

OBSAH

Proč být připraven?	16
1. Typy krizových situací.	22
2. Zachovejte klid a mějte připravený plán.	23
3. Osobní bezpečnost	25
3.1. Korektní sousedské vztahy	25
3.2. O vaší připravenosti nemusí všichni vědět	25
3.3. Mějte přehled o svém bezprostředním okolí a správně jej vyhodnocujte	25
3.4. Nebuďte na veřejnosti nápadní – vyhněte se včas konfliktu.	26
3.5. Nevšímavost ke svému okolí	27
3.6. Naučte se zavolat si o pomoc – nebuďte snadným terčem	28
3.7. Vynucený kontakt s útočníkem	28
3.8. Braňte se!	31
3.8.1. Rozpoznání agrese útočníka.	31
3.8.2. Nutná obrana a krajní nouze	32
3.8.3. Zadržení útočníka.	33
3.8.4. Příklady nutné obrany a krajní nouze	34
3.8.5. Útěk	37
3.8.6. Aktivní střelec ^{[9], [27] a [28]}	37
3.8.6.1. Uteč ^{[9], [27] a [28]}	37
3.8.6.2. Ukryj se ^{[9], [27] a [28]}	38
3.8.6.3. Bojuj ^{[1] a [9]}	38
3.8.6.4. Volejte	38
3.8.6.5. Evakuace.	39
3.9. Obranné prostředky	39
3.9.1. Obranný sprej.	39
3.9.2. Kapesní alarm.	41
3.9.3. Křik a volání o pomoc	41
3.9.4. Cokoliv co máte po ruce	41
3.9.5. Elektrický paralyzátor	43
3.9.6. Teleskopický obušek a tonfa.	44
3.9.7. Legálně držená střelná zbraň	44
3.9.8. Nůž, plynová pistole, flobertky, vzduchové a airsoftové zbraně	46
4. Mějte užitečné věci po ruce	47
4.1. KPZ (Krabíčka Poslední Záchrany)	47
4.2. EDC (Every Day Carry)	50

4.3.	Evakuační zavazadlo (Bug Out Bag)	54
4.3.1.	Evakuační zavazadlo dle IZS	54
4.3.2.	Evakuační zavazadlo upravené.	55
5.	Sirény ^{[24], [25] a [26]}	63
6.	Domov	65
6.1.	Zabezpečení objektu proti osobám a zvířatům	65
6.2.	Přerušení dodávek energií	66
6.2.1.	Světlo	66
6.2.2.	Teplo	66
6.2.3.	Voda a potraviny	67
6.2.3.1.	Voda	67
6.2.3.2.	Potraviny	67
6.3.	Léky, zdravotnické potřeby a osobní hygiena.	67
6.3.1.	Léky	67
6.3.2.	Zdravotnické potřeby	67
6.3.3.	Osobní hygiena	68
6.4.	Znalost nejbližšího okolí.	69
6.5.	Informace a komunikace.	69
7.	Pracoviště	70
8.	Dopravní prostředek	71
8.1.	Cestování v České republice	71
8.1.1.	Povinná a doporučená výbava	71
8.1.2.	Záchranářská ulička	73
8.1.3.	Kamera	74
8.1.4.	Autobaterie ^{[35], [36] a [37]}	74
8.1.4.1.	Startovací kabely	75
8.1.4.2.	Přenosný akumulátor (booster)	76
8.1.4.3.	Problém nemusí být jen v autobaterii	76
8.1.4.4.	Pokud auto i přes veškerou snahu nenastartovalo	76
8.2.	Cesty do zahraničí	77
9.	Volnočasové aktivity	81
10.	První pomoc	82
10.1.	První pomoc v běžném životě	82
10.2.	Vybrané kapitoly první pomoci poskytované laikem	82
10.2.1.	Co je zdravotnická laická první pomoc? ^[10]	82
10.2.2.	Vyšetření pacienta ^[10]	83
10.2.3.	Volání na tísňovou linku ^[10]	84
10.2.3.1.	Co se stalo	84
10.2.3.2.	Jaký je zdravotní problém	84

10.2.3.3. Informace o pacientovi	85
10.2.3.4. Kam sanitka pojede, kde je místo nehody. . . .	85
10.2.4. Součinnost laika se zdravotnickou záchrannou službou ^[10]	87
10.2.4.1. Pokud se ocitnete na místě havárie	87
10.2.4.2. Volal/a jsem sanitku – co mám dělat?	87
Sanitní vůz je na cestě – co teď? ^[10]	87
Pacient je v sanitním voze, ale zatím nikam nejede – něco se stalo? ^[10]	88
Sanitní vůz odjel – a co bude dál? ^[10]	88
Proč mě nesvezou v sanitním voze s pacientem? ^[10]	89
10.2.4.3. Jedu v autě a slyším houkat sanitní vůz ^[10]	89
10.3. První pomoc při dopravní nehodě	90
Po kolapsu civilizace	94
11. Voda	95
11.1. Nutnost vody pro přežití.	95
11.2. Uchovávání a skladování vody	95
Příklady nádob na skladování vody	96
11.3. Filtrace a čištění vody	98
11.4. Hledání a získávání vody v terénu	98
11.4.1. Způsoby získávání vody v terénu	98
11.4.2. Zásady pro získávání vody jejím sběrem v terénu	99
12. Potraviny.	100
12.1. Příjem a výdej energie	100
12.2. Skladování potravin	103
12.2.1. Jaké potraviny skladovat.	104
12.2.1.1. Sušené potraviny	104
12.2.1.2. Konzervované potraviny	104
12.2.1.3. Mražené potraviny	105
12.2.1.4. Dehydrované potraviny.	105
12.2.1.5. Suché potraviny.	105
12.2.1.6. Ostatní	105
12.2.2. Zásady pro skladování potravin	105
12.3. Získávání potraviny ze stávající infrastruktury	106
12.4. Pěstování potravin	106
12.5. Příklady nouzových potravin.	106
12.5.1. Pemikam	106
12.5.2. Suchary	106

