

JAK PŘEŽÍT OFFLINE

# KURZ PŘEŽITÍ PRO TEENAGERY



AMAR IBRAHIM

 bizbooks

# Kurz přežití pro teenagery

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na  
[www.bizbooks.cz](http://www.bizbooks.cz)  
[www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz)

**Biz**books®

**Amar Ibrahim**  
**Kurz přežití pro teenagery – e-kniha**  
Copyright © Albatros Media a. s., 2023

Všechna práva vyhrazena.  
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována  
bez písemného souhlasu majitelů práv.

  
**ALBATROS** MEDIA

# **KURZ PŘEŽITÍ PRO TEENAGERY**

**AMAR IBRAHIM**

**Bizbooks®**

© Amar Ibrahim, 2023

Illustrations © Prokop Wilhelm, 2023

Nakladatelství se zavazuje uvést na všech oprávněně zhotovených rozmnoženinách díla odkaz na web nositele práv [www.outdoorsurvival.cz](http://www.outdoorsurvival.cz).

E-book konverze © GDTP Studio Albatros Media, 2023

ISBN tištěné verze 978-80-265-1196-0 (1. vydání, 2023)

ISBN e-knihy 978-80-265-1198-4 (1. zveřejnění, 2023) (ePDF)

# OBSAH

Úvod .....	6
<b>1.</b> Krabička poslední záchrany .....	8
<b>2.</b> Batoh a jeho balení .....	20
<b>3.</b> Stan a přístřešek .....	31
<b>4.</b> Oheň .....	42
<b>5.</b> Voda .....	52
<b>6.</b> Orientace v terénu .....	60
<b>7.</b> Překonávání překážek .....	72
<b>8.</b> Získávání potravy a vaření .....	85
<b>9.</b> Hygiena .....	98
<b>10.</b> Obrana před zvířaty .....	108
<b>11.</b> Zdravověda .....	118
<b>12.</b> Signalizace polohy .....	130
Závěr .....	140
O autorech .....	141

# ÚVOD

Máš rád přírodu? Baví tě běhat venku s kamarády nebo třeba chodíš do nějakého oddílu? Možná ano. Ale možná tě mnohem víc láká svět chytrých telefonů, počítačových her, youtube a tiktoku. Rozumím tomu, taky si na internetu čtu zajímavé zprávy, koukám na videa a sem tam si zahraju nějakou tu hru. Hlavně střilečky – jsou super pro odreagování. Jenže celý tenhle virtuální vesmír má jednu ohromnou nevýhodu: je závislý na elektřině a dostupnosti sítě nebo signálu.

○ blackoutu už jsi asi slyšel. Je to rozsáhlý výpadek elektrické energie, který zasáhne velké množství obyvatel. To znamená, že nejde jen o běžnou situaci, kterou třeba děcka na sídlišťích zažívají dost často – kdy proud vy-padne na pět minut nebo hodinu. Blackout může způsobit větrná smršť, velká sněhová nadílka nebo zkrátka technická porucha na síti. V mnoha státech k blackoutům dochází a Česko není výjimkou. Umíš si představit, že se ocitneš v takových podmínkách? Co budeš dělat? Dokážeš se o sebe postarat? Jasně, to nejdůležitější jako jídlo, teplo a podobně asi vyřeší rodiče. Jenže bez elektřiny a internetu – ten totiž nepůjde taky – je někdy dost těžké se

i jen zabavit. Najednou nemůžeš na kompu pařit hry, psát si s kamarády, smát se nad memy nebo sjíždět videa svého oblíbeného youtubera.

