

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



Fakulta
tělesné kultury

KURZ HORSKÉ SLUŽBY A NOUZOVÉHO PŘEŽITÍ FTK UP V OLOMOUCI Z POHLEDU JEHO ÚČASTNÍKŮ

Bakalářská práce

Autor: Michal Velikovský

Studijní program: Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání a
ochranu obyvatelstva

Vedoucí práce: Mgr. Jiří Vrba

Olomouc 2023

Bibliografická identifikace

Jméno autora: Michal Velikovský

Název práce: Kurz horské služby a nouzového přežití FTK UP v Olomouci z pohledu jeho účastníků

Vedoucí práce: Mgr. Jiří Vrba

Pracoviště: Katedra aplikovaných pohybových aktivit

Rok obhajoby: 2023

Abstrakt:

Cílem bakalářské práce bylo zjistit přínos Kurzu horské služby a nouzového přežití Fakulty tělesné kultury (FTK) Univerzity Palackého v Olomouci pro jeho absolventy. Data byla získána a vyhodnocena na základě výzkumného dotazníku. V teoretické části jsem se zaměřil na problematiku přežití v přírodě s ohledem na vybavení, budování přístřešku, orientaci v krajině, počasí a obstarání vody. V praktické části prezentuji výsledky dotazníku pomocí grafického znázornění. V diskusi jsem podrobně popsal konkrétní přínosy kurzu FTK pro jeho absolventy.

Klíčová slova:

nouzové přežití, techniky přežití, příroda, kurz, přínos

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author: Michal Velikovský
Title: Course about mountain rescue and emergency survival at FTK UP Olomouc from the perspective of the people attending the course

Supervisor: Mgr. Jiří Vrba
Department: Department of Adapted Physical Activities
Year: 2023

Abstract:

The purpose of this dissertation is to find out the benefits of the course about mountain rescue and emergency survival at faculty of sport culture, Palacky University in Olomouc for their alumni. Data was collected and examined based on a research survey. In the theoretical part I focused on the methods to survive in nature based on equipment, shelters, orientation in nature, weather and water. In the practical part I presented the results of the research survey through graph charts. In the discussion I described in detail specific benefits of the FTK course for the alumni.

Keywords:

emergency survival, survival techniques, nature, course, benefits

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem tuto práci zpracoval samostatně pod vedením Mgr. Jiřího Vrby, uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a dodržoval zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 19. dubna 2023

.....

Rád bych touto formou poděkoval Mgr. Jiřímu Vrbovi, který mi jako vedoucí práce poskytoval užitečné informace a pomoc během jejího zpracování. Dále bych chtěl poděkovat své rodině a přátelům za podporu.

OBSAH

Obsah.....	6
1 Úvod.....	8
2 Přehled poznatků.....	9
2.1 Kurz přežití	9
2.1.1 Vybavení	9
2.1.2 Počasí.....	11
2.1.3 Voda.....	11
2.1.4 Oheň a jeho metody rozdělávání.....	12
2.1.5 Orientace v terénu a signalizace.....	14
2.1.6 Přístřešek	16
2.1.7 Transport raněného.....	16
2.2 Obor Ochrana obyvatelstva	18
2.3 Kurz horské služby a nouzového přežití FTK UP v Olomouci	19
2.3.1 Harmonogram kurzu.....	19
2.3.2 Povinné vybavení jednotlivců.....	19
3 Cíle	21
3.1 Hlavní cíl.....	21
3.2 Dílčí cíle	21
3.3 Hypotézy	21
4 Metodika.....	22
4.1 Metody sběru dat	22
5 Výsledky.....	23
6 Diskuse.....	44
7 Závěry	46
8 Souhrn	47
9 Summary.....	48
10 Referenční seznam	49
11 Seznam zkratk.....	51
12 Přílohy.....	52
12.1 Seznam grafů a tabulek.....	52

12.2 Dotazník.....	53
--------------------	----

1 ÚVOD

Pro svou bakalářskou práci jsem si zvolil téma Kurz horské služby a nouzového přežití FTK UP v Olomouci z pohledu jeho účastníků. Toto téma mi je blízké, protože studuji obor Tělesná výchova se zaměřením na vzdělání a ochranu obyvatelstva (pro potřeby této práci budu používat pouze termín Ochrana obyvatelstva) na Fakultě tělesné kultury univerzity Palackého v Olomouci a zmiňovaný kurz jsem v rámci svého studia absolvoval. Také mám velice blízko k přírodě a již před studiem na univerzitě jsem se věnoval vícedenní turistice napříč všemi ročními obdobími, a to nejen v České republice, ale i v zahraničí.

Jako lidstvo se neustále vyvíjíme, vymýšlíme a vytváříme nové technologie, které mají za úkol nám zjednodušit život. Já osobně technologie využívám, obdivuji, co jsme my jako lidé schopni vytvořit a zkonstruovat, ať už to jsou rychlá auta a nebo stovky metrů vysoké budovy. Naprostá většina z nás dnes žije ve velkých městech, kde jsme, ať už chceme nebo ne, naprosto závislí na dovozu potravin, zdrojích vody, dodávkách energií a podobně. Už si ani nedokážeme představit, že bychom mohli zažívat nedostatek něčeho z výše uvedeného. Problémem však může být naše závislost na těchto technologiích, díky které může dojít ke snížení naší schopnosti přežít. V dnešní době je již celá řada organizací, která se snaží lidem přiblížit přírodu a život v ní, např. (např.) již zmiňovaný kurz přežití FTK.

Téměř kdykoliv nás může postihnout mimořádná událost, proto je důležité, abychom byli schopni si v těchto situacích poradit, tedy přežít.

Bakalářská práce je rozdělena na dvě části. První část práce je teoretická. Zaměřil jsem se zde na základní předpoklady potřebné k přežití tedy na vybavení, počasí, vodu a její získávání, oheň, budování přístřešku a orientaci v krajině. V druhé části, praktické, popisují přínosy kurzu horské služby a nouzového přežití pro studenty FTK v Olomouci, které jsem získal na základě dotazníkového šetření.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Kurz přežití

Termín přežití znamená snahu člověka zůstat naživu a pokračovat v existenci jeho života i přesto, že k tomu nejsou podmínky života nakloněny a mohly by jeho existenci ukončit. Můžeme také říct, že se jedná o boj uniknout fyzickému vyhlazení. Přežít vychází z latinského slova “*supervivere*”, jeho doslovný překlad je “přežít” (Mencken & Nathan, 1970).

Při přežití je důležitá schopnost tvořit. Běžný život nás od tvořivosti doslova odrazuje. V dnešním světě máme možnost si vše pořídit a koupit a díky tomu nemáme potřebu cokoliv vymýšlet ani vyrábět. Život ve městě nám, ať se nám to líbí nebo ne, snižuje naši schopnost přežít, a to zejména naši schopnost tvořit a využít naše získané poznatky. Ve městě se totiž téměř nesetkáváme se situacemi, kdy nemáme možnost volby a musíme improvizovat atd. Nepřicházíme tu jen o tvořivost, ale přicházíme i o svoji manuální zručnost, která je také klíčová při přežití. Schopnosti tvořivost a zručnost jsou velmi důležité, proto abychom v přírodě přežili. Díky nim si dokážeme například postavit přístřešek či úkryt. Pokud chceme v přírodě přežít, musíme tvořit a vymýšlet (McManners, 2004). Nikdy nemůžeme předvídat, jaká nebezpečná situace nás postihne, proto je mnohem důležitější rozumět základním principům přežití než se učit konkrétní techniky přežití nazpaměť. Každá technika totiž potřebuje při použití nějakou modifikaci, dle podnebí, ročního období, a hlavně našich zkušeností. Nic není lehké, ale základy přežití nám opravdu mohou zachránit život.

Největším problémem přežití je však strach, ten můžeme překonat, pokud zapojíme svoji představivost a vědomosti. Přežití je přímo závislé na našich správných rozhodnutích. Je nutné přemýšlet dostatečně dopředu, předpokládat potencionální rizika a k tomu přijmout správné opatření. Abychom nebezpečným situacím předešli, musíme pochopit, co se v daných situacích může stát. Důležité je zachovat klid a nepodléhat panice a ani depresi. Panika a deprese jsou nepřátelé přemýšlení a brání nám využít naši vrozenou vůli přežít. K přežití potřebujeme zejména duševní sílu a jasné myšlení. Je to jen a jen na nás (McManners, 2004).