12.5.3.	Pečivo bez droždí	107
12.5.4.	Hlemýždi ^[1] a ^[40]	107
12.5.5.	Slimáci.	108
12.5.6.	Žaludy a kaštiny ^[1] a ^[41]	109
12.5.7.	Kopřivy ^[1] a ^[14]	110
13.	Oheň	111
13.1.	Dobrý sluha ale špatný pán	111
13.2.	Způsoby rozdělení ohně	111
13.2.1.	Zápalky	111
13.2.2.	Mechanická energie	111
13.2.2.1.	Údery kovovým předmětem ^[42]	111
13.2.2.2.	Látky citlivé na mechanické podněty ^[42]	112
13.2.2.3.	Křesadla a zapalovače	112
13.2.2.4.	Třecí metody ^[42]	112
13.2.2.5.	Primitivní způsoby	112
13.2.3.	Slunce a Fresnelova lupa	112
13.2.4.	Elektřina ^[42]	112
13.2.5.	Chemikálie ^[42]	113
13.2.6.	Rozebrání zářivky ^[42]	113
13.3.	Materiály pro rozdělení ohně	113
13.4.	Výroba troudu	114
13.5.	Rozdělení ohně na sněhu a v mokřem prostředí	115
13.6.	Hořící oblečení	116
13.7.	Výhřevnost dřeva	116
14.	Střecha nad hlavou	117
14.1.	Ideální domov	117
14.1.1.	Trvanlivá konstrukce.	117
14.1.2.	Snadný přístup ke zdrojům	117
14.1.3.	Mít přehled o okolí, informace o okolí.	117
14.1.4.	Více únikových cest	118
14.1.5.	Zabezpečené přístupy	118
14.1.6.	Zdroj vody, tepla, světla a energie nezávisle na infrastruktuře	119
14.1.7.	Bezproblémové okolí.	119
14.1.8.	Dostatek prostoru na nouzové zásoby	119
14.1.9.	Umožňuje kvalitní odpočinek	119
14.1.10.	Dostatek soukromí pro každého obyvatele	119
14.1.11.	Oddělený prostor pro přípravu jídla, konzumování potravy a hygienu	119

14.2.	Stávající domov	119
14.2.1.	Rodinný dům	120
14.2.2.	Byt	120
14.3.	Adoptovaný domov	120
14.4.	Nově budované přístřeší	121
15.	Energie	122
15.1.	Baterie	122
15.2.	Tzv. obnovitelná energie	122
15.3.	Parní energie.	123
15.4.	Elektrocentrály	123
15.5.	Lidská energie	123
16.	Platidla v PA situaci a výměnný obchod (barter)	124
17.	Komunikace	125
18.	Psychologie.	126
18.1.	Úvod	126
18.2.	Stres	126
18.2.1.	Obvyklé stresové faktory v životě před PA situací ^[45]	126
18.2.1.1.	Fyzikální faktory	126
18.2.1.2.	Psychické faktory	127
18.2.1.3.	Sociální faktory	127
18.2.1.4.	Traumatické faktory.	127
18.2.1.5.	Dětské faktory	127
18.2.2.	Možné stresové faktory v životě po PA situaci ^[1] a ^[11]	127
18.2.2.1.	Životní prostředí	127
18.2.2.2.	Hlad a žízeň.	127
18.2.2.3.	Únava.	127
18.2.2.4.	Izolace	128
18.2.2.5.	Strach a úzkost	128
18.2.2.6.	Frustrace a deprese ^[47] a ^[48]	128
18.2.2.7.	Osamělost a nuda.	128
18.2.2.8.	Vina	129
18.2.2.9.	Zranění	129
18.3.	Důsledky stresu ^[1] a ^[45]	129
18.4.	Zvládání stresu v PA světě	130
18.5.	Nové jméno	131
19.	Zbraně, sebeobrana a zajištění domova.	132
19.1.	Násilí v PA světě	132
19.2.	Zbraně	132
19.2.1.	Rozdělení ručních zbraní ^[1] , ^[4] , ^[49] a ^[50]	132

19.2.1.1.	Bodné a sečné zbraně	132
19.2.1.2.	Vrhané zbraně.	132
19.2.1.3.	Granátometry	133
19.2.1.4.	Střelné zbraně.	133
	Mechanické zbraně	133
	Plynové zbraně	133
	Palné střelné zbraně.	133
19.2.1.5.	Automatické palné zbraně.	134
19.2.1.6.	Raketové palné zbraně	135
19.2.2.	Střelivo pro ruční zbraně	135
19.2.3.	Výběr zbraně	136
19.2.4.	Nejvhodnější zbraň pro PA situaci.	136
19.2.5.	Skladování a údržba zbraní a střeliva	137
19.2.6.	Výroba improvizovaných zbraní, střeliva a výbušnin.	137
19.2.6.1.	Improvizované zbraně.	137
19.2.6.2.	Improvizované střelivo	138
19.2.6.3.	Výbušniny	138
19.3.	Sebeobrana	138
19.3.1.	Napadení člověka psem ^[12]	138
19.3.1.1.	Modelové situace napadení psem ^[12]	141
	Modelová situace napadení psem č. 1	141
	Modelová situace napadení psem č. 2	141
	Modelová situace napadení psem č. 3	142
	Modelová situace napadení psem č. 4	142
	Modelová situace napadení psem č. 5	143
	Modelová situace napadení psem č. 6	144
	Modelová situace napadení psem č. 7	144
19.3.1.2.	Po boji se psem a příprava na boj s ním ^[12]	145
19.3.2.	Napadení člověka divokým prasetem ^{[1] a [51]}	146
19.4.	Zajištění domova	148
20.	Lov zvířat	149
20.1.	Zvířata v přírodě před a po PA situaci	149
20.2.	Zvířata v naší krajině ^[52]	149
20.3.	Způsob lovu zvěře	152
20.3.1.	Lov zvěře odstřelem	152
20.3.1.1.	Myslivecká rána a myslivecká vzdálenost	152
20.3.1.2.	Individuální lov	153
20.3.1.3.	Skupinový lov.	155
20.3.2.	Zvláštní způsoby lovu	156

