Všichni účastníci se musí podílet na plánování cesty, včetně logistiky a veškerého vybavení potřebného pro realizaci expedice.



### 3. Expediční výcvik a cvičná expedice

- Všichni účastníci mají splněný požadovaný expediční výcvik, který je zaměřený na způsob cestování a obsahuje příslušné dovednosti ke zvládnutí expedice.
- Každý účastník musí projít před expedicí expedičním výcvikem. Délka a forma výcviku by měla být přizpůsobena zkušenostem a absolvovaným úrovním.
- Před ostrou expedicí je doporučeno absolvování cvičné expedice. Délka cvičné expedice je nejméně 1 den a 1 noc. Cvičná expedice se na bronzové a stříbrné úrovni výrazně doporučuje v případě, že se jedná o první expedici nebo méně zkušenou skupinu. V případě, že účastníci absolvovali nižší úroveň nebo je skupina zkušenější, je absolvování cvičné expedice nepovinné, ale přesto doporučené. Na zlaté úrovni je cvičná expedice povinná. Skupiny mohou na cvičnou a ostrou expedici vyrazit ve stejné lokalitě, ale musí absolvovat jiné trasy.
- Počet požadovaných cvičných akcí (cest nebo školení) bude záviset na schopnostech skupiny. O tom rozhoduje vedoucí expedice.



### 4. Způsoby dopravy

- Všechny expedice se musí uskutečnit na zemi nebo na vodě a jsou plněny vlastní fyzickou námahou účastníků bez motorizované nebo jiné vnější asistence. Vlastní fyzická námaha zahrnuje například chůzi, cyklistiku, pádlování, jízdu na zvířeti (např. na koni) nebo jiný nemotorizovaný prostředek (např. loď). Vlastní fyzická námaha zahrnuje individuální nebo tandemové úsilí. Výjimka existuje pro mladé lidi se zdravotním omezením, kteří mohou využít motorizovaný vozíček.
- V rámci jedné dobrodružné cesty je povoleno více druhů dopravy, za předpokladu, že skupina naplánuje veškerou logistiku a zároveň zůstane co nejvíce soběstačná.
- Zvolená doprava musí být stejná pro cvičnou i ostrou expedici.





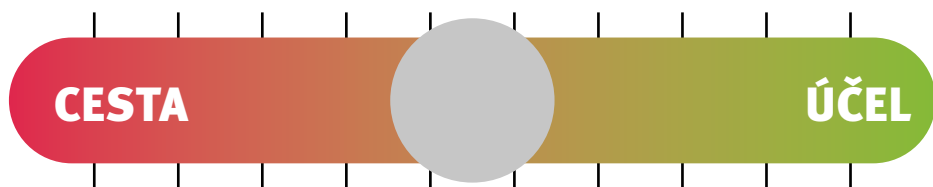
## 5. Místo pro expedici

- Expedice by se měla uskutečnit na místě, které je výzvou pro všechny účastníky. Je možné uskutečnit expedici i v městském prostředí.
- Expedice se mohou konat na místech, které účastníci znají.
- Expediční skupiny mohou používat stejné místo pro cvičnou i ostrou expedici, ale musí si vybrat odlišné trasy.



## 6. Týmové úsilí

Všichni účastníci expedice musí splnit minimální počty hodin týmového úsilí za den (bronz 6 hodin, stříbro 7 hodin, zlato 8 hodin). Na žádné úrovni DoFE není stanovena přesná vzdálenost, která se musí překonat. Důležité je, aby byly splněny hodiny týmového úsilí, protože vzdálenost se může lišit podle terénu, klimatu a způsobu cestování. Týmové úsilí zahrnuje přesun a čas strávený plněním účelu expedice. Stavění stanu, vaření a konzumace jídla se do týmového úsilí také započítává. Týmový cíl a týmové úsilí musí být schválené od expedičního vedoucího a zřejmě všem členům expedice.



**Poznámka:** Uznatelná expedice musí mít v sobě obsažené dva elementy: pohyb a týmové úsilí. Nicméně jejich rozsah a časovou dotaci si mohou účastníci stanovit sami. Je potřeba jen dodržet čas podle plnění dané úrovně. Do týmového úsilí je započítána cesta, vaření, práce na projektu, stanování atd.



## 7. Hodnocení a dohled

Na všech expedicích je přítomen kvalifikovaný školitel a hodnotitel DoFE. Školitelé a hodnotitelé DoFE expedice musí projít speciálním DoFE školením, které organizuje Národní centrum. Školitelé expedic jsou zodpovědní za přípravu, výcvik a bezpečnost týmu, hodnotitelé si zachovávají nadhled a jsou zodpovědní za zhodnocení dodržování 10 podmínek během expedice. Pokud se hodnotitel nemůže účastnit expedice, může jeho roli zastoupit vedoucí expedice.