2.1.1 Vybavení

Předtím než se vydáme do přírody bychom měli zvážit, co všechno si s sebou vezmeme. Zaměřit bychom se měli zejména na výběr správného a kvalitního oděvu, protože ten chrání naše tělo před chladem a větrem. Oblečení by nás mělo udržet v teple, ale zároveň bychom se neměli nadměrně potit. Ideální je vrstvit více tenkých materiálů, díky kterým jsme schopni lépe regulovat svůj teplotní komfort. Více vrstev tenkého oblečení nás také více zahřeje, protože mezi

jednotlivými vrstvami vzniká vzduchová vrstva a jak je známo vzduch je ten nejlepší izolant. První vrstva je v přímém styku s pokožkou, proto by měla být tvořena příjemným materiálem, který dostatečně odvádí vlhkost na vnější stranu oděvu, např. merino vlna. Druhá a třetí vrstva by měla být volnější a zajišťovat zejména tepelný komfort. Pro vnější vrstvu je pak nejlepší zvolit lehkou větrovou bundu, která odolá silnému větru a zároveň dešti (McManners, 1996). Obecně je bavlna výborná, co se týče odolnost vůči oděru, pevnosti a pohlcování vlhkosti. Navíc je příjemná na těle, ale jako každý materiál má i bavlna své nevýhody, mezi které patří její malá roztažnost, špatný odvod vlhkosti a zejména její dlouhé sušení. Vlna taktéž působí na těle velmi příjemně a pohlcuje velké množství vlhkosti. Oproti bavlně může dojít u vlny k rychlejšímu vzniku oděru či roztržení (Hejl, 1995).

Další podstatnou součástí vybavení jsou boty. Boty by měly naše nohy udržovat v teple, suchu i v bezpečí. Pokud pořizujeme boty nové je důležité je před výletem do přírody řádně proslápnout. Především se tak nepříjemnému tvoření puchýřů, které by nám mohlo zásadně znepříjemňovat cestu. Tak jako oblečení by nás boty měli dostatečně chránit před vnějšími vlivy, především před vodou, vlhkostí a chladem. Obuv by měla zajistit i dostatečné zpevnění kotníků, aby se předešlo případným zraněním v jeho oblasti. Ideální obuví jsou tzv. pohorky. Jedná se o polovysokou až vysokou obuv, která nám nabízí skvělý kompromis mezi ochranou a pohodlím. Ideální jsou pohorky kožené s dostatečným vzorkem na podrážce. Boty volíme dle délky trvání a náročnosti trasy, na kratší vzdálenosti můžeme využít nižší a lehčí boty. Před každým použitím je potřeba boty řádně vyčistit a naimpregnovat (McManners. 1996).

U batohu je důležitá jeho velikost. Měl by být tak akorát, aby se tam vmístilo všechno potřebné, ale zároveň aby nás nutil přemýšlet nad tím, co všechno si s sebou vezmeme a zda to skutečně potřebujeme. Předměty, které jsou umístěné z vnější strany batohu, nám mohou narušovat těžiště a komplikovat pohyb v terénu, proto bychom se měli vyvarovat jejich umístění z vně batohu. Celkově by měl být batoh oboustranně vyvážený a správně sbalený. Všechny důležité věci jako např. nepromokavá bunda, čelovka, pláštěnka či nůž potřebujeme umístit tak, aby byli v případě potřeby hned po ruce (McManners, 1996).

Nůž je při přežití mimořádně důležitý, využíváme ho téměř na vše. Ať už k obstarání potravy, obraně, stavění přístřešku či k rozdělování ohně. Měli bychom se o něj pečlivě starat a dobře s ním zacházet. Nůž bychom neměli zbytečně ztupit, zničit a nebo dokonce ztratit (Darman, 2000). Pokud jej už ztupíme je vhodné ho nabrousit. Jestliže nemáme k dispozici brousek, můžeme nůž nabrousit pomocí rovného tvrdého povrchu. Nejvhodnějším způsobem broušení pro dlouhé nože je kruhové broušení, kdy nůž brousíme krouživým pohybem po obou stranách (Grylls, 2018).

Nejlepší je mít jednoduchý (lovecký) a kvalitní nůž s pouzdrém. Na loveckém noži se může málo, co pokazit. Má pevnou ruku, je robustnější a jednodušší než např. zavírací nůž. Nůž bychom měli mít vždy po ruce, jak při chůzi, kdy je nejlepší si ho připnout na opasek, tak i při táboření a spánku (Darman, 2000).

V neposlední řadě bychom neměli opomenout krabičku poslední záchrany (KPZ), která obsahuje několik klíčových předmětů pro přežití. Krabička je poměrně malá asi jako krabička od cigaret, přesto se tam vleze vše potřebné. KPZ obsahuje např. zápalky, křesadlo, lupu, jehlu a nit, rybářské háčky, kompas, zdravotní soupravu, ale i kondom, který je vhodný např. jako nádoba na vodu (Wiseman, 1999).

2.1.2 Počasí

Počasí popisuje stav podnebí na určitém místě, který je dán rozdílem tlaku a teploty vzduchu. Počasí je někdy nevyzpytatelné, mění se rychle a jeho změny jsou vyvolané zemskou rotací. Počasím se zabývá meteorologie (Kopáček et al., 2019).

V přírodě existuje několik způsobů, která nám pomohou předpovědět blížící se počasí. Jednou z možností je předpovídání počasí pomocí mraků. Mraky se popisují jako velké masy kondenzované vypařené vody. Čím výše se mraky nacházejí, tím kvalitnější a stabilnější by mělo počasí být. Pokud narazíme na uskupení tmavých mraků, které leží nízko, můžeme očekávat bouřky a déšť. Jsou popisovány různé typy mraků, např. kumulonimbus, který indikuje vítr, déšť a bouřku a nebo kumulus, který naopak přináší dobré počasí. Dalším indikátorem dobrého počasí může být duha (McManners, 2004). Některé rostliny jako jetel, čekanka a povijnice varují před přívalem deště tím, že se nějaké jejich části uzavřou. Dochází k tomu na základě rostoucí vlhkosti, která rostliny varuje před deštěm a ty se díky tomu uzavřou, aby přicházející déšť nespláchnul jejich pyl (Nickens, 2013).

2.1.3 Voda

Těla naprosté většiny živých organismů jsou tvořena z velké části z vody. Bez vody by jejich život nebyl možný, proto je pro člověka, jako jednoho z živých organismů, dostatečný přísun vody podstatný. Voda je pro nás dokonce důležitější než jídlo, bez jídla vydržíme i několik týdnů, ale bez vody ne (McManners, 2004). Kunová ve své publikaci uvádí, že člověk nemůže přežít bez vody déle než 7-10 dní. Nedostatek vody se projevuje žízní, nevolností, slabostí a následně křečemi (Kunová, 2011).

Klíčovou roli pro přežití hrají zdroje pitné vody. V dnešní době jsou lidé, především lidé z města, zvyklí, že najdou vodu na každém rohu. Jenže jak vyhledat vodu v přírodě? Než vyrazíme do přírody měli bychom se naučit nebo alespoň vědět, kde a jak hledat zdroj vody. Hlavní prioritou by pro nás mělo být hledání zdroje vody čisté (McManners, 2004). Obecně platí, tam kde je zeleň hledejte vodu. V oblastech, kde nejsou povrchové toky je zase výhodnější vodu hledat např. ve skalních puklinách či skalních stěnách. Vodu můžeme objevit také na dně suchého říčního koryta (McManners, 1996). Vodu můžeme získat i z půdy za pomoci destilačního přístroje. Pro jeho výrobu nám stačí igelitová plachta. Do země vykopeme jámu, na její dno umístíme nádobu a přes jámu pevně připevníme igelitovou plachtu tak, aby pořádně těsnila. Do jejího středu pak umístíme závaží např. kamínek, aby vlhkost, která se vysráží na spodní straně plachty skapala do nádoby na dně jámy (Stilwell, 2007).

V mírném podnebí denně naše tělo přijde o zhruba 2,2 litrů (l) vody, z toho 1,5 l je moč, 0,1 l je pot, 0,2 l jsou výkaly a 0,4 l je voda, která vzniká difuzí (odpařování vody z plic). Z toho plyne, že denně musíme vypít alespoň 2,5 l vody, a to i když jsme málo fyzicky aktivní. Pokud je naše fyzická aktivita vyšší, musíme tomu přizpůsobit také pitný režim. Mezi další aspekty, kdy je potřeba zvýšit pitný režim, patří horečka, působení chladu, působení velké nadmořské výšky a popáleniny, kde díky poškození pokožky dochází k většímu úniku vody z těla (Darman, 2000).

Pozor si musíme dát na zkaženou anebo znečištěnou vodu, která bývá znečištěna především chemickými látkami. Závadnou vodu poznáme díky zápachu, pění a bublinkám, které se tvoří na hladině. Dále se v závadné vodě mohou vyskytovat rostliny jako je např. orobinec a sitina. Také se vyvarujte pití stojaté vody (McNab, 2016).

Vodu si můžeme přefiltrovat. Díky tomu se ve vodě zbavíme malých vodních tvorů a pevných částic. Stačí nám k tomu kus dřeva, kde vypálíme důlek. Do vypáleného důlku umístíme traviny, ty zachytí větší částice. K samotnému vyčištění vody nám pomůže i dřevěné uhlí, přes které se voda přefiltruje. Nasbíranou vodu pak jen přecedíme přes vyrobený filtr a můžeme ji konzumovat (Akkermans, 2010).