20.3.3. Chytání zvěře	156
20.4. Zpracování zvěře	156
20.5. Znamky výskytu zvěře	157
20.6. Pasti uváděné v příručkách o přežití	157
20.7. Psychické rozpoložení lovce při prvním zabíjení zvěře.	158
21. Sběr lesních plodů, rostlin, hub a hmyzu.	159
22. Chov zvířat.	162
23. Pěstování vlastních potravin	163
23.1. Jak začít pěstovat	163
23.2. Kdy začít pěstovat	163
23.3. Co pěstovat.	163
23.4. Semena	164
23.4.1. Skladování semen ^[56]	164
23.4.2. Výběr semen a semenaření	165
24. Přesun osob a nákladu	166
25. Jednotlivec a komunita.	167
25.1. Kdo má větší šanci na přežití?.	167
25.2. Vznik komunit v PA světě	167
25.3. Komunita v PA světě	167
25.3.1. Vztahy v komunitě.	167
25.3.2. Staří lidé a děti v komunitě	168
25.3.3. Dělbba činností v rámci komunity	168
25.3.4. Vedení a organizování komunity	171
25.3.5. Vztahy mezi komunitami	172
25.3.6. Demokracie nebo diktatura?	172
26. Nedoceníitelné drobnosti	173
26.1. Toaletní papír.	173
26.2. Dezinfekce rukou.	173
26.3. Mýdlo	173
26.4. Zapalovače	173
26.5. Lepicí páska	173
26.6. Svítící tyčinky (lightsticky)	174
26.7. Papírové kapesníky	174
26.8. Vitamíny	174
26.9. Hliníková fólie (alobal)	174
26.10. Cigarety	174
26.11. Alkohol.	174
26.12. Obvazy	174
26.13. Munice	175

26.14. Kečup a hořčice (ochucovadla)	175
26.15. Koření	175
26.16. Sladkosti a cukrovinky	175
26.17. Krémy	175
26.18. Jelení lůj	175
26.19. Rychlouzavírací sáčky	175
26.20. Základní léky	176
26.21. Opalovací krém	176
26.22. Mouka	176
26.23. Cukr	176
26.24. Produkty pro zajištění ženské intimní hygieny	176
26.25. Semena	176
26.26. Zápalky	176
26.27. Psací potřeby a papír	177
26.28. Kondomy	177
26.29. Jedlá soda	177
26.30. Ochrana proti dešti	177
26.31. Odličovací tampony	177
26.32. Stahovací pásy	177
26.33. Sůl	178
26.34. Svíce	178
26.35. Tkaničky	178
26.36. Živočišné uhlí	178
26.37. Zubní kartáček a zubní pasta	178
26.38. Rybářský vlasec	178
26.39. Ručníky	178
26.40. Šicí potřeby	179
27. Lékařská péče v PA světě	180
27.1. Dostupnost lékařské péče v PA světě	180
27.2. Kurzy první pomoci a další vzdělávání	180
27.3. Hygiena v PA světě	180
27.3.1. Čistota je půl zdraví	180
27.3.2. Hmyz a hlodavci	181
27.3.3. Zuby	181
27.3.4. WC	182
Kompostovací toaleta ^[60]	182
Toalety na bázi kontejnerů	182
Latrína	182
Chemická toaleta	182

27.3.5. Tělesná hygiena v PA světě	183
27.4. Péče o zdraví v PA světě	183
27.4.1. První pomoc	183
27.4.2. Péče o nemocného.	184
Závěr	185
Přehled použitých zdrojů.	186
Literatura	186
Internetové odkazy.	187
Dárci, kteří podpořili vznik knihy	189
Poznámky	190

Proč být připraven?

Pokud jste se rozhodli zakoupit si tuto knihu, pravděpodobně patříte k těm, kteří cítí potřebu být připraven na nejrůznější zdraví, život nebo majetek ohrožující situace, které se v dnešní jakkoli moderní době mohou v běžném životě objevit.

K napsání této knihy mne vedla skutečnost, že žádná kniha o *preppingu* v České republice od českého nebo slovenského autora dosud nevyšla, jsou k dispozici pouze obdobné knihy zahraničních autorů a rovněž skutečnost, že knihy a příručky o *přežití* nebo *survivalu*, které v České republice dosud vyšly, jsou téměř výhradně překlady zahraničních autorů a informace v nich obsažené jsou z větší či menší části pro typického Středoevropana bohužel nepoužitelné, ať už z důvodu přírodních podmínek nebo např. z hlediska charakteru zastavěných oblastí, životního stylu apod.

Tato kniha si nečiní ambice být všeobecnou příručkou *prepperství*. Neočekávejte, že po jejím přečtení se z vás stane *prepper*, to v žádném případě. Kniha se snaží být určitým výchozím bodem, základem, možným zdrojem inspirace nebo i jen podkladem pro zamyšlení. Mnozí jistě namítnou, že většinu informací v této knize uvedené lze dohledat například volně na internetu, ovšem internet není věčný a jistě není od věci mít určité informace po ruce kdykoliv a kdekoliv, což tradiční papírová kniha i přes jistá svá omezení umožňuje. Navíc dodávám, že já sám se za *preppera* nepovažuji. Postupem času se mi navíc zdá, že toto označení vlivem komerce přešlo do stádia jakési *módnosti* ...

Co je to *prepping* (*prepperství*) a kdo je to *prepper*? Pro lepší pochopení samotných výrazů *prepper* a *prepping* je třeba zabloudit zpět do historie. Pojem *prepping* se poprvé objevuje po 2. světové válce, kdy došlo k masivnímu rozvoji zbrojení na straně Spojených států amerických a Sovětského svazu a nastala tzv. studená válka. V obavách před jaderným konfliktem mezi těmito tehdejšími supervelmocemi, začalo ve Spojených státech amerických spontánně docházet ke stavbě atomových krytů prakticky u každého rodinného domu (některé zdroje uvádějí, že první náznaky *prepperství* se naopak objevily v Sovětském svazu). Lidé se začali připravovat na situaci, která by nastala po případném jaderném útoku, začali si vytvářet zásoby potravin, vody, pohonných hmot ... Příprava, anglicky *prepare*, odtud název *prepping* a označení člověka, který se zabývá touto činností, *prepper*.