## 8. Ubytování

Ubytování musí být ve stanech, které si tým sám přenáší. Je možné také využít jednoduché ubytování (hostely, chaty), ale účastníci expedice se musí sami stravovat. V případě, že využijí hostel nebo chatu, musí si s sebou nést všechny věci, aby byli zcela nezávislí. Ubytování účastníků může být fyzicky oddělené, v různých stanech, místnostech nebo budovách.



## 9. Soběstačnost

Všichni účastníci expedice jsou patřičně vybaveni, mají dostatek jídla a vody, aby byli během expedice zcela nezávislí. Účastníci si s sebou nesou stan/plachtu a kompletní výbavu na vaření. Požadovaná výbava a vybavení musí být přizpůsobena prostředí a zdravotnímu stavu účastníků. Voda může být doplněna ze studánek či jiných zdrojů. Expediční tým si uvaří alespoň jedno teplé jídlo denně. Tato podmínka zajišťuje samostatnost týmu a udržení zdraví, aby účastníci byli schopni expedici dokončit. Výjimkou je nutná zdravotnická péče pro účastníky.



## 10. Závěrečná zpráva

Po expedici tým připraví a prezentuje závěrečnou zprávu o cestě. Závěrečná zpráva může být psaná, fotografická, verbální nebo digitální a tato forma je vždy stanovena s hodnotitelem před realizací ostré expedice. Na vytvoření a prezentaci závěrečné zprávy se podílejí všichni členové týmu. Účastníci by měli po konci expedice udělat reflexi spolu se svým vedoucím.

# PRACOVNÍ SEŠIT

V pracovním sešitě se můžete podívat na kapitulu **Co se chci naučit a zažít**. Pomůže vám uvědomit si, co byste si na expedici přáli zažít, co byste se rádi naučili, a naopak také to, co byste na expedici zažít nechtěli.

# 2

## 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 trasy a pochodu během expedice. Mezi základní dovednosti při práci s mapou patří určení vlastní polohy a její průběžná kontrola, vytyčení trasy a úspěšná navigace po naplánované trase do cíle.

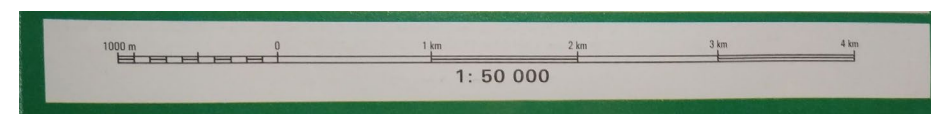


#### Mapa

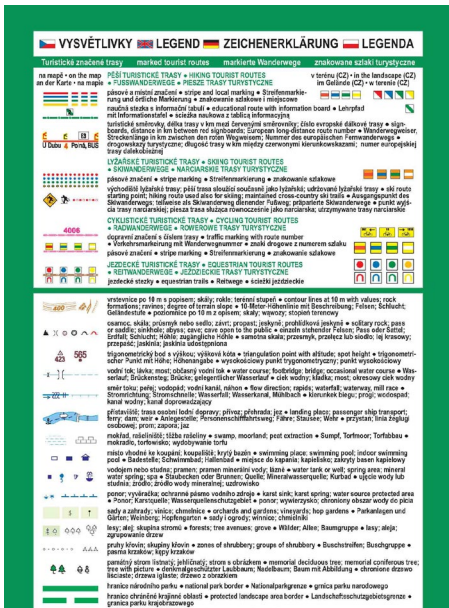
= výsek zmenšeného zobrazení určité části krajiny v určitém měřítku. Pro Českou republiku jsou nejrozšířenější mapy Klubu českých turistů či Shocart, v běžných turistických měřítkách 1 : 50 000 či 1 : 40 000.

#### Měřítko

= zmenšení zobrazení mapy vůči skutečnosti. Udáváme například jako 1 : 50 000, kde jeden centimetr vystihuje 50 000 centimetrů 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.







**Legenda**

Vysvětlivky všech značek na mapě, jako jsou například asfaltová cesta, pramen, tábořiště, rozhledna apod.



**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.

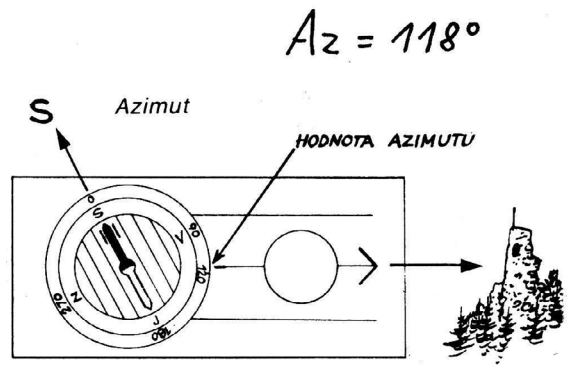


**Buzola**

= kompas s magnetickou střílkou určující světové strany. Má měřtku na odčítání vzdáleností 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.



