

MORSEOVKA

Používá se k rychlému vysílání zpráv. Zkuste ji použít při různých hrách. Začátečníci se naučí pomocná slova, protože podle počtu a délky slabik si rychleji uvědomí, o které písmeno se jedná.

A	• • • • •	• • • • •	akát	1.	R	• • • • •	• • • • •	rarášek
B	• • • • •	• • • • •	biřkavice		S	• • • • •	• • • • •	spěchejme
C	• • • • •	• • • • •	čilovníci		T	• • • • •	• • • • •	tón
D	• • • • •	• • • • •	dálava		U	• • • • •	• • • • •	učeny
E	• • • • •	• • • • •	erb		V	• • • • •	• • • • •	vincouření
F	• • • • •	• • • • •	Filipiny		X	• • • • •	• • • • •	Xénokratés
G	• • • • •	• • • • •	grónská zem		W	• • • • •	• • • • •	wagón klád
H	• • • • •	• • • • •	hrachovina		Y	• • • • •	• • • • •	Ygor mává
CH	• • • • •	• • • • •	chvátá sám k nám 2		Z	• • • • •	• • • • •	známá žena
I	• • • • •	• • • • •	ibis		1	• • • • •	• • • • •	
J	• • • • •	• • • • •	jasmín bílý		2	• • • • •	• • • • •	
K	• • • • •	• • • • •	krékorá		3	• • • • •	• • • • •	
L	• • • • •	• • • • •	lupineček		4	• • • • •	• • • • •	
M	• • • • •	• • • • •	mává		5	• • • • •	• • • • •	
N	• • • • •	• • • • •	národ		6	• • • • •	• • • • •	
O	• • • • •	• • • • •	ó náš pán 2.		7	• • • • •	• • • • •	
P	• • • • •	• • • • •	papírníci		8	• • • • •	• • • • •	
Q	• • • • •	• • • • •	kvilil orkán		9	• • • • •	• • • • •	

PRVNÍ POMOC:

Umělé dýchání z úst do úst

1. Postiženého položíme na záda, zakloníme mu hlavu, čímž se uvolní dýchací cesty od zapadlého jazyka.
2. Otevřeme mu ústa, popř. odstraníme z dutiny ústní zvrátky, krevní sraženiny, vytomené zuby, zubní protězu nebo jiné překážky, předsuneme dolní čelist před horní.
3. Vdechujeme vzduch do dýchacích cest (do úst nebo do nosu) postiženého asi 10 - 12/min do doby samostatného dýchání.

U dospělého se umělé dýchání provádí z úst do úst, u malých dětí dýcháme zároveň do úst a nosu.



Nepřímá masáž srdce

Postiženého položíme naznak na pevnou podložku, na spodní třetinu hrudní kosti položíme dlaň s lehce roztáženými prsty a na hrbet této ruky položíme druhou dlaň. S nataženými horními končetinami stlačíme zahou horní poloviny těla hrudní kost asi o 4 - 5 cm proti páteři. Tlak zvolíme a postup opakujeme asi 80 - 100krát za minutu.



Záchranná služba: 155

Umělé dýchání a nepřímá masáž srdce

Ve většině případů se při oživování (resuscitaci) poskytuje první pomoc kombinací umělého dýchání a nepřímé srdeční masáže, protože při zástavě oběhu dojde velice rychle i k zástavě dechu a naopak. Je-li jeden zachránce, pak poměr dýchání a masáže srdce je dva vdechy a patnáct stlačení hrudníku. Pokud jsou zachránci dva, jeden provádí oživování a druhý přivolá rychlou zdravotnickou pomoc a pak prvního zachránce střídá. Je možné též provádět oživování současně, tzn. první jednou vdechne a druhý pětkrát stlačí hrudník.

Oba zachránci pracují střídavě, přítom zhruba každé dvě minuty hmatají tep na krční tepně (obnovení činnosti srdeční) a sledují účinnost dýchání pozorováním hrudníku.

ZLOMENINY:

Postiženou část vždy znehybníme ve vzniklé poloze, nikdy nenapravujeme zlomeniny nebo vykloubení. Vždy musíme znehybnit sousední klouby nad a pod místem postižení. Každou dlahu řádně obalíme vatou a mulem, nebo alespoň vypodlóžíme v místě tlaku na kost. Na horní končetinu postačí jedna dlaha, na dolní většinou dvě dlahy.