Co v takové situaci dělat? V téhle knížce ti chci ukázat, že se můžeš dobře bavit i bez mobilu, konzole a tabletu. Že v přírodě najdeš spoustu zábavy a naučíš se plno užitečných věcí. Neboj, nechci tě poučovat a lít ti něco do hlavy jako ve škole. Čtení tě bude bavit, protože celá knížka je sestavená podobně jako počítačová hra! Do nové kapitoly tě vždycky uvede komiksová kresba, která ti ukáže něco zajímavého. Zároveň každá kapitola představuje jeden level, který tě seznámí s konkrétním tématem. Třeba jak si postavit v lese přístřešek nebo jak si uvařit z přírodních surovin. A abys mohl postoupit do další kapitoly, budeš muset něco dokázat – zvládnout úkol, který jsem pro tebe vymyslel. Nepůjde o souboj s nebezpečným bossem, ale o souboj tebe se sebou samým. Máš novou dovednost? Makáš na sobě? Tak to ukáž, splň úkol a můžeš hrát dál!

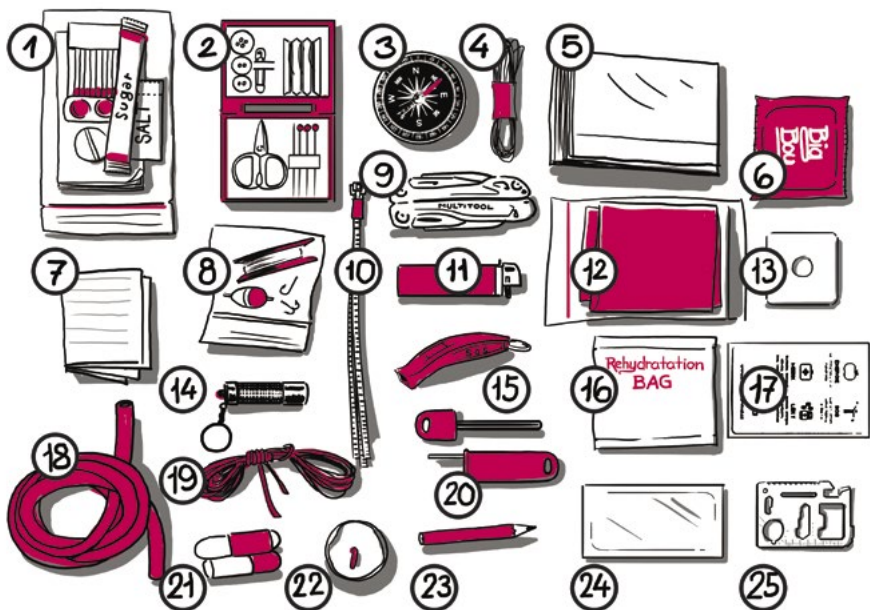
S naší novou knížkou si zkrátka zapaříš tu nejlepší hru, aniž bys potřeboval klávesnici nebo monitor. A co by to bylo za hraní, kdyby tě nečekala zasloužená odměna? Za splnění úkolů z každé kapitoly získáš vyšší hodnost odborníka na přežití. V agentuře Outdoor Survival pořádáme kurzy zaměřené na přežití v přírodě i ve městě přes patnáct let, takže mi můžeš věřit, že hodnost udělená našimi instruktory už něco znamená. Po přečtení celé knihy toho budeš o survivalu nabeton vědět víc než většina dospěláků! A navíc: Výsledky úkolů ve všech dvanácti kapitolách můžeš průběžně fotit a dokonce nám snímky poslat mailem na [info@outdoorsurvival.cz](mailto:info@outdoorsurvival.cz). Pokud opravdu každý úkol splníš, ozveme se ti zpátky, poradíme ti další tipy pro pobyt v přírodě a třeba tě i zadarmo pozveme na pořádný kurz! Tak neváhej a pusť se do toho, dobrodružství začíná právě teď.

# 1. KRABIČKA POSLEDNÍ ZÁCHRANY

Určitě už jsi slyšel o skautech a možná do některého jejich oddílu i chodíš. Skauting má v naší zemi víc než stoletou tradici a jeho členem byl i autor populárních knížek pro mládež Jaroslav Foglar. Měl hodně cool přezdívku Jestřáb, inspiroval několik generací a napsal třeba knížky *Hoši od bobří řeky* nebo *Rychlé šípy*, které si dnes můžeš přečíst i v podobě komiksů. A proč tu o panu Foglarovi tak dlouze píšeme? Byl to totiž právě on, kdo v našich končinách vymyslel KPZ neboli „krabičku poslední záchrany“. Navrhl ji a naučil ji kluky a holky ze skautu používat, ale i on v ní zužitkoval zkušenosti minulých generací.