2.1.4 Oheň a jeho metody rozdělávání

Oheň je při přežití téměř nepostradatelný, dodává nám teplo, bezpečí a také si na něm můžeme převařit vodu, uvařit jídlo a využít ho k signalizaci pro případné záchránce. Jednoduše se dá říct, že je pro nás oheň životně důležitý, a to nejen kvůli fyzické, ale i psychické stránce. “Je to taková naše morální vzpruha.” říká Darman (2000, s. 45). Při přežití v extrémních podmínkách

si musíme umět připravit oheň za pomoci přírodních materiálů. Nemůžeme spoléhat na zapalovač, zápalky a jiné průmyslově vyrobené pomůcky pro rozdělání ohně (Darman, 2000).

Wiseman (1999) zase tvrdí, že nejlepším způsobem, jak rozdělát oheň, je pomocí zápalek. Doporučuje mít s sebou "ne-bezpečnostní" typ zápalek. S těmito zápalkami lze škrtnat kdekoliv. Důležité je mít je zabalené v obalu, do kterého se nedostane voda. Jednotlivé zápalky by o sebe neměly třít, aby nedošlo k jejich samovolnému vznícení. Vodotěsnost nám zajistí zakapání voskem. Oheň můžeme zažehnout oheň i s využitím čocky, na kterou svítí přímé sluneční světlo, střelným prachem z munice, pazourkem a ocelí (Wiseman, 1999). Další technika rozdělání ohně je pomocí ocelové vlny a 9 V baterie. Standardně se ocelová vlna používá pro čištění povrchů, ale jde s ní rozdělát i oheň. Nejdříve se nachystá práchno a drobné palivo, ocelová vlna se položí na pevný podklad a následně se třením kontaktů baterie vlna postupně rozpálí. K zažehnutí vlny dojde díky elektrickému odporu. Od rozpálené vlny se následně zapálí práchno a postupně vznikne oheň (Johnson & James, 2013).

Než začneme samotný oheň zakládat potřebujeme mu nejdříve zajistit 3 základní složky, bez kterých by jinak oheň nebylo možné založit a udržovat. Jedná se o vzduch, teplo a palivo. Samotné palivo potom ještě dělíme na další 3 složky a to na práchno, podpalek a palivo. Jakmile budeme mít všechny tyto složky zajištěné v dostatečné míře, můžete se teprve pustit do samotného rozdělání ohně (Darman, 2000).

Práchno, je kterýkoliv materiál, který vzplane i při nízké teplotě a jednoduše se zapaluje. Většinou je to nějaký velmi suchý, jemný materiál, může to být např. naškrábaný prach z kůry jehličnatých stromů, ale i suché květy a nebo rostliny, seno, sláma. Využit se dá také papír, chuchvalce tkanin a nebo část ptačího hnízda. Práchno byste měli mít vždy u sebe a ideálně v nepromokavém obalu. Jako další přichází na řadu podpalové materiály, mezi které se řadí např. chvojí z jehličnatých stromů, nejlépe pak ze smrku, a nebo velice drobné a velice suché větvičky, případně šišky. Jako palivo už používáme samotné dřevo, ze začátku potřebujeme dobře vysušené drobnější dřevo, např. suché větve a nebo odumřelé části stromů. Později můžeme přidat větší kusy a kombinovat i s čerstvým dřevem, když ho dobře naštípeme a proložíme dřevem suchým bude nám krásně hořet, jen bude více dýmit (Darman, 2000).

Myslet bychom měli i na bezpečnost. Oheň se může vymknout kontrole a způsobit katastrofu. Z tohoto důvodu bychom měli mít pečlivě vytvořené ohniště. Vybereme si kryté místo, především pokud převládá silný vítr. Vybrané místo v okolí minimálně dvou metrů zbavíme všech listů, větviček, mechu a suché trávy. Pokud je půda vlhká využijeme podložku, kterou vytvoříme z klád a zeminy nebo z kamenů. Oheň by se neměl rozdělávat u kmene stromu nebo pařezu, výjimkou může být, pokud se jedná o signalizační oheň při záchraně (Wiseman, 1999).

Mezi základní typy ohňů řadíme bezpečný noční oheň, který vydrží celou noc díky omezenému přísunu vzduchu a polenům uložených blízko u sebe. Oheň ve tvaru T je ideální na vaření. Oheň typu pyramida dobře hoří a hřeje. Tvoří jej šikmo naskládaná polena, která se pokládají na hromadu z třísek. Mezi další patří oheň úsporný, tzv. hvězdicový oheň. Na jeho založení je vhodné využít polena z tvrdého dřeva (Stilwell, 2012).

2.1.5 Orientace v terénu a signalizace

Orientace se definuje jako určení směru nebo polohy. V přírodě se můžeme orientovat pomocí čtyř světových stran – sever, jih, východ, západ. Tyto směry mají shodný směr s rovnoběžkami a poledníky (Wikipedie, 2021).

Jedna z možností, jak se orientovat v krajině, je použít mapu. Map existuje spousta druhů, ale z našeho hlediska potřebujeme mapu, co nejpodrobnější. Jak moc je mapa podrobná, nám určuje velikost jejího číselného měřítka. Měřítka vyjadřuje, kolikrát je délka změřená na mapě zmenšena, zjednodušeně se jedná o poměr mezi vzdáleností na mapě a skutečnou vzdáleností. Mapu a její měřítka si určujeme dle našich potřeb. Pokud na naší cestě budeme hledat např. zdroje vody, budeme potřebovat podrobnější mapu, než když danou oblast budeme jen procházet (Darman, 2000). Abychom se pomocí mapy orientovali v terénu, je klíčové v ní umět číst. Důležitá je znalost světových stran, zjištění svoji aktuální polohy na mapě a nakonec ztotožnění terénu s mapou a naopak (Kotrlík, 1950).

Nedílnou součástí našeho vybavení by měl být kompas. Bez kompasu snadno ztratíme orientaci v krajině. Při využívání kompasu si musíme dát pozor na náhlou a výraznou změnu směru šipky určující sever. Kompas funguje na principu magnetismu, proto musíme mít zvýšenou pozornost, pokud se v blízkosti nachází kovové a magnetické předměty, které nám můžou zkreslovat správné určení světové strany (McManners, 1996).

Přesnější než kompas je buzola, navíc se s ní lépe pracuje. Buzolu využíváme k měření úhlu a určování směru. Funguje na stejném principu jako kompas, v plastovém pouzdře naplněném kapalinou je umístěna magnetická strelka. Součástí buzoly je taky otočná úhlová stupnice. Pro určení směru je pro nás důležitý azimut (Hejl, 1999).

Pokud nemáme k dispozici kompas ani buzolu můžeme pro určení světových stran využít např. své vlastní analogové hodinky, slunce a jeho stín a nebo se orientovat podle hvězd (McManners, 1996).

Před každým výletem do přírody bychom měli někoho informovat o tom, jaký je náš cíl cesty a kdy bychom se měli vrátit, případně člověku sdělit, jaká bude naše trasa. V případě, když

se zpozdíme a bude nás někdo postrádat, informovaná osoba to může nahlásit. Vhodné je to tehdy, pokud se nám přihodí nějaká nebezpečná situace a my budeme muset opustit naše místo a vydat např. za hledáním potravy či vody. Musíme vždy zajistit zprávu, stopy a nebo signály tak, aby nás každý záchranný tým, který se do místa nehody dostane, mohl najít. Velice často se stává že, lidé opustí místo nehody a nezanechají za sebou žádný vzkaz, proč a kam se vydali. Ideální je vždy zůstat na místě nehody, ale ne vždy je to možné. Někdy situace vyžaduje přesun za potravou, vodou atd. V takovém případě je potřeba zanechat jasné stopy, které označují počet těch, kteří přežili, počet zraněných a taky směr, kterým se skupina vydala. Jakmile najdeme vhodné místo k táboření a obstarání vody a jídla, je potřeba místo označit tak, aby bylo viditelné ze vzduchu. Znamení může být například nápis z velkých větví a nebo z jiného materiálu, vhodným signálem je také přikládání živých rostlin do ohně během dne, kde záchranná tým dobře určí naši polohu pomocí kouře. V noci je zase dobré, pokud máme dostatek paliva, rozdělat, co největší oheň (Akkermans, 2010).

Pokud ovládáme signalizaci naše šance na přežití se může výrazně zvýšit. Signalizace by měla být vždy zřetelná a jasná. Pro signalizaci je vhodné najít vždy nejvýše položenou plošinu bez porostu. Stanovené jsou dokonce i mezinárodně uznávané znaky signalizace, mezi které patří např. signalizace tělem. Signály musí být provedeny tak aby pilot, ať už vrtulníku anebo letadla, zcela a jasně pochopil jejich význam. Když pilot pochopí naši zprávu, vyšle nám signál (buď zamává křídly, případně zabliká signálním světlem zelené barvy). Pokud naší zprávě nerozumí, zabliká červeným signálním světlem a nebo nadlétne znovu.