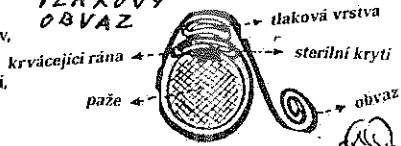
- TEPLO** - v chladu chráníme postiženého před ztrátami tepla, teple ho zabalíme, za horka bráníme přehřátí. Vždy suchá podložka.
- TICHO** - postiženého vyprostíme a přeneseme na klidné místo, slovy ho uklidníme.
- TEKUTINY** - vytíráme ústa vlhkým mulem. Tekutiny nepodáváme, neboť nevíme, zda postižený nemá vnitřní zranění a nebude potřeba operace.
- TIŠENÍ BOLESTI** - nepodáváme žádná analgetika, ale znehybníme postižené části těla (zlomeniny, rozsáhlé popáleniny). Zbytečně s postiženým nehýbeme.
- TRANSPORT** - postiženého uložíme na záda, při bezvědomí do stabilizované polohy. Důležitá je autotransfúzní poloha s podložením dolních končetin. Převážíme jen tehdy, není-li naděje na příjezd odborné pomoci.

Druhy krvácení:

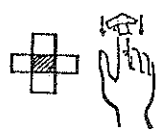
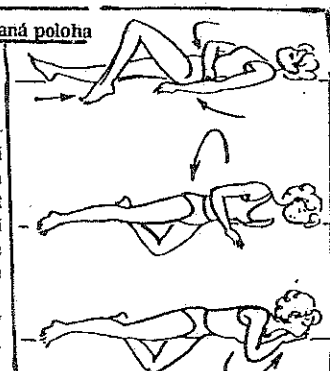
1. tepenné - z rány vystřikuje světlé červená krev,
2. žilní - krev je tmavá, volně vytéká,
3. vlásečnicové - u plošných ran, méně intenzivní,
4. smíšené - současně poranění tepen a žil.

Policie 158, Hasiči 150

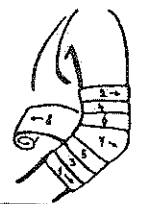
TLAKOVÝ OBVAZ



Stabilizovaná poloha



Náplastové obvazy



Obinadlové obvazy



Šátkové obvazy

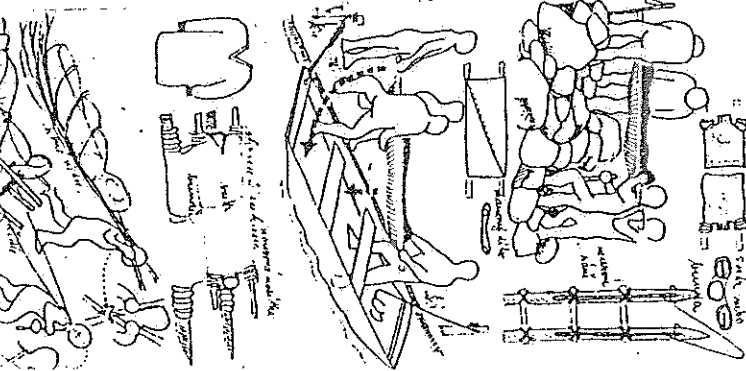
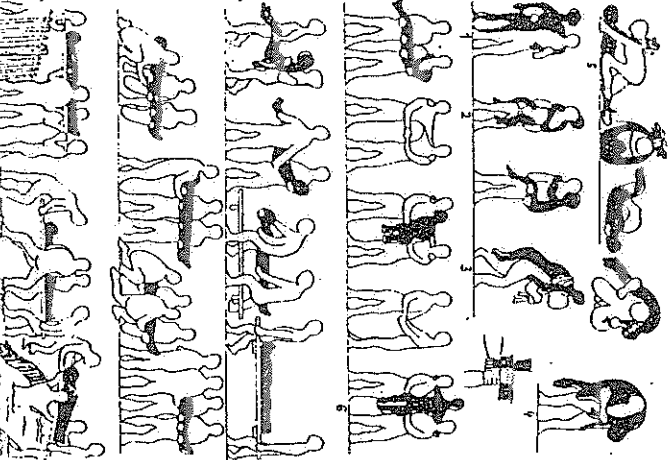


Prakové obvazy

PORANĚNÍ PĀTERĚ A MICHY

S postiženým manipulujeme jen tehdy, je-li v bezprostředním nebezpečí (v rozrušené budově, v havarovaném autě), a to co nejopatrněji, nejméně tři osoby. Při vyprošťování se především vyvarujeme rotačních pohybů a prudkého prohnutí páteře. Musíme ho uložit na záda na pevnou podložku, nejlépe na prkno, a takto přenášet i odsunovat. Při poranění krční páteře znehybníme hlavu pomocí improvizovaných hnízd (částmi oděvu, pytlíky s pískem, krčním límcem). Zvedání a přenášení ohrožuje postiženého zhoršením nervových poruch, raději vyčkáme příjezdu záchranné služby.