**Turistické značky**

Pokud jste se někdy vydali na výlet do přírody, jistě jste si všimli turistických značek, o které se v České republice stará Klub českých turistů. Na vašich expedicích vás bude zajímat především pěší značení. Můžete se setkat s červenými, modrými, zelenými a žlutými značkami. Červenými značkami jsou značeny dálkové nebo hřebenové trasy, modrými potom významnější trasy, zelená značka je vyhrazena pro místní trasy a žlutá označuje krátké spojovací trasy a zkratky. Na křižení cest se potkáte s rozcestníky, na nichž jsou uvedeny vzdálenosti k dalším rozcestníkům a směry jednotlivých značených cest. Turistické značky vám mohou pomoci s plánováním trasy expedice, protože se díky nim v terénu snadněji zorientujete, a navíc vás zavedou na zajímavá místa.





## 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. Například dolinou, hřebenem, křižovat potoky apod. Správná poloha je důležitá i pro případ nouze, kdybyste museli volat o pomoc. Určením přesné polohy můžete mimo jiné urychlit i případný zásah záchranných složek. Stejně tak v případě náhlé změny počasí můžete rychle najít vhodnou únikovou cestu.

Abyste mohli v terénu určit svoji polohu, je dobré si nejprve zorientovat mapu pomocí buzoly/kompasu. To znamená, že světové strany (sever, jih, východ a západ) na mapě budou souhlasit se světovými stranami v přírodě. Postup je následující:

- mapu si položte na rovný podklad;
- buzolu položte k pravému hornímu okraji tak, aby byl dlouhý okraj buzoly rovnoběžný s pravým okrajem mapy;
- kotouč na buzole natočte tak, aby značka severu (N) směřovala k hornímu (severnímu) okraji mapy;
- otáčejte mapou tak dlouho, než se magnetická střílka buzoly ukazující na sever dostane do zákrytu se značkou severu (N) na otočném kotouči;
- v okamžiku, kdy míří střílka k hornímu okraji mapy, je mapa zorientovaná na sever.

Poté už se stačí rozhlédnout kolem sebe a hledat ve svém okolí výrazné a nápadné krajinné body – hora, vesnice, rozhledna, skála, řeka most apod. Tyto body si najdete i vyznačené na mapě a díky jejich poloze v terénu potom snadno určíte, kde přibližně se nacházíte.

## 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 TÚRY

**Dobře naplánovaná trasa je polovinou úspěchu a nezapomenutelného zážitku. Plánování zahrnuje:**

- informace o lokalitě a jejích specifikách – návštěvní řád v případě NP nebo CHKO, možnosti rozdělení ohně, možnosti táboření, zdroje pitné vody apod.,
- přípravu vhodného vybavení,
- zvolený účel expedice odpovídající lokalitě a ročnímu období,
- naplánovaný jídelníček,
- naplánovanou trasu a optimálně zvolenou vzdálenost mezi jednotlivými tábořišti,
- krizový management,
- pravidelnou komunikaci s dalšími členy týmu,
- pravidelnou komunikaci 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, jemuž se někdy musíme přizpůsobit.

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

Dobrym 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, bouřka 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 15 až 20 kilometrů a převýšení 1000 metrů. Je kontraproduktivní se při pochodu nadměrně vysilovat. Fyzická zátěž by měla být vždy taková, aby ji zvládli všichni členové týmu bez ohrožení jejich zdraví. Pamatujte, že batoh může vážit i více než 15 kilogramů.

**Tip:** Běžné tempo pochodu je asi 5 km/h, v hornatém terénu jsou důležitější výškové metry než vzdálenost. Za hodinu jste schopni vystoupat asi 300 výškových metrů. Ve větší skupině a s těžkým batohem počítejte s tempem spíše 3 km/h.

## POSTUP PŘI PLÁNOVÁNÍ TÚRY

Na začátek plánování si na mapě (v aplikaci **Mapy.cz** nebo na webu **www.mapy.cz**) zvolte počáteční bod a cílový bod celé expedice a také další místa, kterými bude trasa procházet. Následně si po trase volte jednotlivá tábořiště, kde přespíte. Takováto místa by měla být bezpečná (ne na skále, na břehu řeky se silným proudem 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 za tmy 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 najdete na internetu. Tuto dovednost si také můžete s pomocí školitele osvojit na cvičné expedici.



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**. Na výletě můžete sledovat skutečný čas pochodu a porovnat ho s tím, který jste odhadovali při plánování. Můžete porovnávat převýšení a jeho náročnost atd.



Podívejte se na videonávod, jenž vám pomůže s plánováním trasy na mapy.cz: [www.youtube.com](http://www.youtube.com)

## PRACOVNÍ SEŠIT

V pracovním sešitě jsou pro vás připraveny dvě tabulky – **Základní údaje o mojí DofE expedici** a **Itinerář trasy**, které vám pomohou s plánováním túry a účelu expedice.

# 3 EXPEDIČNÍ VYBAVENÍ

Prioritou pro dobrodružné expedice je nízká váha a praktické využití výbavy. Velice důležitá je vlastní zkušenost s vybavením, proto se s ním před expedicí dobře seznámte. Můžete vyrazit na jednodenní nebo víkendový výlet s vaší rodinou nebo kamarády a vybavení vyzkoušet přímo v terénu. Nižší vám uvádíme popis toho nejdůležitějšího.