Ve výsledku ovšem nemusí dojít k tak katastrofální a hrůzné události, jakou by bezpochyby útok jadernými zbraněmi byl. Současná civilizovaná společnost je poměrně zranitelná už ve svém každodenním životě. Spoléháme na všudypřítomný systém zásobování potravinami (řetězce obchodů), energiemi (rozvody elektřiny, plynu a tepla) a vodou, který nám zajišťuje pocit komfortu a bezpečí. Pokud nám

v domácnosti dojde nějaká potravina nebo domácí potřeba, není nic jednoduššího, než vzít peněženku, dojít nebo dojet do nejbližšího obchodu a nakoupit si ... Na rozdíl od svých předků (mám na mysli nejméně praprarodiče) nespolehneme na sebe, na své zdroje, jsme plně závislí na tomto systému a v okamžiku, kdy je tento systém zásobování narušen nebo zcela přerušen, spousta lidí se dostává do problémů ...

V létě roku 2016 v Brně došlo ke kontaminaci veřejného vodovodu. V obchodech náhle nebyla k dostání balená voda, protože byla velice rychle vyprodaná. Údajně stačilo vodu z vodovodního kohoutku pouze převařit, to však většina lidí ať už z nedostatku informací nebo z obavy o své zdraví nedělala (zřejmě se jim převaření zdálo nedostatečné). Tato událost ukázala, jak hodně lidí není na tuto nebo podobnou situaci připraveno, jak moc spolehneme na zavedený systém, že nás ochrání, že za nás vše vyřeší ...

V době dokončování rukopisu a přípravy vydání této knihy probíhala celosvětová pandemie koronaviru, který způsoboval onemocnění COVID-19. V České republice byla přijata mnohá opatření pro zamezení šíření této nemoci (uzavření obchodů, omezení volného pohybu osob, povinné karantény osob a obcí). Tato opatření byla bezesporu správná a byla přijata v rámci možností včas, i přesto se však ukázalo, že současný systém českého zdravotnictví je velmi křehký a snadno zranitelný. Co je však daleko důležitější, ukázala se bezohlednost části populace, která zavedená nařízení ignorovala, zlehčovala a snažila se je obcházet (např. porušování karantény osob a obcí, nerespektování zákazu nošení roušek na veřejnosti a šíření poplašných zpráv na sociálních sítích), čímž ohrožovala nejen sebe ale hlavně ostatní osoby a tedy se potvrdila nezbytnost připravenosti nezávisle na systému a to, že ve společnosti existuje vysoké procento nedisciplinovaných lidí, kteří by se v případě situace s daleko horšími následky projevovala naprosto nevyzpytatelně.

Může však nastat zdánlivě daleko banálnější situace, například autohavárie na dálnici, po níž se vytvoří stojící kolona v délce několika kilometrů. Najednou uvízne kdesi mezi poli ve stojící koloně několika desítek vozidel. A co kdyby se tato událost stala navíc v zimním období. Jste na tuto či obdobnou situaci připraveni?

Jak je z výše uvedených řádků patrné, *prepperství* nemusí znamenat plnou spíž jídla a arzenál zbraní a střeliva pod postelí ... *Prepper* nemusí být nutně *magor* v maskáčích, který syslí potraviny a jiné zásoby. *Prepperství* se může stát koníčkem, životním stylem, způsobem uvažování. Po přečtení této knihy se z vás nestane *prepper*, to rozhodně ne, ale kniha vás může navést správným směrem, alespoň tomu věřím. *Prepperství* je nikdy nekončící přemýšlení, hledání řešení toho či onoho problému, zvažování možností jeho řešení a především je to neustálé sebezdokonalování se. Přidanou hodnotou je pak skutečnost, že jen málo událostí, které se stanou, nás doopravdy zaskočí. Jak jistě netřeba připomínat, neštěstí nechodí po horách ...

Mnozí mohou namítnout, že máme vcelku dobře fungující systém složek IZS (integrovaný záchranný systém tvořený Policií České republiky, Hasičským záchranným sborem a zdravotnickou záchrannou službou). Ano, složky IZS v České republice fungují výborně a jsou schopny nejpozději do dvou dnů nad všemi v běžném životě představitelnými mimořádnými událostmi převzít kontrolu, řešit je a vyřešit – uvést věci zpět do normálního stavu. Ovšem je nutno si uvědomit, že ani složky IZS, jaký to div, *neporučí větru dešti* a i ony jsou limitovány lidskými a technickými zdroji a může dojít k výrazné časové prodlevě díky například počasí, selhání techniky, selhání jednotlivce aj. tedy určitě není od věci být do jisté míry na složkách IZS soběstačný.

Existuje hra, která snad nemá ani název. Její princip spočívá v tom, že se má odpovědět na otázku, co byste dělali, kdyby teď došlo k nějaké krizové situaci, např. „Co byste dělali, kdyby teď vypnuli proud?“, nebo „Co byste dělali, kdyby teď došlo v blízkém okolí k explozi nálože?“. Zkuste si tuto hru třeba i jen sami se sebou teď zahrát ...

Knihu jsem rozdělil na dva díly. *Prepperstvím* v každodenním životě se zabývá první díl. Ve druhém dílu se věnuji přípravě na situace, které mohou nastat po opravdu závažné změně v našem nejbližším i vzdáleném okolí, rozpadu systému a společnosti (jejímu kolapsu), závažné přírodní nebo průmyslové havárie a jiných událostech, po nichž jsme na velmi dlouhou dobu nebo neurčito odkázáni opravdu jen a jen na své dovednosti a znalosti. Oba díly je vhodné v praxi navzájem kombinovat, tedy bych se určitě nedržel striktně rozdělení na situaci před a po kolapsu civilizace.

Netvrdím, že jsem vše v této knize uvedené vymyslel sám, to v žádném případě. I já se neustále něco učím, zjišťuji, že to či ono mi není jasné, tomu či onomu nerozumím a chtěl bych porozumět ... Některé skutečnosti jsem s ohledem na jejich odbornost raději z větší části převzal z citovaného zdroje v původním znění, nicméně hodně skutečností a informací jsem si na vlastní kůži vyzkoušel nebo ověřil. Snažil jsem se nezapomenout na všechny citované zdroje, ovšem pokud někdo ze čtenářů nalezne informace, u nichž má pocit, že jsou jeho výlučným duševním vlastnictvím a není u předmětného textu uveden zdroj nebo je uveden chybně, před tím, než bude kontaktovat právníka, nechť kontaktuje nejdříve mne na níže uvedeném e-mailu nebo vydavatele, zcela určitě se domluvíme na nějaké formě nápravy.