Mezi signalizační vybavení patří zrcátko, píšťalka, signální pistole, červená světlice s padáčkem anebo ruční světlice (červená) atd. Při použití pyrotechniky k signalizaci bychom ji měli vždy využít s rozvahou a ve správný moment, protože množství pyrotechniky budeme mít pravděpodobně značně omezené. Zrcátko a nebo jiný lesklý předmět třeba sklo a nebo vnitřní strana plechové krabičky může být za dobrých podmínek viditelný až na 100 km a v poušti dokonce na 160 km. Pozor na letící letadla, aby jsme zrcátkem pilota neoslnily. Také bychom neměli na letadlo svítit příliš dlouho. Pokud máme k dispozici vysílačku naše šance na záchranu bude patřičně ještě vyšší. Měli bychom ji však umět ovládat ještě předtím, než se vydáme na cestu, protože v případě navázání spojení, je potřeba dodržovat základní komunikační pravidla (Stilwell, 2012).

2.1.6 Přístřešek

Přístřešek nám poskytuje zejména ochranu proti dešti, větru, slunci a také nám dává lepší podmínky pro odpočinek a spánek. Čím kvalitnější bude náš přístřešek, tím i náš komfort bude lepší, naše tělo si více odpočine a načerpá více sil. Odpočinek by neměl být podceňován, protože ovlivňuje naše fyzické zdraví a psychickou pohodu. Nejjednodušší a nejpraktičtější přístřešek je šikmý přístřešek. Zvládne se poměrně jednoduše postavit a je vhodný téměř do všech tipů terénu. Přístřešek bychom měli stavět na chráněném místě a se střechou otočenou ke směru větru. Na jeho stavbu využijeme dostupné materiály jako jsou větve a listí ze stromů (McManners, 2004). Pokud máme celtu a nebo igelitovou folii, můžeme je využít. Díky nim bude stavění o dost jednodušší a ochrana proti dešti bude také mnohem kvalitnější. Plachtu je potřeba pořádně napnout, k tomu využijeme provázek, který upevníme na stromy a nebo pomocí kolíků k zemi. Využít můžeme také trekové hole. Pozor bychom si měli dát na výšku hřebene přístřešku, neměl by být vyšší než 110 cm nad zemí. S výškou sice roste pohodlí, ale z druhého pohledu klesá teplota v přístřešku (Valenta & Vrba, 2014).

Než začneme se samotnou stavbou musíme zkontrolovat samotné místo. Zvýšenou pozornost bychom měli věnovat suchým stromům, protože při silném větru by se na nás mohly zřítit. Pozor si také musíme dát na samostatně stojící stromy, při bouřce by mohly přitahovat blesky a také na hnízda včel, vos a sršňů (McNab, 2010).

2.1.7 Transport raněného

Může nastat nouzová situace, kdy jsme nuceni z nejrůznějších důvodů provést přemístění postižené osoby do bezpečného prostředí. Postiženou osobu můžeme transportovat na krátkou nebo dlouhou vzdálenost. Záleží na typu zranění a nebezpečí. Transport zraněného na delší vzdálenost je velice náročný a může být komplikovaný špatným zdravotním stavem postiženého (Valenta & Vrba, 2014).

Vrba (2014) říká, že se vždy musí zvolit co nejšetrnější způsob transportu, při kterém by se měl brát ohled na zranění a stav vědomí postiženého. Dále by nemělo docházet ke zbytečnému namáhání postiženého a transport by se měl vykonávat pouze v nutných případech. Pokud nejsme schopni zajistit bezpečný transport, je vhodné vyčkat na profesionální pomoc. Pro transport zraněného můžeme použít hned několik způsobů. Níže si představíme pět variant, které můžeme využít bez jakýchkoliv pomůcek, při jednom a nebo dvou záchráncích.

Opora o rameno

Vhodné využít na kratší vzdálenost, pokud má postižená osoba zraněnou pravou a nebo levou dolní končetinu a není schopna plného zatížení. Postižená osoba musí být při vědomí.

Rautekův hmat při jednom zachránci

Tento způsob je často používaný profesionály z Integrovaného záchranného systému (IZS), např. při vyprošťování u autonehody. Postižený nemusí být při vědomí. Záchranář zezadu zvedne postiženého do sedu, pod pažemi mu provleče své ruce. Jednu jeho ruku ohne napříč přes jeho hrudník a oběma rukama ji uchopí. Postiženého nejdříve zvedne a pak ho pomalou chůzí vzad táhne za sebou.

Transport za ramena

U tohoto druhu transportu je potřeba, aby byl postižený při vědomí a spolupracoval. Zachránci si stoupnou z levé a pravé strany postiženého, zvednou ho a jeho paže si dají na rameno, jeho ruce za zády ve výšce krku na své protější rameno. Zachránci svojí vnější rukou chytí postiženého za předloktí.

Rautekův hmat při dvou zachráncích

První záchránce se k postiženému postaví zády a uchopí ho v podkolení, druhý provede klasický Rautekův hmat tzn. postiženému provleče pod pažemi své ruce. Jednu jeho ruku ohne napříč přes jeho hrudník a oběma rukama jí uchopí. Oba záchranáři opatrně zvednou postiženého, ten nemusí být v tomto případě při vědomí. Přesun je prováděn dolními končetinami postiženého vpřed.

Kolébka

Dá se využít k šetrnému přesunutí postiženého, který při vědomí a nebo v bezvědomí. Záchranáři se postaví každý z jedné strany postiženého, chytí ho vnitřní rukou za zády a vnější rukou pod koleno. Paže postiženého umístíme za hlavu na ramena záchranářů. Transportovanou osobu pomalu zvedneme a pomalými kroky se pohybujeme vpřed (Valenta & Vrba, 2014).

2.2 Obor Ochrana obyvatelstva

Obor Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání a ochranu obyvatelstva, který je možné studovat v Olomouci na Univerzitě Palackého na FTK, má za úkol vzdělat studenty v oblasti ochrany obyvatelstva a připravit je na řešení problematiky související se snižováním následků vzniklých při mimořádných událostí a krizových situacích nevojenského charakteru. Po vystudování mohou absolventi najít uplatnění ve složkách IZS a nebo v orgánech státní správy. (www.ftk.upol.cz, 2023).

Ochrana obyvatelstva vymezuje soubor činnosti a postupů, které zajišťují eliminaci následků mimořádných událostí a jejich dopadů na zdraví a život lidí, majetku a životní prostředí. Tyto činnosti zahrnují např. varování, evakuaci, ukrytí a nouzové přežití obyvatelstva. Na plnění úkolu ochrany obyvatelstva se podílí složky IZS, orgány státní správy, právnické a fyzické osoby (Doležel et al., 2014).

2.3 Kurz horské služby a nouzového přežití FTK UP v Olomouci

2.3.1 Harmonogram kurzu

Celý kurz trvá 6 dní a je rozdělený na dvě části – pobytovou a terénní. Po celou dobu kurzu jsou studenti rozděleni do dvojic a čtveřic (dle jednotlivých úkolů), ve kterých za sebe pak vzájemně zodpovídají. Pobytová část probíhá první tři dny v okolí nejvyšší hory Moravy, Pradědu. Ubytování a stravování je zajištěno na chatě Barborka, která je vzdálená asi 700 metrů pod vrcholem samotné rozhledny Praděd.

V pobytové části se studenti seznamují s prací horské služby, kdy navštíví stanici horské služby a absolvují teoretickou přednášku o jejich práci. Dále se v pobytové části připravují na terénní část kurzu. Příprava zahrnuje část teoretickou, kde se musí studenti zúčastnit několika přednášek. Dozívají se informace o hypotermii, omrzlinách, GPS a aplikaci mapy.cz. Poté se připravují prakticky v terénu. Studenti nacvičují pohyb na sněžnicích a orientace v přírodě. Samozřejmě nesmí chybět kontrola veškerého vybavení.

Terénní část začíná čtvrtý den ráno, kdy se skupina přemístí na chatu Ovčárnu a následně autobusem do Rychlebských hor, konkrétně k obci Travná, kde jsou studenti rozděleni do čtveřic. Samotná terénní část obsahuje pohyb mimo civilizaci, orientaci v terénu, nácvik nouzového přežití v život ohrožujících situacích, řešení nouzových situací spojených se zraněním člena týmu, nocleh a budování přístřešku v lese.

Harmonogram je pouze vzorový a může se na jednotlivých kurzech mírně lišit dle aktuálních povětrnostních podmínek.