Kontrolní seznam **osobního** a **týmového** vybavení pak najdete v pracovním sešitu. Jak jsme zmínili výše, důležitá je i váha batohu, která určuje úroveň komfortu během putování. Každou část vybavení si můžete zvážit na kuchyňské váze, abyste věděli, kolik kilogramů si ponese na zádech.

Může se stát, že některé věci nebudete mít doma k dispozici. V tomto případě si запиšte na seznam přání, запиšte na seznam přání **osobního** nebo **týmového vybavení** a začněte si je shánět. Chybějící položky je možné koupit nebo půjčit od svého příbuzného či kamaráda. Také se můžete obrátit na svého školitele a zeptat se ho, zda vám potřebné vybavení či výstroj nemůže zapůjčit z místního centra DoFE. Až budete mít pořízeno vše, nepamenejte započítat k váze i samotnou váhu batohu, suroviny na jídlo a skupinové vybavení, které budete na expedici potřebovat.

### 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 z kůže. Většinou v sobě mají nepromokavou membránu Gore-Tex. Takové boty se musí kupovat o kousek větší, protože noha při dlouhých pochodech opuchne a boty následně mohou tlačit.

### Turistické ponožky:

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

### Funkční prádlo:

Funkční spodní prádlo (tzv. první vrstva), které odvádí vlhkost od těla, rychle schne a hřeje/chladí, je mnohem lepší než klasické bavlněné oblečení. Je také důležité mít ještě jeden set oblečení na noc. Základní pravidlo zní: „v jednom chodím, v jednom spím“.

### Zateplovací vrstva:

Středně silná vrstva, například fleec nebo merino vlna.

### Dlouhé kalhoty:

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

### Nepromokavá bunda/pláštěnka:

Na kratší expedice vám postačí obyčejná pláštěnka. Pokud plánujete delší treky, případně chodíte do přírody hodně často, sáhněte po ověřené nepromokavé bundě s vodním sloupcem alespoň 10 000 milimetrů. Materiál membrány: Gore-Tex, Sympatex, Hyvent, Drytech, Dryedge apod. Vždy vyzkoušet před dobrodružnou expedicí!

### Sandály:

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 50litrový 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). Použit můžete větší pevné pytle na odpadky.



### **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 nechybějí žádné jeho části.

### **Karimatka:**

Pěnová (alespoň 8 mm) nebo samonafukovací (alespoň 25 mm). Alumatka (2 mm) 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). Spacák je důležité kupovat podle komfortní teploty (alespoň 0–5°C, nikdy nekupujte podle extrémní teploty). Doma by se spacák neměl skladovat v transportním obalu, ale ve větším vaku, aby se neponičila vlákna a nenarušily se 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:**

Nepostradatelný 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 3 v 1).

### **Vaříč a palivo:**

Doporučujeme plynový vaříč – jednoduše se obsluhuje, je spolehlivý, nekaží 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.

### **Příšalka:**

V případě nouze či zranění jednoduchá pomůcka k přivolání pomoci. Doporučujeme příšalku 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 nezbytně nutné, děvčata by ovšem neměla zapomenout přibalit svoji intimní hygienu.

### **Lékárnička:**

Plně vybavená lékárnička zabalená v nepromokavém obalu je velmi důležitou částí 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:

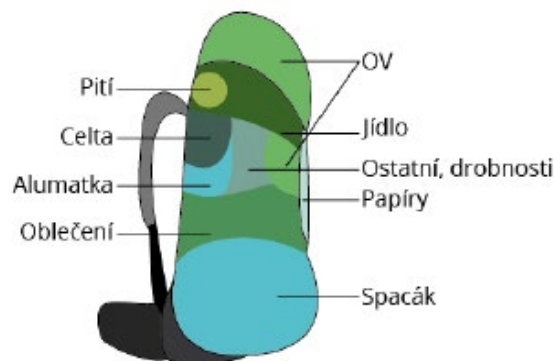
Turistické hole, sekyrka, pilka, fotoaparát, kamera, zápisník a psací potřeby...

## JAK SPRÁVNĚ ZABALIT?

Věci jako spacák, náhradní oblečení a 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 dolů, například spacák či oblečení. Do jednodušejí přístupných částí batohu dáváme to, co můžeme během cesty potřebovat – nepromokavou bundu, nůž, kompas, svačtinu apod.



Ideální rozložení váhy



Možné rozmístění věcí

**Praktická rada:** Nic nepřipínejte na batoh tak, aby to nadměrně vyčnívalo nebo se houpalo. 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 tři čtvrtiny váhy jít na bedra, nikoli na ramena. Určitě počítejte s tím, že plně zabalený batoh může vážit 10 až 15 kilogramů.