DOPRAVA RANĚNĚHO



ORIENTACE V TERĚNU

MAPA JE ZMĚNĚNÝ OBRÁZ ZEMSKÉHO POKRAJU ZOBRAZENÝ V URČITĚH MĚŘÍTKU.
 MĚŘÍTKO UDÁVÁ, KOLIKRÁT JE OBLÁZEK (MAPA) MENŠÍ PROTI SKUTEČNOSTI

MAPY
 1: 1 000 000
 1: 500 000
 1: 100 000
 1: 75 000
 1: 50 000
 1: 25 000

POUŽÍVANÉ MĚŘÍTKA TURISTICKÝCH MAP
 10 km
 5 km
 1 km
 1 m
 1 mm

VÝŠKOVÉ ROZDÍLY
 ZNÁZORKUJEME NA MAPĚCH POMOČI VRSTVIC A ŠRÁF.
 VRSTVIVICE JSOU MRŠLENĚ ČÁRY, KTERĚ SPOJUJÍ VŠECHNY BODY STEJNĚ NADMOŘSKÉ VÝŠKY, POKDE VRSTVIC JE RůZNÁ VĚŠKA VRSTVIC JE RůZNÁ POKDE MĚŘÍTKA MAPY.

ŠRÁFY JSOU KRÁTKĚ ČÁRY, KRESLENÉ PO SPÁDU SVÁHU, SKLON SVÁHU JE TĚM VĚŠŠÍ ČIM JSOU ŠRÁFY SILNĚŠÍ.

URČOVÁNÍ SVĚTOVÝCH STRAN

N | SEVER
S | JIH
E | VÝCHOD
W | ZÁPAD

1. KOMPAS - STŘELKA UKAZUJE NA SEVER
 2. BUZOLA - JE PŘESNĚJŠÍ KOMPAS SE STUPNICÍ ROZDĚLENOU NA 360°, MĚŘÍ SE S NÍ AZIMUTY
 3. HODINKY - MALOU RUČÍČKU NAHŘÍME NA SLUNCE, V 1/2 MEZI NÍ A 12 JE JIH.
 4. POLÁRKA, KTERÁ LEŽÍ NA SEVERU NAJDEME, KDYŽ SI PROBLUŽÍME ROZCHOD KOL V. VOZU
 5. LETOROSTY STROMŮ JSOU HUSTĚŠÍ K JIH
 6. ÚLY MAJÍ VCHOD SMĚREM NA JIH
 7. MRAVENIŠTĚ MAJÍ DELŠÍ STRANU NA JIH
 8. OLTÁŘE KOSTELŮ SMĚŘUJÍ K VÝCHODU
 9. STĚNY V POLEDNE SMĚŘUJÍ K SEVERU
 10. LISIČKINY ROSTOU NA SE STRANĚ STROMŮ
 11. NA SEVERNÍ STRANĚ PAT STROMŮ ZŮSTÁVA SNÍH
 12. OSAMOCENĚ STROMY MAJÍ HUSTĚ JIH VĚTVENÁ

AZIMUT

AZIMUT JE ÚHEL, KTERÝ SVÍRÁ SMĚR POCHODU SE SEVEREM, S HULOVÝM STUPNĚM.

AZIMUT NA MAPĚ
 ÚKOL: ZMĚR AZIMUT Z TĚHO STANOVISŤE SMĚREM NA KOSTEL.

- MAPU ZORIENTUJ (VIZ PŘEDCHOZÍ STR.)
- ZÁMĚRNĚ HRANU BUZOLY PŮLDŽ Z MÍSTA SVĚHO STANOVISŤE SMĚREM TĚHO POCHODU (KOSTEL)
- OTOČNOU STUPNICI NASTAV TAK ABY SE ZNAČKA SEVER KRYLA S VACHOČÍM STŘELKY
- U RYSKY, KTERÁ ZNAČÍ STŘED BUZOLY PŘEČTI NA STUPNICI VELIKOST ÚHEU (AZIMUT)

ÚKOL: NAJDI NA MAPĚ ORIENTAČNÍ BOD (TŘEBA KŮTU), KTERÁ JE Z TĚHO STANOVISŤE POD AZIMUTEM 120°.