2.3.2 Povinné vybavení jednotlivců

Velkou část vybavení si na kurz přežití studenti chystají sami na základě doporučení. Do části vybavení, která je pro všechny studenti povinná, patří kvalitní pevné pohorky s kvalitní ochranou proti vodě (impregnace), outdoorové oblečení (bunda a kalhoty) odolné proti dešti a větru, funkční spodní prádlo, další hřejivé vrstvy, teplé zimní ponožky, dvakrát čepice a rukavice.

Dále bylo doporučeno vzít s sebou kvalitní zimní spacák s komfortní teplotou do minimálně - 5 stupňů a méně a kvalitní zimní karimatku. Dále návleky na boty proti vnikání sněhu, dvanáctimetrový provaz o průměru minimálně 5 milimetrů a zejména kvalitní pevný batoh s bederním pásem a samostatnou pláštěnkou. Potřebná je také čelovka a náhradní baterie. Nesmí se opomenout ani láhve na vodu s minimálním objemem 3 l. Důležitý je také plynový nebo benzínový vaříč s dostatečným množstvím paliva, nůž, hrnek, termoska,

lékárnička, šití a izolepa na případnou opravu výstroje, termoizolační folie, sněžnice, teleskopické trekové hole, stanové kolíky, plachta o rozměrech minimálně 2x2m a pevný provázek k vypnutí přístřešku. Samotný přístřešek a busola se vypůjčí studentům ze školního skladu. Povinné je nainstalování aplikace záchranka a nainstalované offline mapy.cz (pro Českou republiku a jih Polska) v mobilním telefonu.

Povinné vybavení se mohlo v průběhu let mírně lišit.

3 CÍLE

3.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem bakalářské práce bylo zjistit přínos Kurzu horské služby a nouzového přežití FTK pro studenty oboru Ochrana obyvatelstva a jeho využití v praxi z pohledu absolventů.

3.2 Dílčí cíle

- 1) Porovnat zkušenosti a dovednosti studentů před a po absolvování kurzu.
- 2) Zjistit využití získaných poznatků z Kurzu horské služby a nouzového přežití FTK UP v Olomouci v praxi z pohledu jeho absolventů.

3.3 Hypotézy

- 1) Absolventi mají více znalostí a dovedností o nouzovém přežití v přírodě po absolvování kurzu FTK.
- 2) Pro absolventy s předešlými zkušenostmi s vícedenním pobytem v přírodě byl kurz FTK také přínosný.
- 3) Po absolvování kurzu FTK se jeho absolventi cítí více připraveni na nouzové přežití.

4 METODIKA

Pro teoretickou část bakalářské práce se použily informace z odborných zdrojů. Zejména se využily knižní zdroje týkající se zkoumané problematiky nouzového přežití. Knihy byly zapůjčené převážně v knihovně FTK UP a knihovně Zbrojnice UP. Využito bylo i několik internetových zdrojů.

Praktická část byla zpracována a analyzována pomocí dotazníku, jehož cílem bylo zjistit přínos Kurzu horské služby a nouzového přežití FTK pro jeho absolventy a jeho využití v praxi.

4.1 Metody sběru dat

K dotazníkovému šetření jsem využil bezplatný internetový dotazník Survio.com. Dotazník měl za úkol zjistit, zdali mají studenti již nějaké zkušenosti s vícedenním pobytem v přírodě, aktivitami s tím spojenými, dále měl zjistit nové poznatky studentů v této oblasti a jejich využití v praxi. Výzkumný dotazník se skládal celkem z 21 otázek. Uzavřených otázek bylo 19 a nabízely možnosti výběru ze čtyř odpovědí – ano, spíše ano, spíše ne a ne. Zbylé dvě otázky zůstaly otevřené. Jednotlivé otázky jsou položeny tak, aby se stanovil přínos kurzu FTK pro jednotlivé absolventy. Dotazník byl zcela anonymní a kompletně jej dokončilo 61 respondentů. S vedoucím práce, panem Mgr. Jiřím Vrbou, jsem konzultoval jednotlivé otázky a jejich formulaci.

Dotazník byl následně zveřejněn v uzavřené skupině OCHO forever na Facebooku (<https://www.facebook.com/groups/660390837942600>). Dotazník jsem nejen zveřejnil v uvedené skupině, ale proaktivně jsem oslovil jednotlivé členy skupiny v soukromé zprávě

5 VÝSLEDKY

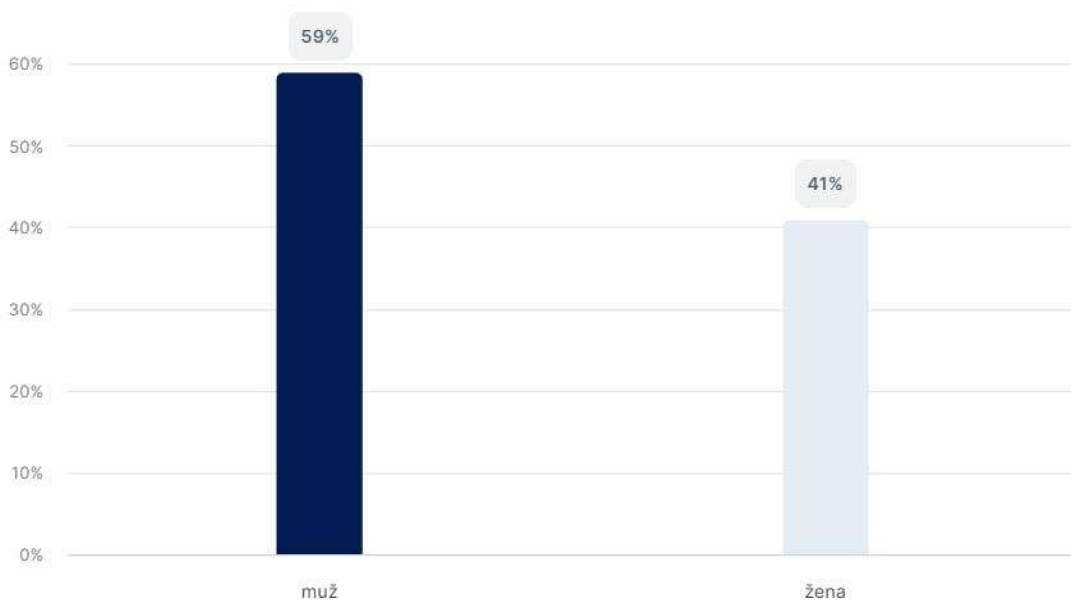
Dotazník byl určený pouze pro studenty oboru Ochrana obyvatelstva FTK UP v Olomouci, kteří absolvovali Kurz horské služby a nouzového přežití v zimním období. Dotazník byl zveřejněný ve facebookové skupině, kde je celkem 227 studentů oboru Ochrana obyvatelstva. Samotné dotazníkové šetření bylo spuštěno 10.3. 2023 a ukončeno 22.3. 2023. Dotazník úspěšně vyplnilo celkem 61 respondentů. Dotazník je rozdělen na dvě hlavní části. V první část jsou respondenti dotazováni na jejich předešlé zkušenosti a v druhé části na zkušenosti a dovednosti získané na kurz FTK.

Otázka č.1.: Jste?

Dotazníkového šetření se zúčastnilo celkem 61 respondentů z toho 36 mužů (59 %) a 25 žen (41 %).

Graf 1

Pohlaví

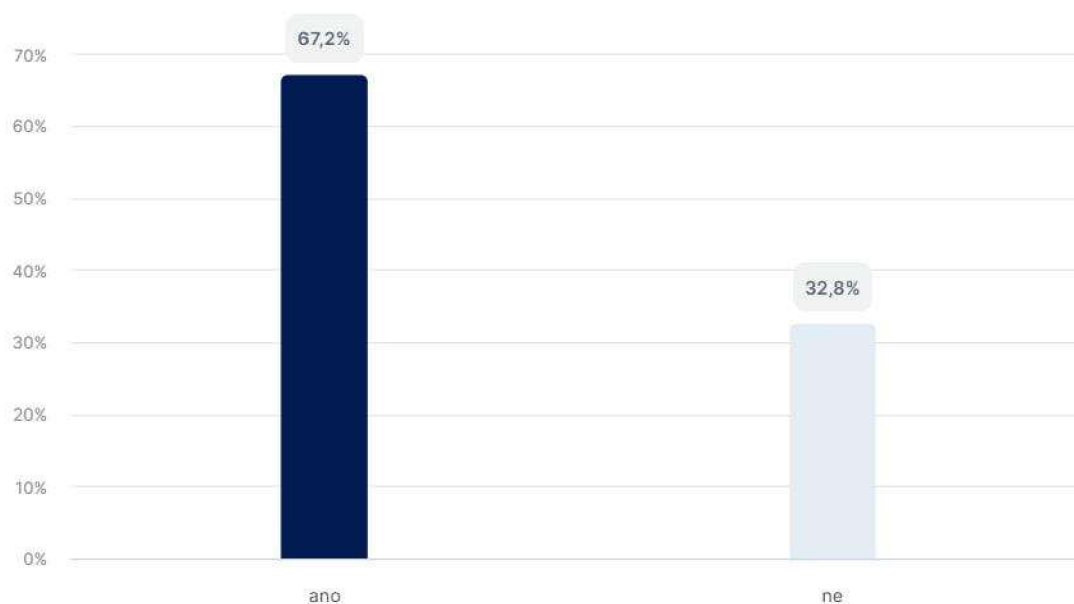


Otázka č.2: Máte nějaké zkušenosti s vícedenním pobytem v přírodě (spaní v lese) před absolvováním kurzu?