Názorné video, jak správně zabalit batoh

[www.youtube.com/watch?v=WuAApD5YOEM](http://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 před ní, jinak hrozí otlaky, puchýře, které mohou váš zážitek z expedice zkazit.
- Existuje spousta způsobů, jak správně turistické boty šněrovat – každý styl má jiný dopad na to, jak bude bota na noze sedět.
- Sandály nebo žabky pomohou nohám si odpočinout v táboře. Hodí se také 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 priorita

- Pro ženy je optimální velikost batohu 60 litrů, pro muže až 70 litrů. Nicméně platí, že pokud nejste na chůzi s těžkým batohem zvyklí, pokuste se mít ho co nejmenší a nejlehčí.
- 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 – jediné správně postavený a vypnutý stan vám pomůže prožít expedici v suchu.
- Zkontrolujte, zda hořák vařič funguje a kartuš je dostatečně plná.
- Nabijte si mobilní telefon i fotoaparát.

### Co nemáš, nepotřebuješ!

### Finance

- Outdoorové oblečení je drahá investice, zejména co se týče kvalitních bot, nepromokavé bundy a batohu. Expedice není módní přehlídka a zpravidla se nechystáte ani do Himálaje. 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. Zeptejte 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 vyčistíte a osušíte.

## PRACOVNÍ SEŠIT

Díky *Seznamu osobního vybavení* a *Seznamu týmového vybavení* v pracovním sešitě se snadno zorientujete v tom, co si na expedici zabalit, co si ještě sehnat a co nezapomenout. Před expedicí si také nezapomeňte vyplnit tabulku *Rozdělení týmového vybavení*, ať víte, kdo ponese třeba vařič a kdo stan.

# 4

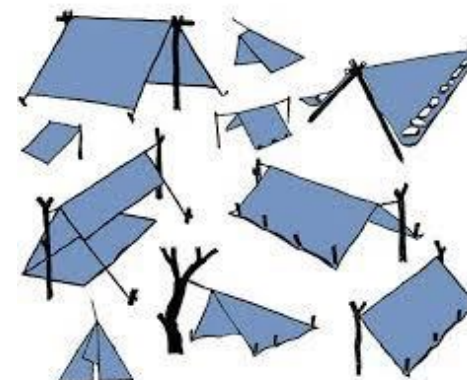
## TÁBORNICKÉ DOVEDNOSTI A OCHRANA PŘÍRODY

Tábornické dovednosti si osvojíte během výcviku a na cvičné expedici, zdokonalíte se v nich i na expedici ostré. Budete díky nim vědět, kde a jak se utábořit, dokážete si uvařit v přírodě a zvládnete i delikátní dovednost – vytvoření jednorázové latríny. Také se dozvíte, jak se chovat v přírodě, abyste ji nepoškozovali, ale naopak chránili.

### KDE SE UTÁBOŘIT

Místo k přespaní by mělo být vhodně naplánované – v rozumné vzdálenosti od počátečního bodu 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/PŘÍŠTĚŠEK



Stan/příštěšek 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 příštěšek z cely je třeba více přemýšlet, aby vám pod něj nepršelo a nefoukalo.

### PRAVIDLA STANOVÁNÍ A ROZDĚLÁVÁNÍ OHNĚ V ČESKÉ REPUBLICE

#### Soukromý pozemek

Postavit stan a rozdělát oheň je možné 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 němž 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 přespat 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 ke 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 celtý 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



Pokud budete na expedici nocovat mimo oficiální kemp nebo tábořiště, jistě narazíte na otázku, kam jít vykonat svoji potřebu. Vždy myslete na to, že byste měli odejít do dostatečné vzdálenosti od místa, kde trávíte noc – cca 100 metrů. Nebudete tak rušeni, a navíc nebudete znečišťovat bezprostřední okolí vašeho nocoviště. Ideálním pomocníkem pro vykopání jednorázové latríny pro vás bude polní lopatka. Po vykonání potřeby svoji latrínu zase zahrňte tak, aby náhodný kolemjdoucí nepoznal, co se na daném místě odehrálo. Také myslete na to, abyste si latrínu nevykopávali v bezprostřední blízkosti potoka nebo pramene – mohli byste kontaminovat zdroj pitné vody pro lesní zvěř, ale i pro lidi.

## OCHRANA PŘÍRODY A ZÁSADA „LEAVE NO TRACE“

Kromě nových zážitků, dovedností a přátelství se můžete těšit také na krásy přírody, které vás na expedici jistě čekají. Víte ale, jak se k přírodě správně chovat, abyste ji chránili a neškodili jí? Napovědět vám může zásada leave no trace aneb „nezanechej po sobě stopy“. V ideálním případě by dodržování této zásady mělo vypadat tak, že nikdo nepozná, že jste na nějakém místě například strávili noc, rozdělali oheň nebo třeba jen procházeli lesem.