Pokud v knize uvádím nějaký obchodní název, není to z toho důvodu, že bych chtěl danému výrobku, resp. výrobci činit reklamu, ale je to z toho důvodu, že mám s daným výrobkem dobrou zkušenost nebo se mi osvědčil.

Pokud by mne někdo ze čtenářů z nějakého důvodu chtěl kontaktovat, může níže uvedený e-mail rovněž využít.

Z pochopitelných důvodů, zejména omezený rozsah knihy a z něj vyplývající cena, nešlo veškerou problematiku rozebrat do potřebné hloubky, ačkoliv jsem místy do větších podrobností zabrousil. Z toho důvodu, bude-li ze strany čtenářů zájem, jsem připraven vydat další díl nebo díly, ve kterém bych vybrané kapitoly rozvedl do větších podrobností.

Vojtěch Štrba

vojtech.strba@gmail.com

1. Typy krizových situací

V jakých krizových situacích lze principy připravenosti v každodenním životě uplatnit? Obecně mám na mysli mimořádné události (tedy události vybočující z běžného denního standardu), jejichž délka trvání nepřekročí maximálně jeden týden, tedy sedm kalendářních dnů.

Příklady krizových situací v každodenním životě:

- dopravní nehoda
- kolona na dálnici
- přerušení dodávky elektrického proudu, plynu, vody nebo tepla
- působení přírodních živlů (povodeň, vichřice, příval sněhu, sesunutí terénu)
- nedostupnost městské hromadné dopravy (například z důvodu působení přírodních živlů)
- požár
- průmyslová havárie (požár, výbuch, únik škodlivých látek do ovzduší, apod.)
- poškození technické infrastruktury v blízkém okolí (např. z důvodu působení přírodních živlů)
- náhlá nepřízeň počasí na výletě do přírody (bouřka, sněhová vánice apod.),
- teroristický útok
- nedostupnost složek IZS při jiných mimořádných událostech

Ovšem kromě výše popsaných událostí se můžete například dostat dočasné do tíživé finanční situace nebo na delší dobu onemocníte a budete třeba ze zdravotních nebo jiných důvodů (např. povinná karanténa) omezeni na pohybu. I v takové situaci můžete využít své zásoby nebo potřeby, které máte připraveny v době, kdy jste si mohli dovolit si je pořídit a nyní tím, že je máte, nebudete je muset kupovat a de facto ušetříte ...

4. Mějte užitečné věci po ruce

4.1. KPZ (Krabička Poslední Záchrany)

Krabičku poslední záchrany, alias *KPZ* neboli *kápežetku* snad netřeba příliš představovat. Mnozí z vás jste si ji třeba v dětství sestavovali do plastového pouzdra od mýdla, anebo také ne a pro ty je určeno následující vysvětlení.

Krabička poslední záchrany má být jakousi poslední záchranou v případě, že se dostanete do nějaké více či méně svízelné situace a budete potřebovat jednu nebo více drobností, které vám pomohou tuto situaci překonat.

Krabička poslední záchrany může mít několik podob, od velmi jednoduché, kterou budete nosit dennodenně v kabelce nebo v kapse bundy, až po sofistikovanější, kterou budete mít uloženu v autě nebo v batohu na vícedenním treku.

Já osobně mám krabiček poslední záchrany několik. Jednu nosím neustále u sebe, ať už jdu na poštu, do obchodu nebo něco vyřizovat služebně. Druhou používám při mých toulkách přírodou. Zvažuji ještě pořízení třetí do auta. Proč mít raději KPZ více než méně? Je to částečně z toho důvodu, že člověk je tvor zapomětlivý a pokud budete jednu KPZ neustále přesouvat z batohu, do kapsy, do kabelky a třeba zase zpět, může se stát, že v krizové situaci na ni zapomenete nebo si hned nevzpomenete, kde ji máte a dále určitě její obsah budete podle prostředí, ve kterém se budete pohybovat, potřebovat mírně modifikovat.

Doporučený univerzální obsah KPZ jsem nikde v literatuře nenašel a podle mne ani neexistuje. Ano, lze najít určitý průnik obsahu, který v KPZ najdete prakticky vždy, ale ... každý jsme trochu jiný, pohybujeme se v jiném prostředí, každý má jiné priority a někdo třeba dokáže ze svého okolí získat to, co třeba druhý by našel pouze ve své KPZ.

Dále uvedené příklady obsahů berte prosím jen jako inspiraci, není to návod ve smyslu „tak a ne jinak“. Základní podmínkou však je KPZ nosit neustále u sebe. Je k ničemu mít ji na dně skříně nebo v šuplíku, když ji potřebujete právě teď uprostřed lesa nebo někde v autobusu.

Obsah musí být zajištěn tak, aby se vám nerozsypal, nerozlil, nerozdrtil, nerozmočil ... Na trhu lze koupit obaly a krabičky utěsněné proti vniku vody, některé mají i ventily na vyrovnání tlaku okolního vzduchu. Lze použít například obaly od různého zboží (potravinové doplňky, sladkosti, tabák), záleží na vašem vkusu, skladnosti, uzavírání, odolnosti obalu apod.

Na trhu lze rovněž koupit již „kompletní“ krabičky poslední záchrany. Slovo kompletní je v uvozovkách záměrně. Když se na tyto *kápežetky* podíváte blíže, zjis-

títe, že ne vše lze v našich střeoevropských podmínkách zcela uplatnit, proto je dobrou variantou si obsah *komerční kápézetky* přizpůsobit svým potřebám.

Některé položky v KPZ je vhodné dublovat (případně jistit i vícenásobně) pro případ, když by bylo potřeba improvizovat, nebo byly podmínky pro použití jedné varianty nevhodné, například vedle sirek není špatné mít v KPZ třeba ještě malý zapalovač – budete-li mít zmrzlé ruce, nemusí se vám podařit správně vykřesat jiskru na zapalovači a se sirkami se vám bude pracovat lépe nebo sirky mohou navlhnout a pak uplatníte zapalovač ...