Z celkového počtu 61 respondentů mělo 41 z nich (67,2 %) předešlé zkušenosti s vícedenním pobytem v přírodě. Zbýlých 20 respondentů (32,8 %) nemělo žádné předchozí zkušenosti.

Graf 2

Předchozí zkušenosti s vícedenním pobytem v přírodě

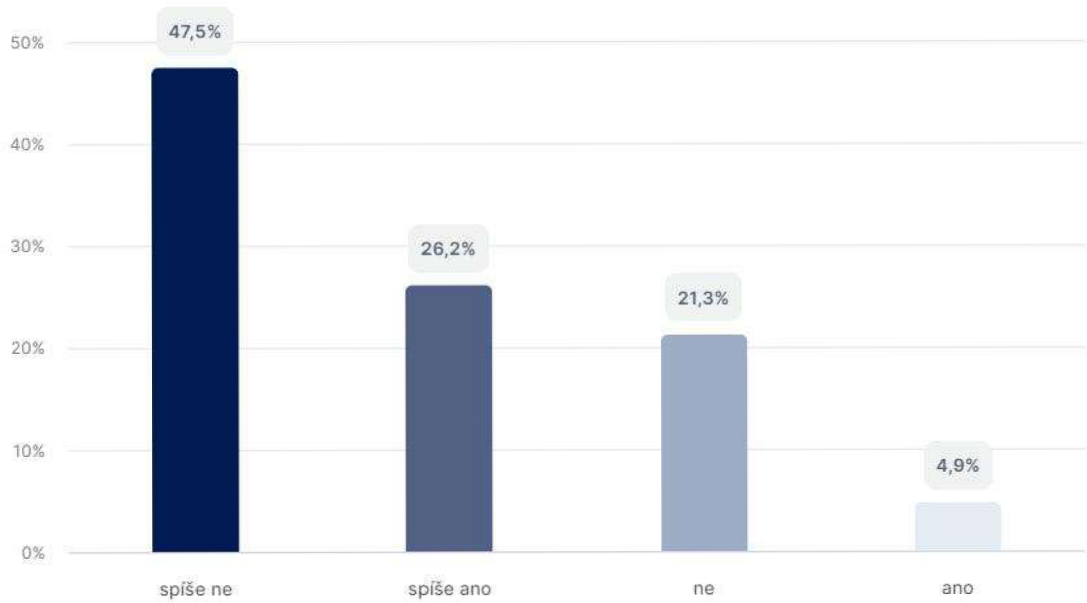


Otázka č.3: Byl pro vás kurz přežití fyzicky náročný?

Z hlediska fyzické náročnosti byl kurz přežití náročný pro 3 absolventy kurzu (4,9 %) z celkových 61 dotazovaných. Na tu stejnou otázku 16 dotazovaných (26,2 %) odpovědělo spíše ano, 29 spíše ne (47,5 %) a 13 ne (21,3 %).

Graf 3

Fyzická náročnost



Otázka č.4: Pokud jste v předchozí otázce odpověděli ano / spíše ano, napište, čím byl pro vás kurz přežití náročný. Pokud jste odpověděli ne, napište ne.

Tato otázka byla otevřena a navazovala na otázku číslo tři. Pokud respondenti odpověděli v předchozí otázce ano nebo spíše ano, měli uvést, čím byl pro ně kurz přežití náročný. Odpovědí bylo celkem 19 a shrnul jsem je do několika kategorií – spánek, zima, batoh a vzdálenost. 7 respondentů (36,8 %) označilo za náročné chůzi s batohem, který byl pro ně těžký. Absolvovanou vzdálenost 4 (21,2 %). Pro 5 respondentů (26,3 %) byl problém nedostatek kvalitního spánku, potíže s chladným počasím a zimou během kurzu měli pouze 3 respondenti (15,7 %).

Tabulka 1

Čím byl kurz náročný

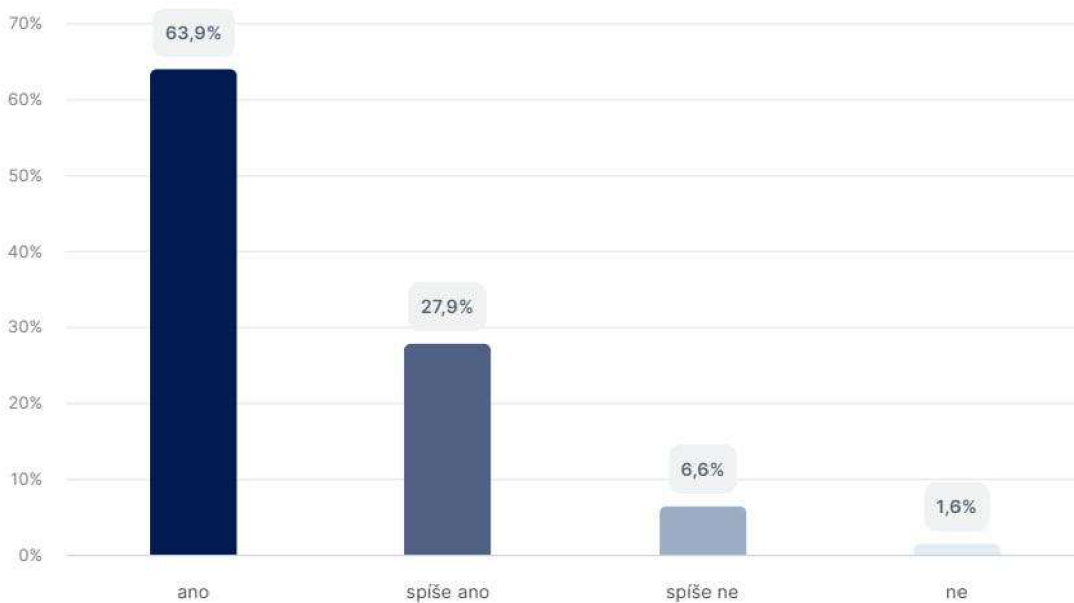
Chůze s batohem	36,8 %
Nedostatek kvalitního spánku	26,3 %
Absolvovanou vzdálenost	21,2 %
Potíže s chladným počasím	15,7 %

Otázka č.5: Bylo vaše vybavení dostatečné?

Cílem otázky číslo 5 bylo zjistit, zda bylo vybavení účastníků kurzu dostatečné či nikoliv. 39 respondentů (63,9 %) odpovědělo, že ano, 17 spíše ano (27,9 %), 4 spíše ne (6,6 %) a pouze 1 respondent (1,6 %) odpověděl, že jeho vybavení nebylo dostatečné.

Graf 4

Vybavení

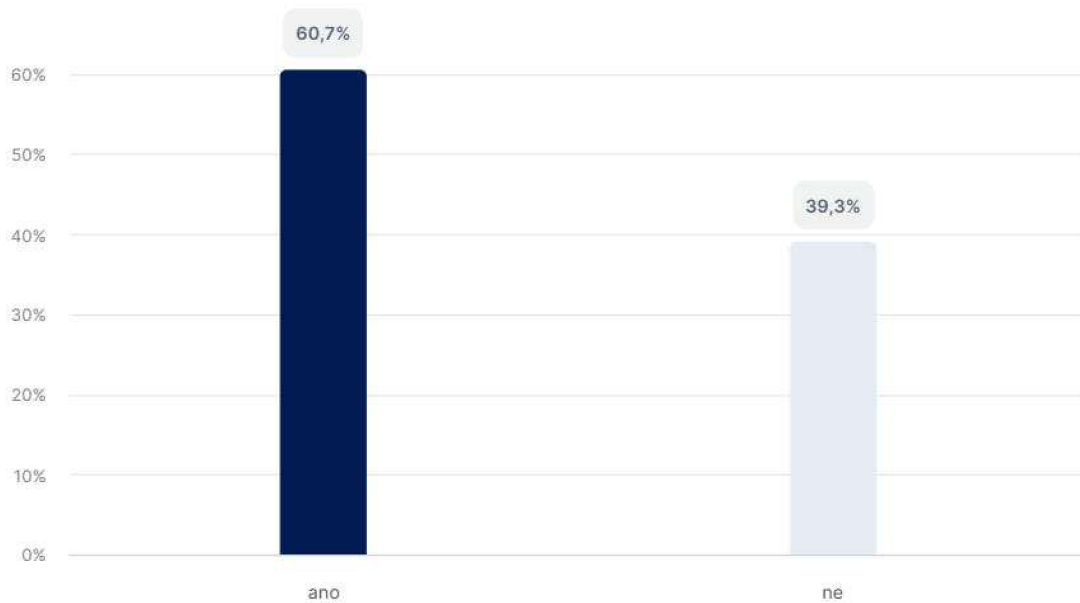


Otázka č.6: Měli jste nějaké věci, které jste nevyužili (např. oblečení, vybavení atd.)?