### A jak na to?

- Všechno, co si do přírody přinesete, si taky odnesete. Odpadky nepalte ani nikde neodhazujte. Mějte v batohu nachystaný odpadkový pytel, který při příchodu do vesnice nebo města hodíte do popelnice. Do přírody také nepatří slupky od ovoce, jež u nás neroste (např. pomeranč nebo banán).
- Když si musíte při pobytu v přírodě odskočit, používejte polní lopatku a vytvořte si jednorázovou latrínu. Tu po vykonání potřeby zase zahrňte hlínou. Myslete i na to, abyste nenechávali nikde povalovat použité kapesníčky a toaletní papír. Je to velmi neestetické a bezohledné k dalším turistům. Buď je také zakopejte, nebo odnesete v odpadkovém pytli. Vlhčené ubrousky rozhodně neodhazujte ani nezakopávejte, rozkládají se až 5 let.
- Pokud budete na expedici umývat nádobí nebo sebe v potoce, řece nebo třeba v jezířku, používejte biologicky rozložitelné varianty mycích prostředků. Nezanechávají v přírodě žádné nežádoucí stopy, nezahubí živočichy a nekontaminují vodní zdroje. Sehnat je můžete v outdoorových obchodech nebo třeba v obchodech s biokosmetikou či na e-shopech.
- Místo, kde jste tábořili nebo bivakovali, musí po opuštění vypadat, jako kdybyste tam vůbec nebyli. Myslete opět na to, aby po vás na tábořišti nezůstaly žádné odpadky, poničené stromy apod.

### Pokud budete na vaší expedici rozdělávat oheň, musíte dodržet několik důležitých pravidel:

- Ohniště si můžete v přírodě založit 50 nebo více metrů od lesního porostu, nesmí být ani ve vykácené části lesa nebo na louce.
- Pamatujte, že v lese lze rozdělávat oheň jen na vyhrazených místech!
- Oheň nezakládejte pod větvemi a na kořenech stromů, na suchém listí, lesní hrabance (zetlelá vrstva jehličí) nebo rašelině ani v blízkosti stohů, seníků apod. Létající jiskry nebo náhlý poryv větru totiž velmi snadno způsobí neštěstí. Kvůli podobné neopatrnosti lidí každoročně vznikají stovky požárů. Pro rozdělávání ohně je naopak ideální hliněný podklad. Za silného větru nebo v období extrémního sucha bychom oheň v přírodě neměli rozdělávat vůbec.
- Místo táboráku je nutno i vhodně uspořádat. Při rozdělávání ohně v přírodě ohniště bezpečně oddělte od okolního prostředí, např. obložením kameny, obsypáním pískem, vyhloubením zeminy apod.
- Oheň nesmíte ponechat ani na okamžik bez dozoru. Mějte nachystán dostatek vody

(popř. písek, hlínu), kdyby se oheň vymykal kontrole. I proto je dobré umístit ohniště v blízkosti vodního zdroje.

- Opustit místo, kde jste rozdělali oheň, můžete až poté, co ohniště důkladně uhasíte – ať již prolitím vodou nebo zasypaním zeminou. Při odchodu se z ohniště nesmí kouřit a popel i půda pod ohništěm musí být chladné. Pamatujte, že i ve zdánlivě zcela vyhaslém ohništi se mohou skrývat žhavé oharky, které poryv větru znovu rozmýchá a oheň roznese do okolí.

## 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 nejlepším 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, jež 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 potravin. 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 10 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, jež 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 momentě, 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



### Tipy pro účastníky expedice:

Pěkný obsáhlý článek s tipy a radami, co a jak můžete na expedici vařit, najdete **TADY**.

rozepište všechny suroviny, jež si budete muset koupit. Pokud si ke každé surovině připíšete váhu, dostanete přehled o celkové hmotnosti, kterou s sebou ponese.

### Vaření

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

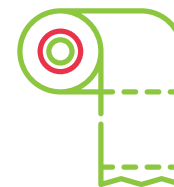
### Oheň

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 latriny.**



**Nepodpalte les, při manipulaci s ohněm buďte nanejvýš opatrní.**



**Každý den si uvařte alespoň jedno teplé jídlo.**

## PRACOVNÍ SEŠIT

V pracovním sešitě najdete tabulku **Vhodně vybrané tábořiště**. Během výcviku s vámi školitel probere kritéria, která by měla tábořiště na vaší expedici splňovat. Postřehy si můžete do tabulky zaznamenat.

Protože se budete během expedice pohybovat v přírodě, měli byste dodržovat i zásady ochrany přírody. Během expedičního výcviku si v týmu dohodnete, jaká pravidla budete dodržovat, abyste neničili přírodu. Ve chvíli, kdy budete mít pravidla dohodnuta, použijte tabulku **Leave no trace** v pracovním sešitě.

Na naplánování **týmového jídelníčku** vám může posloužit tabulka, kterou jsme pro vás v pracovním sešitě přichystali.

# 5

## ZÁKLADY PRVNÍ POMOCI

V této kapitole se podíváme na základy první pomoci. Pro úspěšné zvládnutí expedice 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. Kdykoli 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, že opakování je matka moudrosti.