Příklady KPZ

Příklad KPZ č. 1 (tradiční skautská)^[22]:

- svíčka
- několik zápalek
- kousek březové kůry k zapálení ohně
- kousek papíru
- tužka
- kousek křídý
- jehla a nitě
- zavírací špendlíky
- obyčejné špendlíky
- knoflíky
- žiletka
- 2-3 různé velké hřebíky
- několik napínáčků
- polštářkové náplasti
- kus slabého drátu
- kus provázku
- několik gumiček
- několik drobných mincí + případně bankovka
- poštovní známka
- lístek s tísňovými telefonními čísly obvykle přilepený na vnitřní straně víčka

Příklad KPZ č. 2 (rozšíření skautské KPZ)^[22]:

- obsah KPZ dle příkladu č. 1
- kostka tuhého lihu
- malá svítilna
- náhradní žárovka do svítilny
- tužkový článek
- hroznový cukr v tableť

- hořčíkový zapalovač
- malý kompas
- otvírák konzerv
- signalizační zrcátko
- kapesní nožík

Příklad KPZ č. 3 (tzv. na přežití)^[22]:

- zápalky (ideálně vodovzdorné, odolné větru a uchované vodotěsně)
- vata napuštěná vazelinou nebo jiný materiál sloužící jako troud
- svíčka (na podpalování i jako zdroj světla)
- křesadlo nebo magnesiový podpalovač (fungují i za mokra nebo když dojdou sirky)
- řezný nástroj (malý nožík nebo žiletka, případně čepel z “odlamovacího” nože)
- lupa (pro rozdělení ohně je ideální tzv. Fresnelova lupa)
- jehly a nitě (několik velikostí jehel a silná nit, například rezná nebo dentální)
- rybářské háčky a vlasce
- kompas (pro svou velikost je vhodnější malý knoflíkový kompas)
- mosazný drát (na lovecká oka nebo na jiné použití)
- drátová pilka
- zdravotnické potřeby (náplasti, motýlkové stehy, chirurgické čepelky, několik tabletek léků, apod.)
- nelubrikovaný kondom (vhodný především jako nádoba na vodu, případně může v nouzi zastoupit i chirurgickou rukavici; na přenášení vody se dá využít i samotný obal KPZ)
- prostředek na dezinfekci vody (tablety)

K výše uvedeným obsahům bych za sebe rád doplnil následující:

- ucpávky do uší (nepostradatelná věc pro to, abyste dobře vyspali v nemocnicích, hostelech, v autobusu, v letadle ...)
- hygienický vlhčený ubrousek (pokud budete chvíli pátrat na internetu, lze koupit malé hygienické vlhčené ubrousky balené po jednom kusu; ideální na provizorní očistu a osvěžení, případně dezinfekci rukou nebo očištění intimních míst)
- vteřinové lepidlo (prodávají se i v malých tubách, které vaše KPZ bez obtíží pojme; provizorní slepení téměř čehokoliv a v nouzi nejvyšší i provizorní ošetření tržných nebo řezných ran)
- stahovací pásky (mám na mysli malé elektrikářské plastové stahovací pásky, které se třeba používají k lepší organizaci kabeláže v počítačích; provizorní spojení nebo stažení čehokoliv)
- malá pinzeta a párátka (nože Victorinox obsahují dnes už téměř legendární pinzetu a párátka, které lze koupit i samostatně; pinzeta je výborná na vytaho-

vání třísek nebo klíšťat a párátko zase lze použít nejen na vyčištění mezizubních prostorů)

- dezinfekce v plastovém brčku (malé kulaté plastové brčko lze zkrátit na délku například pěti centimetrů, jeden konec zatavíte, poté do takto upraveného pouzdra nalijete dezinfekci a volný konec opatrně uzavřete; ošetření drobných ran, v případě nouze palivo pro rozdělení ohně)
- lepicí páska (máte-li dostatečné velkou KPZ, lze si na malé dřívko nebo například na již nefunkční platební kartu namotat několik metrů lepicí pásky; lepicí páskou opravíte například provizorně obuv, oblečení, prasklý kryt světla na autě apod.)
- malý mikrotenový nebo plastový sáček s rychlouzavíráním (použití na uschování například dokladů v suchu a mnoho dalších využití ...)
- jste-li držitelem zbrojního průkazu, považujte o vložení 1 až 2 nábojů
- tablety proti bolesti (stačí jedna až dvě pro nouzové ulevění od bolesti)
- malá utěrka z mikrovlákn (nouzové otření brýlí nebo optiky fotoaparátu nebo drobné elektroniky)
- malá lupa (hodí se např. při vytahování malé třísky, pro přečtení drobného písma nebo pro rozdělení ohně)
- chemické světlo (lze sehnat i verze o délce několika centimetrů; kromě nouzového světla může třeba posloužit i pro uklidnění rozrušeného dítěte)
- malé zrcátko (než k signalizaci je malé zrcátko vhodnější, pokud jste nuceni se sami sebe ošetřit, tak se podíváte i na místa na svém těle, na které se jinak podíváte jen obtížně)
- manganistan draselný neboli hypermangan (využití nejen k dezinfekčním účelům, pozor je to žíravina, nutno ho zředit)
- píšťalka (signalizace, přivolání pomoci)

Nakonec bych u *KPZ* ještě upozornil, že je potřeba její obsah pravidelně kontrolovat a případně vyměnit položku, u které třeba došlo k porušení nebo expiraci (týká se zejména léků).

V případě, že budete u sebe nosit ještě navíc *EDC* (viz další text), lze samozřejmě možno některé položky *KPZ* vypustit a mít je zastoupené právě v *EDC* nebo naopak.

4.2. EDC (Every Day Carry)

EDC neboli *Every Day Carry* je jakási obdoba *Krabičky poslední záchrany*. Existují věci, které je vhodné nebo se vyplatí mít u sebe každodenně, ať už jste v zaměstnání, v restauraci s přáteli nebo na výletě. Opět platí podobně jako u *Krabičky po-*

11. Voda

11.1. Nutnost vody pro přežití

„Pro vznik života jak jej známe, je potřebná voda,“ zní jedna z pouček, které jste možná slyšeli při sledování nějakého dokumentu o vzniku života na Zemi.

Bez vody vydrží člověk cca 7 až 10 dnů, nicméně již po několika dnech bez vody začneme pociťovat příznaky dehydratace, tedy závratě, bolesti hlavy, rozostřené vidění, zrychlený puls a klesnou naše mentální schopnosti.