Poprvé Jaroslav Foglar použil název KPZ v článku z roku 1935, tedy před skoro devadesáti lety! A výmluvně v něm popsal, k čemu taková šikovná sada užitečných věcí slouží: *„Často se vám na vycházce stane drobná nehoda. Máte zvlhlé zápalky, ztratíte nitě a jehlu, když je nejvíce potřebujete, nebo vám schází dvacetník na elektriku či vám dojde náplast v lékárnice. A tu vás zachrání ‚krabička poslední záchrany‘. Je maličká, aby vám v torně nepřekážela, a je z plechu, protože musí vydržet mačkání, strkání a pohazování*





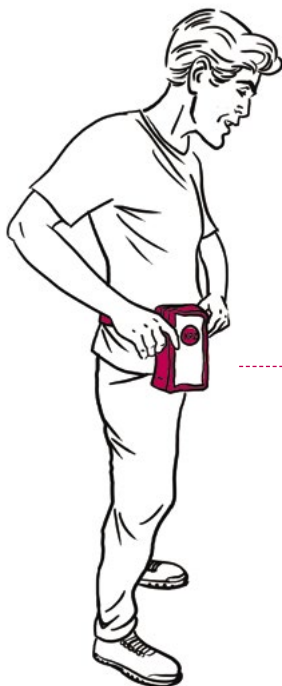
- 
- |     |                                       |     |                               |
|-----|---------------------------------------|-----|-------------------------------|
| 1)  | Sáček se solí, cukrem, ubrousky apod. | 13) | Signalizační zrcátko          |
| 2)  | Šitíčko                               | 14) | Kapesní svítilna              |
| 3)  | Kompas                                | 15) | Píšťalka                      |
| 4)  | Vázací drát                           | 16) | Rehydratační sůl              |
| 5)  | Izotermická folie                     | 17) | Kovová karta s radami         |
| 6)  | Kondom                                | 18) | Hadička                       |
| 7)  | Voskovaný papír                       | 19) | Micro cord                    |
| 8)  | Sada na rybaření                      | 20) | Křesadlo v pouzdře            |
| 9)  | Nářadové kleště – multitool           | 21) | Tampony                       |
| 10) | Stahovací pásky                       | 22) | Čajová svíčka                 |
| 11) | Zapalovač                             | 23) | Tužka                         |
| 12) | Signalizační panel                    | 24) | Lupa s Fresnelovou čočkou     |
|     |                                       | 25) | Multifunkční karta s nástroji |

v napěchovaném ranci. V podivuhodné krabičce máte několik sirek a škrátka, dva nebo tři zavírací špendlíky, rezervní žárovku do baterky, hřebík, kousek provázku, šroubek, několik dvacetníků, špaček tužky, složený papírek, hadřík pro obvaz, kousek zabalené náplasti a jiné drobnosti, které znenadání můžete na výletě potřebovat a které ve svých zásobách neočekávaně vypořebujete nebo ztratíte.“ Jasně, styl a jazyk článku už trochu zastaralý. Ale „kápézetka“ funguje i ve 21. století a my na ni nedáme dopustit ani při našich kurzech přežití.