- MAPU ZORIENTUJ.
- NASTAV NA OTOČNĚ STUPNICI BUZOLY KE STŘEDOVĚ RYSCĚ 190 STUPŇŮ.
- BUZOLU POLOŽ ZÁMĚRNĚ HRANOU NA MÍSTO TĚHO STANOVISŤE A PAK JÍ ČELOU OŤAČEJ AŽ SE BŮDE KÁT STŘELKA SE STUPNĚM 0 (SEVER).
- PODĚL ZÁMĚRNĚ HRANU PAK HLEDEJ UVEDENOU KŮTU.

AZIMUT V TERĚNU
 ÚKOL: ZMĚR AZIMUT SHĚREM NA ROZHLEDNU.

- POHLEDEM PŘES STŘED BUZOLY NAJDI ROZHLEDNU.
- PŘI STÁLE POLOZE BUZOLY NASTAV OTOČNOU STUPNICI TAK, ABY SE STŘELKA KRYLA SE STUPNĚM 0 (SEVER)
- U RYSKY STŘEDU BUZOLY OČEČTI HLEDANÝ AZIMUT.

ÚKOL: MAŠ URČEN AZIMUT 300°, KTERÝM SMĚREM PŮJDEŠ?

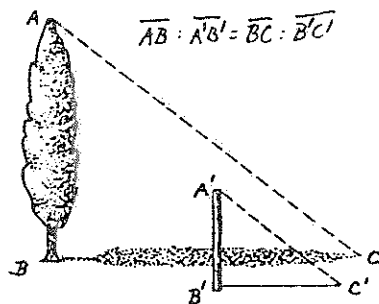
- NASTAV ÚHEL 300° NA OTOČNĚ STUPNICI K RYSCĚ STŘEDU BUZOLY.
- BUZOLU PAK OŤAČEJ TAK BUDUHO AŽ SE STŘELKA SMĚRUJÍCÍ NA SEVER KRYJE SE STUPNĚM 0 (SEVER)
- POHLEDEJ SE KAM SMĚRUJE HÁHKA VEDENÁ PŘES STŘED BUZOLY, TAM PŮJDEŠ.

Odhad vzdálenosti

Není zcela přesný, závisí na zkušenosti, kvalitě zraku, ale pro orientaci stačí.

Vrcholky kopců, obrysy domů	5000 m	
Silnice, domy	4000 m	
Postavy ve volném terénu, osamělé stromy	2000 m	
Telegrafní tyče, kmeny stromů	1000 m	
Zřetelné lidské postavy, okna a dveře domů, poznáme, zda postava jde k nám či od nás	500 m	
Větší části oděvů, větve	400 m	
Ovál obličje, nesené předměty (hůl apod.)	300 m	
Listí na stromech, tašky na sřechách, obrysy paží a nohou	200 m	
Podrobnosti obličje, kameny na cestě	100 m	

Měření v přírodě



Výška

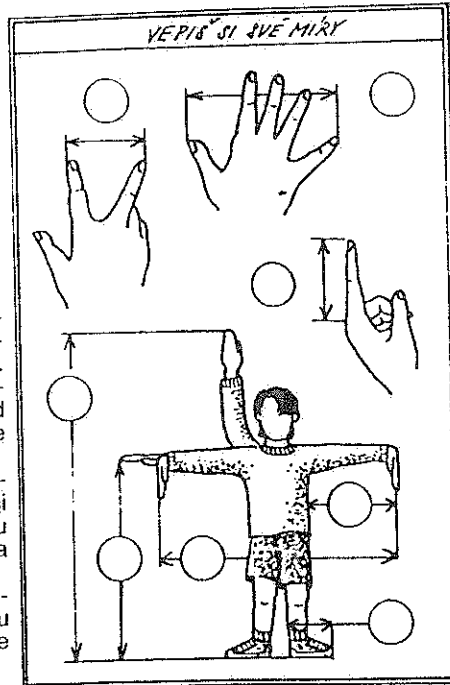
Nejjednodušší je starý indiánský způsob. Rozkročíme se, předkloníme a díváme se mezi nohama na strom, jehož výšku chceme změřit. Jdeme tak dlouho od něho, až pohledem v rozkroku uvidíme vrcholek stromu. Vzdálenost od nás k patě stromu se bude zhruba rovnat výšce stromu.

Když je slunečno, stačí zabodnout vedle stromu kolmo do země tyč, jejíž délku známe nebo ji nějakým způsobem změříme. Délka jejího stínu se má k délce stínu stromu, jako se má výška tyče k výšce stromu.