Normální množství tělesné vody kolísá mezi 60 až 70% tělesné hmotnosti dle věku a pohlaví. Při ztrátě tekutin cca nad 10 litrů nastává vedle výše uvedených příznaků dehydratace ještě navíc zástava močení a nakonec smrt.^[38]

K dehydrataci nemusí nutně dojít jen z důvodu nedostatku pitné vody, ale například i při silných průjemových onemocněních (cholera, tyfus).^[38] Dehydratace nás samozřejmě poznamená i vnitřně, může dojít k poškození ledvin.

Dehydratace se léčí podáváním tekutin, lépe po malých množstvích a pravidelně. Léčba těžší dehydratace trvá několik dnů. Na počátku je zcela dostačující voda, iontové nápoje je vhodnější naředit. Tělo primárně potřebuje vodu jako rozpouštědlo, koncentrace iontů je vysoká. Pokud dehydratovaná osoba normálně jí, doplní minerály bez problémů. V případě intenzivní ztráty tekutin zvracením a průjemem nestačí pít jen čistou vodu, vhodný je bujón, ovocné džusy apod. Těžká dehydratace snižuje příjem tekutin trávicím traktem, většinou je nutné nitrožilní podání.^[38]

Pro zdravého dospělého člověka se obecně doporučuje mít připravené tři litry na den. Pokud se v případě nouze omezí výdej energie, mělo by pro zdravého člověka dočasně postačit i méně.

11.2. Uchovávání a skladování vody

Jak uchovávat a skladovat vodu, aby nám vydržela co nejdéle? Předpokladem je mít dostatečně velký prostor, který bude ideálně chladný a zastíněný. Takový prostor lze nalézt ve sklepě nebo v místnostech bez vytápění nebo pravidelného zdroje tepla (předsíně, komory apod.). Také by do tohoto prostoru měl být snadný přístup. Dále je třeba dát pozor na mráz, v jehož důsledku by mohlo dojít k poškození nádob, v nichž vodu skladujeme.

Vodu můžeme skladovat před **PA** situací, nebo když budeme mít pocit, že je ta správná doba, tak si připravené nádoby naplnit ze stále ještě funkčních zdrojů.

Dle mého názoru by se spíše měl použít model kombinovaný, tedy nějakou zásobu vody mít připravenou a další vodu doplnit z ještě existujících zdrojů (veřejná vodovodní síť, kupovaná balená voda apod.).

Při přerušení dodávky vody můžete uzavřít hlavní přívod vody do objektu, ve vodovodním systému vám tak zůstane zachována voda, kterou si můžete napustit do vhodných nádob. Výhodnější je samozřejmě mít nějakou zásobu vody předem připravenou a skladovanou na chladném, suchém, větraném a tmném místě (v nouzi postačí i zakrytí).

Skladovaná voda by neměla zapáchat nebo se v ní objevit zákal nebo plíseň. To můžeme zajistit její pravidelnou výměnou (postačí 2-3× do roka) a čistotou (dezinfekcí) skladovacích nádob. Voda dodávaná do veřejného vodovodu obsahuje chlór, tedy není nutno ji nějak chemicky upravovat. Některé zdroje však přesto doporučují pasteurizaci nebo převaření. Dbejte na vzduchotěsné uzavření nádob, bude-li to s ohledem na velikost nádoby možné.

V zimním období, pokud je dostatek sněhu, lze ho samozřejmě využít jako zdroj vody. Pokud budete rozechřívat sníh nad plamenem, vlijte na dno nádoby trochu vody a sníh rozpouštějte takto zahřátou vodou. V opačném případě si nádobu spálíte.

Dešťovou vodu k pití bez její úpravy (převaření, filtrace, desinfekce) nedoporučuji. Na pozoru je potřeba se mít zvláště v případech, kdy dojde k úniku škodlivých látek do ovzduší, které se pak mohou vracet na zem v podobě deště!

Destilovanou vodu lze pít jen v krajní nouzi a jen krátkodobě, neboť narušuje metabolismus lidského těla!

Příklady nádob na skladování vody

Plastové kanystry

V hobby marketech lze zakoupit plastové kanystry rozličných objemů a tvarů. Zaměřil bych se na kanystry opatřené ventilem ve spodní části, bude se vám z něj voda snadněji odpouštět. Nevýhodou je, že časem může u nekvalitních výrobků dojít k uvolnění škodlivých látek.

Skleněné nádoby

Podobně jako u plastových kanystrů, i u skleněných nádob je vysoká variabilita tvarů a provedení. Výhodou skleněných nádob je, že sklo ve své podstatě neuvolňuje žádné škodlivé látky.

Nerezové nádoby

Pro nerezové nádoby platí totéž co pro skleněné nádoby, ovšem není nerez jako nerez, vyberte si takový materiál, který je vhodný pro potravinářské účely.

Běžné plastové láhve

PET láhve, v nichž se v současné době prodávají nápoje na skladování vody, nedoporučuji. Tyto láhve jsou určeny k jednorázovému použití, plasty časem degradují a uvolňují se z nich škodlivé látky.

Na trhu jsou k dostání láhve z plastových hmot upravených tak, že neobsahují škodlivé BPA (Bisfenol A) a ftaláty (změkčovadla při výrobě plastů), např. známá značka láhví Nalgene. Tyto láhve mají ovšem malý obsah (1-1,5 l), tedy nejsou vhodné pro dlouhodobé skladování většího objemu vody.

Balená voda

U balených vod prodávaných v obchodech spatřuji několik problémů. Jednak to jsou nekvalitní obaly (nekvalitní plasty), dále nevíme, jak dlouho byly barely nebo láhve s vodou na slunci, jak se s nimi manipulovalo, v jakém prostředí se před vystavením v obchodě nacházely, a tedy jaké škodlivé látky se v nich stačily rozmnožit a v neposlední řadě je to omezená trvanlivost. Vidím je spíše jako krátkodobou záležitost.

Voda prodávaná v konzervách a plastových sáčkích

Na internetu se lze setkat s vodou prodávanou v konzervách a plastových pytlících, které jsou údajně ošetřeny tak, že neobsahují žádné bakterie. Nemám k dispozici informace o chemickém rozboru takto skladované vody, tedy ponechávám na vaší úvaze, zda budete vodu skladovat tímto způsobem.

Studny

Máte-li na svém pozemku studnu, nechte si udělat chemický rozbor vody. Máte-li štěstí, může být vaše voda „postižena“ jen vodním kamenem, který lze snadno odstranit prostřednictvím filtrů.