Tato otázka měla za úkol poskytnout informace o tom, jestli studenti s sebou na kurzu FTK sbalili nějaké nepotřebné a nevyužité věci, např. oblečení, vybavení apod. Z celkových 61 respondentů 37 z nich (60,7 %) odpovědělo, že s sebou měli nějaké věci navíc. Zbýlých 24 respondentů (39,3 %) označilo ne za svoji odpověď.

Graf 5

Nevyužité vybavení

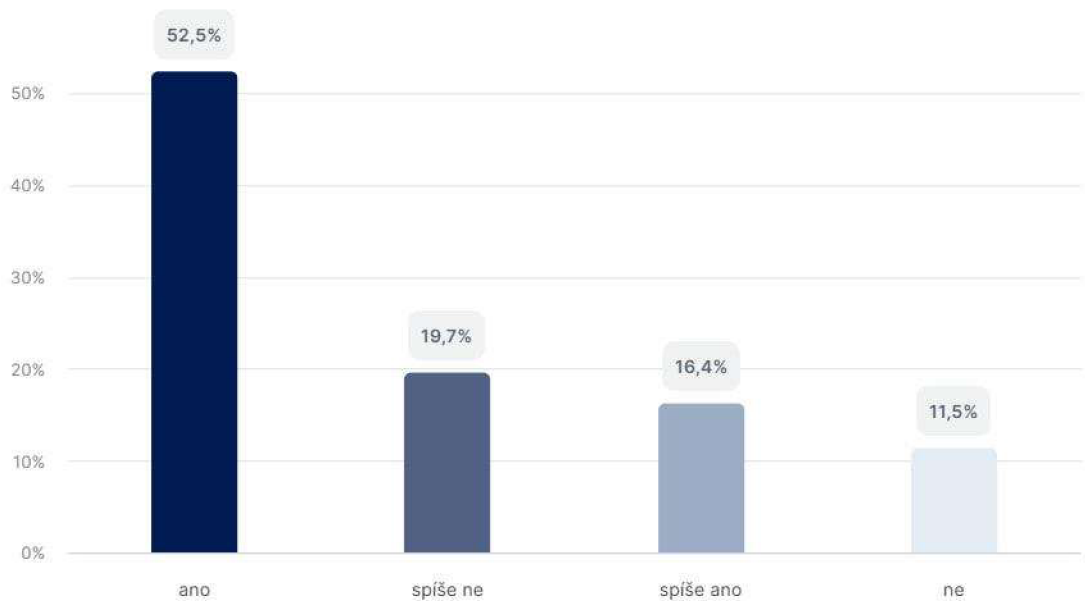


Otázka č.7: Kdybyste se teď na kurz chystali, sbalili byste se lépe na základě získaných zkušeností z již absolvovaného kurzu?

Dále byli absolventi kurzu dotazováni, zda by se nyní na kurz sbalili lépe, díky získaným zkušenostem z již absolvovaného kurzu. 32 respondentů (52,5 %) z celkových 61 odpovědělo, že ano, 10 spíše ano (16,4 %), 12 spíše ne (19,7 %) a zbylých 7 respondentů (11,5 %) ne.

Graf 6

Získané zkušenosti s balením batohu

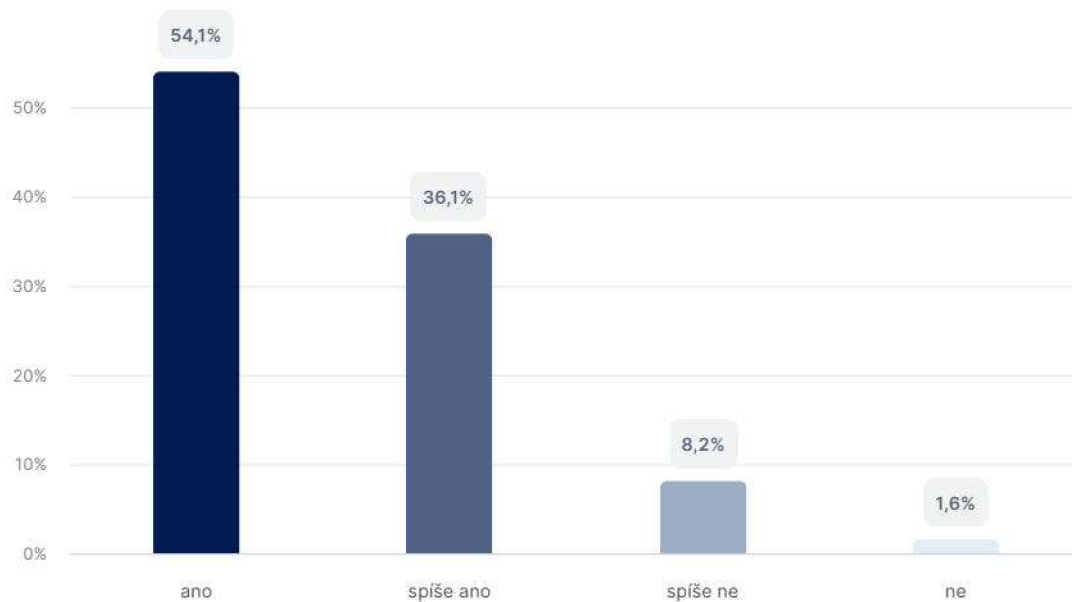


Otázka č.8: Máte díky návštěvě horské služby a přednášce horských záchranářů, lepší povědomí o jejich práci a nebezpečí v lavinových oblastech?

Tato otázka byla zaměřena na horskou službu a jejich přednášku, které se zúčastnili všichni studenti na kurzu přežití. Cílem bylo zjistit, zda mají respondenti lepší povědomí o práci horské služby a o nebezpečí v lavinových oblastech. 33 účastníků (54,1 %) odpovědělo, že díky návštěvě horské služby a jejich přednášce mají lepší povědomí o již zmíněných oblastech. Dalších 22 účastníků (36,1 %) označilo za svoji odpověď spíše ano, 5 účastníků spíše ne (8,2 %) a 1 respondent označil ne (1,6 %).

Graf 7

Horská služba

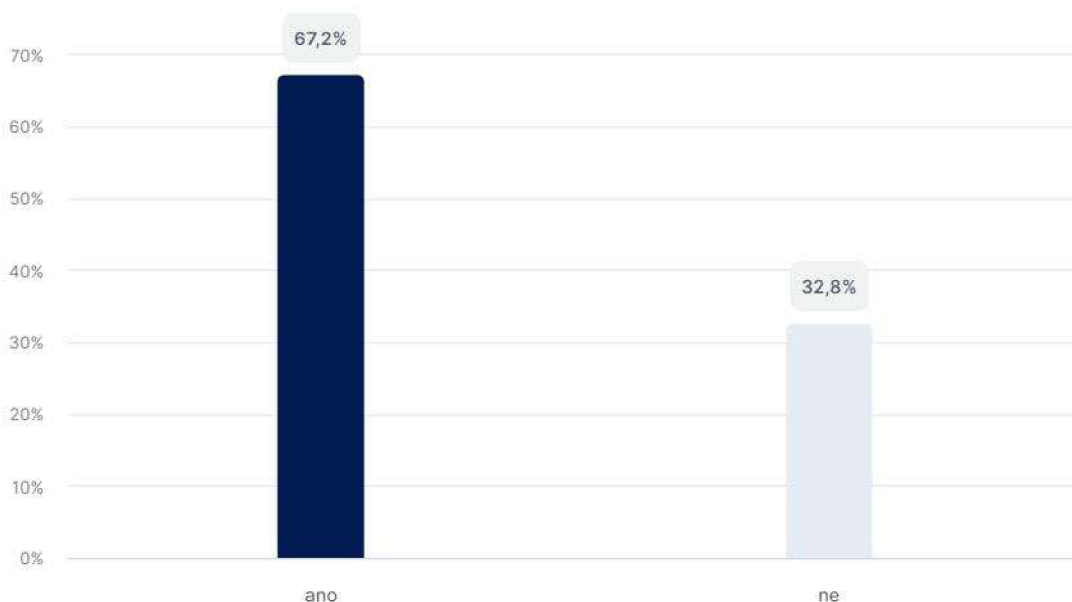


Otázka č.9: Máte nějaké předchozí zkušenosti s rozděláváním ohně v přírodě (k dispozici pouze zapalovač a přírodní materiály z lesa)?