Máme-li metrovou tyč, můžeme postupně nanášet stín metrové tyče na stín např. stromu a určit tak přesně jeho výšku (kolikrát se stín tyče vejde na stín stromu, tolik metrů strom měří).

Nejčastěji budeme měřit v krocích. Délku jednoho kroku si vypočítáme tzv. průměrnou desítkovou metodou – uděláme 10 kroků, změříme tuto vzdálenost, vydělíme deseti a dostaneme délku jednoho kroku.

Zjistíme si a pamatujeme: šířku rozpažených paží, vzdálenost mezi ukazovákem a prostředníkem, délku ukazováčku a délku své stopy. Jako pomůcka nám může sloužit provázek dlouhý alespoň 4 m, rozdělený uzlíky po půl metrech a první půlmetr rozdělený na decimetry.



Ohně

Ohňové desatero

1. Nejprve si rozmyslíme, na co budeme oheň potřebovat, podle toho zvolíme druh ohně a dřevo na topení.
2. Pokud máme možnost, použijeme starého ohniště. Když musíme založit nové, pak vždy aspoň 50 m od lesa, daleko od stromů, suché trávy, obilí, suchých křovin, nejlépe u potoka.
3. Ohniště obložíme kameny (nebereme je z potoka, ty by mohly prasknout a někdy zranit).
4. Když vyrýpneme drny, uložíme je do stínu, kde je také pokropíme vodou. V zimě položíme na sníh hustý rošt z klaců, aby se oheň nepropadl do tajícího sněhu a neuhasil se.
5. Naučme se zapalovat jednou zápalkou, bez papíru, za každého počasí.
6. Příkladárne spíše menší dávky a častěji, ze strany odkud fouká vítr, příkladárne do kříže, aby mezi polínka mohl vzduch.
7. Netopíme zelenými větvemi a listím.
8. Nejvíce hřejí špičky plamenů – podle toho zavěšujeme nádoby, v nichž vaříme.
9. Dohasínající oheň povzbudíme, když posypeme uhlíky trochou soli a oheň rozfoukáme.
10. Před odchodem dáme vše do původního stavu. Vybereme popel, ohniště zakryjeme drny, které zalijeme, aby tráva rostla dál. Kameny dáme zpět tam, odkud jsme je vzali – položíme je zakouřenou stranou dolů.

Druhy ohňů Oheň při táboření má také svůj příležitostný význam, ale to už známe z táborů. Jsou ohně slavnostní, strážní (hlídkové), užitkové aj.

Bez ohně by nebylo života. Provázek lovce, zálesáky i táborníky nejen v okamžicích slavnostních, při přátelských posezeních, ale sloužil jim především jako zdroj tepla a bezpečí i k přípravě stravy.

Jak zapálit a udržovat oheň

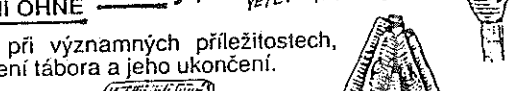
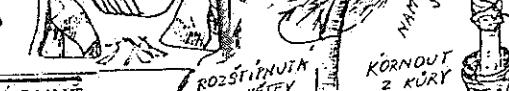
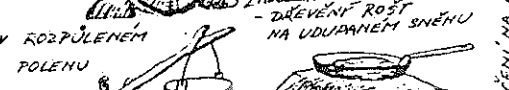
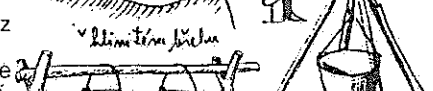
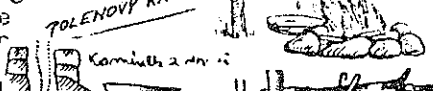
Nabíráme suché chrástí z jehličnatých stromů

Drobné suché větvičky chytí i bez papíru, ve vlhku si pomůžeme kouskem březové kůry. Na větvičky přidáme větší klaciky a až se rozhoří, přidáme ještě silnější a nakonec velká polena. I po dešti najdeme pod nejspodnějšími živými větvemi jehličnatých stromů drobné suché větvičky.

HLÍDKOVÉ OHNĚ

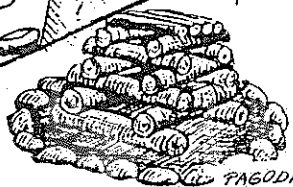


UŽITKOVÉ OHNĚ



SLAVNOSTNÍ OHNĚ

se zapalují při významných příležitostech, při zahájení tábora a jeho ukončení.



PEČENÍ NA KARTENEČKY

PAGODA

HRANICE - má nahoře i dole stejné rozměry.