Alternativou stávající studny je pak zřízení nové vrtané nebo kopané studny na pozemku. Není to úplně jednoduché z hlediska legislativy ale zvládnutelné. Nejprve se však poraďte s odborníkem – hydrogeologem, zda v dané lokalitě je šance narazit na dobrý zdroj vody, tedy takový, který by šel v případě potřeby snadno ošetřit vhodným filtrem. Např. u pozemků v blízkosti obdělávaných polí je vysoká pravděpodobnost znečištění spodních vod chemickými látkami používanými v zemědělství.

Kopaná nádrž

Táboříte-li delší dobu na jednom místě, můžete si vykopat jámu a stěny obložit igelitem (vodotěsnou plachtou). Nádrž vám bude plnit déšť nebo můžete do nádrže svést vodu z potoka. Zvažte však, zda vám energie vynaložená na budování kopané nádrže převáží její užitek.

18.4. Zvládání stresu v PA světě

Jak uvádí James Henry ve své knize [11] cílem není se stresu vyhýbat, spíše přinutit stresory, k práci pro nás. Víme, jaké stresory nám mohou uškodit, tedy dalším krokem bude prozkoumat naše reakce na tyto stresory.

V krizové situaci zažijete mnoho emocí, okamžiky, které budete prožívat, ve vás vyvolají řadu reakcí (strach, úzkost, frustraci, deprese, osamělost aj.). Pokud se naučíte tyto reakce kontrolovat, vaše šance na přežití se významně zvýší. Kontrola reakcí spočívá i v přípravě na situace, které v nás mohou vyvolat stresory, tedy se snažíme stresorům předejít.

James Henry ve své knize [11] uvádí několik tipů, jak se předem psychicky připravit na **PA** situace. Tyto tipy jsem převzal a volně upravil:

1. Poznejte sami sebe

Spolu se svou rodinou, případně členy vaší komunity se věnujte sebepoznávání. Poznávejte své blízké, ale i sebe sama. Posilujte své silné stránky, které jsou potřebné pro přežití, věnujte se ale i svým slabým stránkám a třeba za pomoci psychologa se pokuste je poznat a naučit s nimi pracovat.

2. Předvídejte své obavy

Nebuďte falešní hrdinové. Jsou *prepperi*, kteří se cíleně připravují na konkrétní **PA** situace. Pokud tyto **PA** situace opravdu nastanou, ani tito „specialisté“ nedokáží nyní bezpečně odhadnout, co přesně se bude v jejich blízkém okolí odehrávat a jak budou vzniklé situace působit na jejich psychiku.

Připravte se na to, že budete mít obavy o sebe, o své blízké. Budete přemýšlet, co budete dělat, až dokončíte nyní rozdělanou práci, co se stane druhý den, jaká bude vaše situace za týden, za měsíc ... Budete náhle zavaleni myšlenkami, které buď necháte útočit na vás a ve výsledku třeba i srazit na kolena, nebo je využijete ve svůj prospěch.

Využijte nyní čas, který máte k tomu, abyste se zamysleli nad tím, z čeho byste měli v **PA** situaci největší strach a/nebo obavy, co by vám přinášelo největší stres. Pokud budete znát své obavy, pokuste se zamyslet nad tím, jak tyto obavy zmírnit nebo alespoň odstranit. Část obav můžete odstranit nynější přípravou na **PA** situace, část lze vyřešit jejich rozbořením s psychologem ... Cílem není eliminovat váš strach, ale budovat důvěru ve vaše schopnosti se s překážkami vyrovnat.

3. Buďte realisté

Nemá smysl si něco nalhávat, situace, které se odehrávají v současném reálném životě, natož ty, které nastanou v **PA** světě, se vás nebudou na nic ptát, prostě na vás

dolehnou v plné své síle. Nepřeceňujte své síly ani schopnosti, budete-li tak činit, snadno můžete zažít velmi hořké zklamání ... Je lepší být příjemně překvapen než nemilosrdně sražen na kolena.

4. Hledejte ve všem především pozitiva

Jste-li pozitivně naladěni v běžném životě nyní, máte oproti bručounům a chronickým pesimistům velikou výhodu. Ve všem lze nalézt nějakou pozitivní stránku věci. V **PA** světě bude mít tato vlastnost (a schopnost) stejnou cenu jako nějaké vybavení.

5. Pamatujte na přípravu

Je nutno si uvědomit, že pokud nyní zanedbáte svou psychologickou přípravu na přežívání v **PA** světě, mohlo by to později vést ke vzniku depresí, frustrace, nepozornosti, ztráty sebedůvěry, chybám v rozhodování v krizových situacích. Na prvním místě je vaše hlava. Pokud se ta nevzdá, nevzdá to ani tělo!

6. Trénujte své psychické schopnosti

Své psychické dovednosti trénujte. V České republice se dají po delším hledání najít i velmi kvalitní lektoři přežití. Není jich hodně, ale jsou. Jejich cena, respektive cena kurzů, které nabízejí, není nízká, ale vynaložená investice se vám dojistě v nějaké krizové situaci i v běžném životě vrátí. Čím bude váš „trénink“ realističtější, tím lépe pro vás, tedy se předem zajímejte o náplň těchto kurzů.

7. Nikdy se nevzdávejte

Ve stresu mají lidé větší šanci propadnout panice. V drtivé většině případů si nemůžeme vybrat krizovou situaci, v níž se ocitneme, můžeme však kontrolovat naši reakci na tuto situaci. Čím více se budete věnovat učení se zvládat stres, tím později, až dojde na lámání chleba, budete mít větší šanci i ve stresu zareagovat klidně, adekvátně a budete mít větší šanci danou situaci zvládnout.

Pamatujte na to, že mít vůli přežít rovná se odmítnout se vzdát.

18.5. Nové jméno

PA situace může být pro někoho velmi traumatizujícím zážitkem a jako si někteří lidé v současném životě z nějakého důvodu přejí změnit a nakonec i změnit své jméno (i křestní), může být pro někoho změna jména způsobem, jak se vyrovnat se současnou situací a celým **PA** světem. Lidé mohou začít používat nějakou přezdívku, nick apod. Okolí dotyčného by toto mělo respektovat.