Při brouzdání na internetu jsi na KPZ možná narazil i pod jinými názvy a označeními – hodně se používá třeba anglický výraz Mini Survival Kit (malá sada pro přežití) nebo EDC (Every Day Carry, set pro každodenní nošení). Největší popularitě se KPZ – kromě Česka – totiž těší ve Spojených státech amerických. A taky ve Skandinávii. A jak si ten Mini Survival Kit vlastně můžeš představit? Jako kompaktní soupravu složenou z nejdůležitějších nástrojů a potřeb pro přežití, které by sis jen obtížně vyráběl svépomocí. Je to vlastně takový batoh plný vybavení, ale zhuštěný a zmenšený tak, aby se ti vešel do kapsy u bundy nebo kalhot. Při cestách do přírody by „kápézetka“ měla být samozřejmou součástí tvé výbavy a věř mi, že spouště lidí už zachránila život nebo zdraví. Navíc poslouží také v krizových situacích, které tě zastihnou ve městě. Mezi instruktory Outdoor Survival bys našel i borce, kteří mají KPZ hned několik druhů – jednu do lesa, jinou do města a další třeba pro případ, že cestují do zahraničí.

Jak už jsi asi pochopil, „kápézetka“ by neměla být příliš velká ani těžká. Jinak by se ti ji nechtělo nosit pořád při sobě, a tak by nemohla plnit svůj hlavní úkol: být za všech okolností po ruce. Sebelépe vybavená KPZ ti totiž nepomůže, když bude vážit jako tvá školní brašna, a tak ji raději necháš doma v šuplíku. Při pohybu v přírodě není dobré nosit „kápézetku“ ani v batohu. Proč? Pokud o něj z jakéhokoliv důvodu přijdeš, ztratil bys tak všechno vybavení najednou. Mrkni se na příběhy pod touhle kapitolou, tam se o takovém riziku dozvíš více. A jestli už svou KPZ přece jen v báglu máš, nezapomeň ji alespoň přehazovat mezi zavazadly. Není nic horšího než si

vzít jiný batoh a pak v nouzi zjistit, že krabička poslední záchrany spokojeně odpočívá v zavazadle z minulého víkendu.



*Svou KPZ neukládej  
do batohu – nos ji v kapse  
kalhot nebo uchycenou  
na opasku.*

Než si začneš svou první KPZ dávat dohromady, měl bys vědět jednu věc. Zatímco běžné outdoorové vybavení má kromě funkčnosti poskytnout i nějaký ten komfort, obsah „kápézetky“ ti poslouží hlavně ve chvílích nouze. Místo teplého spacáku se do ní totiž vejde jen tenká termofolie, malá svítilnička bude mít menší výdrž akumulátoru než velká baterka a podobně. I proto většina majitelů svou krabičku pravidelně neotevívá a v běžných situacích spoléhá na větší a standardnější vybavení. To ale neznamená, že by ses před cestou do přírody neměl pečlivě seznámit se všemi položkami a naučit se s nimi pracovat – i k tomuhle tématu jsme zaznamenali jeden poučný příběh a napsali ti ho na závěr kapitoly.

Při přípravě „kápézetky“ se můžeš řídit dvěma různými přístupy. Někteří lidé nosí v KPZ jen pár relativně velkých předmětů jako nůž, zápalky, pišfalku a nouzovou dávku jídla i vody. Jiní dávají přednost většímu počtu menších, ale univerzálnějších vychytávek – třeba upevňovacímu materiálu jako špendlíky, padáková šňůra nebo lepicí páska. Rozhodnutí, kterou cestu zvolit, se odvíjí od tvé kondice, praktických dovedností ohledně přeživacích technik a znalosti přírodních zákonitostí. Nikdy jsi KPZ neměl a s toulkami v přírodě chceš teprve začít? Pak doporučuji zvolit spíš druhý popsáný přístup.

Na internetu objevíš spoustu „zaručených“ rad a tipů, jak si „kápézetku“ vybrat. Řada firem sestavuje vlastní EDC sady s nejzákladnějším vybavením, často hned v několika verzích. Možná už jsi slyšel třeba o americké společnosti Gerber, která je vyvíjí ve spolupráci se slavným dobrodruhem Bearem Gryllsem. My v Outdoor Survival si stojíme za tím, že KPZ se sice dá koupit, ale každý by si ji měl dotvořit k obrazu svému. A zmíníme to znovu: naučit se s ní zacházet!