Prvním předpokladem úspěšného zvládnutí první pomoci 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 seznam věcí. Zároveň byste měli vědět, jak jednotlivé věci a léky použít. Ke každé součásti lékárničky si tedy запиšte, k čemu slouží. **Seznam doporučeného obsahu lékárničky** najdete v pracovním sešitě.

Pokud někdo z týmu bere pravidelně jakékoli 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 znám i školiteli a hodnotiteli expedice, aby i oni byli informováni o základním postupu řešení jakýchkoli 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,
- nejhodnější přístupovou cestu,
- další možná nebezpečí, která hrozí,
- potřebu další pomoci (např. hasiči).





Jak volat zdravotnickou záchranou službu:

[www.youtube.com/watch?v=MS3K5tTcgWk](http://www.youtube.com/watch?v=MS3K5tTcgWk)

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



**Zástava dechu**

[www.ppomoc.cz/nahravky-155/mp3/01-Lenko-dejchej.mp3](http://www.ppomoc.cz/nahravky-155/mp3/01-Lenko-dejchej.mp3)



**Dopravní nehoda**

[www.ppomoc.cz/nahravky-155/mp3/02-Sestry-u-DN.mp3](http://www.ppomoc.cz/nahravky-155/mp3/02-Sestry-u-DN.mp3)



**Infarkt a následná resuscitace**

[www.ppomoc.cz/nahravky-155/mp3/04-Infarkt-myokardu-oznameni.mp3](http://www.ppomoc.cz/nahravky-155/mp3/04-Infarkt-myokardu-oznameni.mp3)

[www.ppomoc.cz/nahravky-155/mp3/05-Infarkt-myokardu-resuscitace.mp3](http://www.ppomoc.cz/nahravky-155/mp3/05-Infarkt-myokardu-resuscitace.mp3)

**Pokud se nacházíte v přírodě mimo signál mobilního 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 jakýkoli zdroj světla (oheň, baterku, svíčku) a střídavě je odkrývejte a zakrývejte.
- Signalizuje svítilnou signál SOS (tři krátké, tři dlouhé, tři krátké záblesky, po chvíli zase opakovat).
- Je-li slunečný 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 přivolávání 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.

## OBEČNÉ 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 záchrané složky. Ještě než vyrazíte na expedici, měli byste umět reagovat na následující situace:

**Odřenyiny** – [www.youtube.com/watch?v=CxRt2gciDIg](http://www.youtube.com/watch?v=CxRt2gciDIg)

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

**Puchýře** – [www.youtube.com/watch?v=eOKz75HfMfU&t=223s](http://www.youtube.com/watch?v=eOKz75HfMfU&t=223s) (od 5:35)

Puchýře nikdy nestrháváme. Menší puchýře kryjeme sterilní gázou nebo náplastí, ale neutahujeme je příliš pevně. Pokud nedochází k tření, necháme 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** – [www.youtube.com/watch?v=NYsjrzkD-6I](http://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 trojčepého 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** – [www.youtube.com/watch?v=6jMdXVERCXE](http://www.youtube.com/watch?v=6jMdXVERCXE)

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

**Zevní krvácení** – [www.youtube.com/watch?v=DieoJyVU\\_9Q](http://www.youtube.com/watch?v=DieoJyVU_9Q)

Na krvácející ránu přiložíme tlakový obvaz. Jestliže krev po obvázání prosakuje, přidáme další vrstvu. Je-li zdroj krvácení na končetině, zvedneme ji, aby rána byla nad úroveň srdce, snížíme tím průtok krve v ráně a tím i krvácení. Většina krvácení se zvládne použitím tlakových obvazů.

## Úpal a úžeh – [www.youtube.com/watch?v=gl9Y4do63wo](http://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 uložíme na chladné stinné místo, přikládáme chladné obklady (především na hlavu), po doušcích podáváme tekutiny (ideálně iontové nápoje nebo lehce slazený studený čaj) a spálenou pokožku ošetříme přípravky na spáleniny.

## Podchlazení – [www.youtube.com/watch?v=vDkPKqs4TJI&t=139s](http://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 termofólie a pomalu dávkuje teplé slazené nápoje (nikdy ne alkohol!). Je možné podat rychlý zdroj energie – čokoládu, cukr.

## Alergie – [www.youtube.com/watch?v=rPip8gK9STs](http://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 záchranou 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. Taková reakce může nastat po bodnutí hmyzem či konzumaci některých potravin (oříšky, mořské plody, mléko apod.)