Při výběru obsahu se budoucí majitelé KPZ nejčastěji dopouštějí dvou omylů. Ve snaze ušetřit zvolí laciné čínské komponenty, které buď nefungují, nebo se v nejnevhodnějším okamžiku polámou. Druhá chyba spočívá v nákupu věcí, které jsou moc specializované. To znamená, že každá z nich umí jen jednu věc. Takových pomůcek by ses měl vyvarovat, protože obvykle zabírají prostor užitečnějším a univerzálnějším vychytávkám. Ty by ti v nouzi měly pomoci s pokrytím několika hlavních oblastí. V první řadě jde o zdroje energie a signalizační pomůcky, kterými na sebe upozorníš kolemjdoucí nebo záchranáře, kdyby se ti podařilo zabloudit. Dále nesmí chybět základní zdravotní vybavení, nástroje na rozdělávání ohně, orientační pomůcky, prostředky pro úpravu vody na pitnou a nářadí pro stavbu nouzového přístřeší. Nečekej, že si s „kápézetkou“ v lese uděláš hamburger jako v mekáči a postavíš pohodlnou chatu. Ale nasytíš se a spánkem v teple načerpáš dost energie, aby sis pro Happy Meal mohl po nalezení cesty z lesa zajít.

Už o KPZ povídáme dost dlouho, tak se pojďme konečně podívat, co vše by v ní mělo být. Návodů na její sestavení existuje spousta a nejčastěji



Předměty jsme vybírali tak, aby většina z nich měla multifunkční použití. Pojďme se podívat, co všechno s nimi dokážeš. Začneme signalizačními prostředky a konkrétně speciálním zrcátkem k upoutání pozornosti záchranářů. Uprostřed má malý otvor, který namíříš na loď, letadlo nebo pátrací skupinu a odražené paprsky budou směřovat rovnou k nim. Prostě pošleš „prasátko“ na hodně velkou vzdálenost a přesně jako snajpr. Pak je tu reflexní panel, který si můžeš uchytit třeba na batoh, aby tě myslivci nepovažovali za potenciální úlovek. Máš hlad? Tak ho použij jako šátek nebo sáček, do kterého si nasbíráš houby a jahody. Vzpomínáš na univerzálnost?

K signalizaci můžeš využít taky izotermickou folii, byť se častěji uplatní jako nouzový přístřešek, náhrada hřejivé deky nebo odrazová stěna u ohně, kterou tě v téhle knížce naučíme připravit. Nesmějí chybět miniaturní lightsticky (tyčinky, v nichž po ohnutí dojde k chemické reakci a začnou svítit). Vydrží asi 6 hodin a dají se připevnit třeba nad spacák. Při hladu se osvědčily v roli splávku lákajícího ryby. Potřebuješ se ohlásit zbytku party spíš zvukově? Pak sáhni po písťalce.

Z dobrodružných filmů víš, že žádný pořádný cestovatel divočinou se neobejde bez kompasu. Mapu bys v naší KPZ hledal marně – každý bydlí jinde a musí si tedy pořídit i odlišnou mapu. Zvětšit drobné písmo, případně rozdělat oheň – to je úkolem takzvané Fresnelovy čočky neboli lupy na folii se šestinásobným zvětšením. Je příjemně placatá a její rozměry se podobají kreditní kartě, vhod přijde i při odstraňování třísky zabodnuté pod kůži nebo přisátého klíštěte. Poznámky si napíšeš obyčejnou tužkou – nemá náplň, která by mohla vyschnout, funguje i v mokrému stavu a ulomenou špičku snadno obnovíš nožem. Ke stejnému účelu slouží kus voskovaného papíru, na který se dá psát i v mokrému stavu.

Bez ohně si neuvaříš, neohřeješ se ani neusušíš mokré oblečení. Základním pomocníkem při jeho rozdělávání je křesadlo v pouzdře proti zlomení. Nerezový škrtačí plíšek můžeš vyjmout a zasadit na druhou stranu futrálu, aby si jiskry mohli vykřesat i leváci. Místo nejobvyklejší březové kůry můžeš škrtať do přibalených tamponů, které nacházejí využití i při sběru vody nebo