## Omrzliny – [www.youtube.com/watch?v=vDkPKqs4TJI](http://www.youtube.com/watch?v=vDkPKqs4TJI)

Při omrzlinách se logicky snažíme zabránit dalšímu ochlazení. Postiženého přesuneme do závětrí či vlhde 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 – [www.youtube.com/watch?v=FdpzIM6rXHs&feature=youtu.be](http://www.youtube.com/watch?v=FdpzIM6rXHs&feature=youtu.be)

První pomoc při popálení dělíme na dvě části. První, takzvaná 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 – [www.youtube.com/watch?v=szuZcQHZpTI&t=10s](http://www.youtube.com/watch?v=szuZcQHZpTI&t=10s)

Před zahájením resuscitace zavoláme záchranou službu na čísle 155. Resuscitaci začínáme vždy nepřímou srdeční masáží postiženého, kterou kombinujeme s umělým dýcháním. Po 30 stlačeních hrudníku do hloubky cca 4–5 centimetrů zakloníme postiženému hlavu a 2x mu vdechne 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 otvírat oči. Nejdůležitější je stlačování hrudníku nepřerušovat. Pokud nejsme v provádění umělého dýchání proškoleni nebo nechceme dýchání provádět, po celou dobu pouze stlačujeme hrudník frekvencí minimálně 100x za minutu.

## Stabilizovaná poloha – [www.youtube.com/watch?v=niEmIT67c-k](http://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.  
[www.cervenkykriz.eu/cz/app.aspx](http://www.cervenkykriz.eu/cz/app.aspx)



Další užitečnou aplikací je aplikace Zdravotnické záchrané služby (ZZS) s jejíž pomocí se v případě nouze jednoduše kontaktuje ZZS včetně odeslání přesné polohy. [www.zachrankaapp.cz](http://www.zachrankaapp.cz)



Svoji mobilní aplikaci má také Horská služba:  
[www.horskasluzba.cz/cz/aktualni-informace/informace-a-pravidla/aplikace-do-mobilu](http://www.horskasluzba.cz/cz/aktualni-informace/informace-a-pravidla/aplikace-do-mobilu)



Na tomto odkazu můžete vyzkoušet online testy z první pomoci:  
[www.zachrannasluzba.cz/prvni-pomoc/testy/testy.html](http://www.zachrannasluzba.cz/prvni-pomoc/testy/testy.html)

## DALŠÍ UŽITEČNÁ VIDEA PRVNÍ POMOCI



Jak ošetřit bodnutí hmyzem

[www.youtube.com/watch?v=o5CMkAYKJ78](http://www.youtube.com/watch?v=o5CMkAYKJ78)



Ošetření epileptického záchvatu

[www.youtube.com/watch?v=rDzEHdZ-ZMg&t=5s](http://www.youtube.com/watch?v=rDzEHdZ-ZMg&t=5s)



Vyvrtnutý kotník

[www.youtube.com/watch?v=d-vpvg\\_ambM&feature=youtu.be](http://www.youtube.com/watch?v=d-vpvg_ambM&feature=youtu.be)



Hypoglykemie

[www.youtube.com/watch?v=75mwOFxih38&t=4s](http://www.youtube.com/watch?v=75mwOFxih38&t=4s)



Bezvědomí

[www.youtube.com/watch?v=bhkts-46w1Q](http://www.youtube.com/watch?v=bhkts-46w1Q)

## PRACOVNÍ SEŠIT

*Seznam s doporučeným obsahem lékárničky* najdete v pracovním sešitě a lékárničku si podle něj můžete na expedici připravit.

# 6

# 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 jakákoli nehoda, někdo se ztratí nebo dojde k jinému závažnému incidentu, 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 první pomoc, 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 takzvaný **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, jimž budete předcházet, ale také si stanovte, 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. Nikdy toto pravidlo neporušujte.
- Všichni členové expedice na sebe musí pořád vidět, a to v rozsahu do 100 metrů.
- 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 jednotlivec, 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/a někoho jiného z týmu a kdy jsi naposledy znal/a 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 – zůstaneš-li 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. V takovéto situaci můžeš také zapnout svůj mobilní telefon a kontaktovat školitele. Případně kontaktuj i zbytek týmu na pohotovostní mobilní telefon, který má každý expediční tým vždy u sebe zapnutý pro případ nouze.

## 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 80 litrů 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. Pokud budete váš úkryt hledat v lese, vždy si ověřte, zda stromy nad vámi nejsou suché. Při bouřce pak hrozí, že se z takových stromů mohou kvůli silným poryvům větru ulamovat větve. Hodně silný vítr potom může mít na svědomí vyvrácení a pád celých stromů. 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.

## PRACOVNÍ SEŠIT

Během výcviku se budete se školitelem věnovat také **Krizovému managementu/řízení rizik**. Tabulku v pracovním sešitě si nezapomeňte vyplnit a před expedicí si ji vytiskněte a vložte například do peněženky. Kdyby krizová situace nastala, budete mít naplánované řešení na dosah ruky.

# 7

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.** Znát 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.** Znát kontakty na Horskou službu nebo Zdravotní záchrannou službu. Mít vždy nabitý a zapnutý mobilní telefon.
- 9.** Znát zásady chování pro případ zbloudění, pádu laviny nebo zřícení exponovaného terénu.
- 10.** Nikdy nepodceňovat hory a nevystavovat nezodpovědným chováním nebezpečí sebe ani ostatní.







The Duke of Edinburgh's International Award(DofE), 2024