Další otázky se zaměřovaly na aktivity, které si dotazovaní na kurzu FTK vyzkoušeli. První z aktivit bylo rozdělávání ohně v přírodě pouze pomocí zapalovače a přírodních materiálů z lesa. Záměrem otázky bylo zjištění, zda měli respondenti nějaké předešlé zkušenosti s takovým typem rozděláváním ohně. 41 respondentů (67,2 %) odpovědělo, že již mají předešlé zkušenosti s rozděláváním ohně v přírodě a 21 respondentů (32,8 %) naopak odpovědělo, že nemají žádné předešlé zkušenosti.

Graf 8

Předchozí zkušenosti s rozděláváním ohně

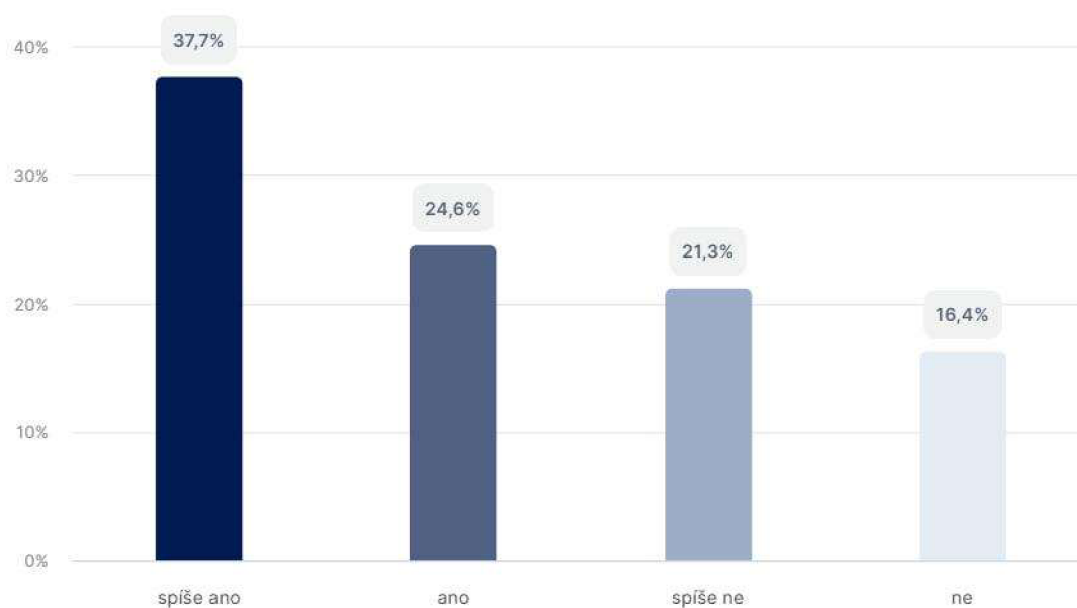


Otázka č.10: Zdokonalili jste na kurzu své dovednosti v rozdělávání ohně (k dispozici pouze zapalovač a přírodní materiály z lesa)?

Tato otázka navazovala na předchozí otázku týkající se rozdělávání ohně. Zde se respondentům položila otázka, jestli díky kurzu zlepšili své dovednosti v oblasti rozdělávání ohně v přírodě. Pro 15 studentů (24,6 %) byla tato aktivita přínosná a označili svoji odpověď za ano. Nejvíce 23 absolventů kurzu (37,7 %) odpovědělo, že spíše ano. 13 respondentů (21,3 %) označili spíše ne a posledních 10 (16,4 %) ne.

Graf 9

Zdokonalení dovedností v rozdělávání ohně

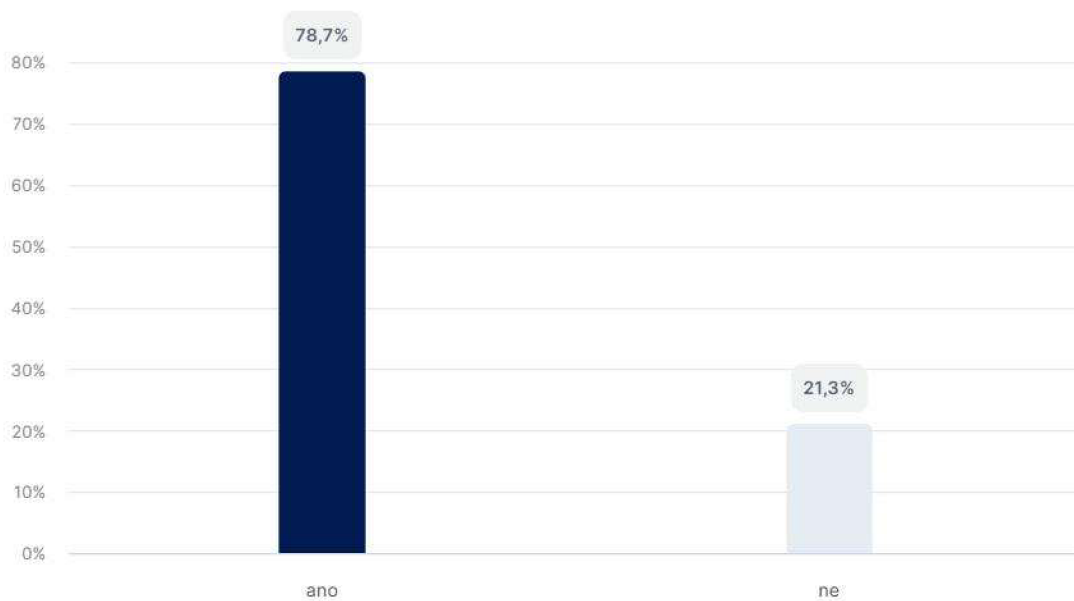


Otázka č.11: Máte nějaké předchozí zkušenosti s orientací v krajině?

V této otázce byli účastníci kurzu dotazováni, jestli měli před absolvováním kurzu nějaké předešlé zkušenosti s orientací v krajině. 48 účastníků (78,7 %) uvedlo, že již před kurzem měli zkušenosti s orientací v krajině a 13 účastníků (21,3 %) naopak uvedlo, že v této oblasti neměli žádné předešlé zkušenosti.

Graf 10

Předchozí zkušenosti s orientací v krajině

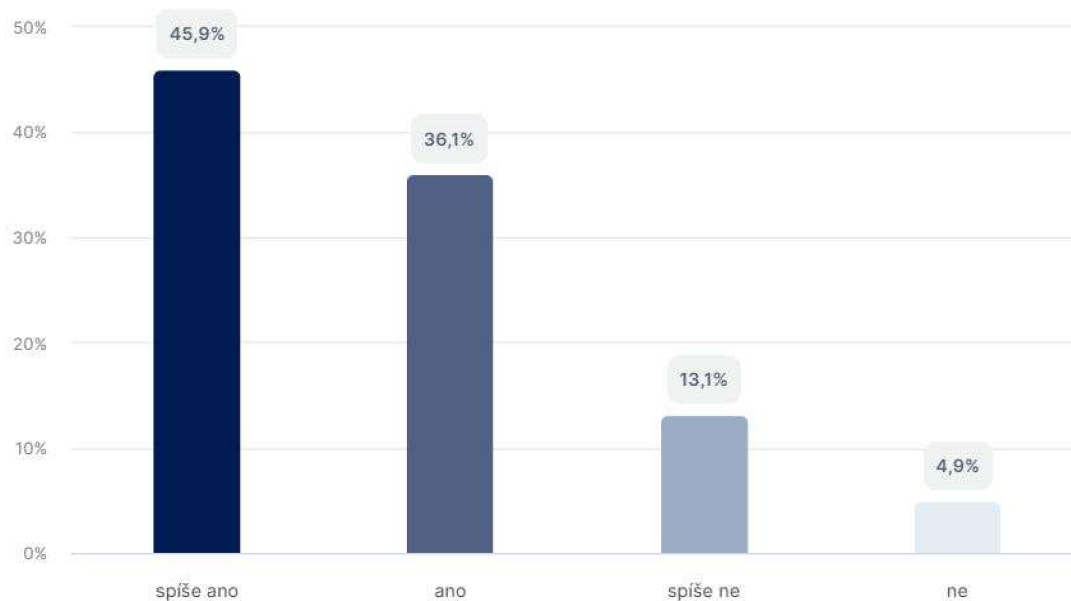


Otázka č.12: Zdokonalili jste na kurzu své dovednosti v orientaci v krajině?

Pomocí této otázky bylo zjišťováno, zda si respondenti na kurzu FTK zdokonalili své dovednosti v orientaci v krajině či nikoliv. Z grafu je patrné, že 22 dotazovaných (36,1 %) si na kurzu své dovednosti v orientaci v krajině zdokonalilo. Dalších 28 dotazovaných (45,9 %) odpovědělo spíše ano, 8 (13,1 %) označilo spíše ne (13,1 %) a 3 (4,9 %) dotazovaných své dovednosti vůbec nezlepšilo.

Graf 11

Zdokonalení dovedností v orientaci v krajině

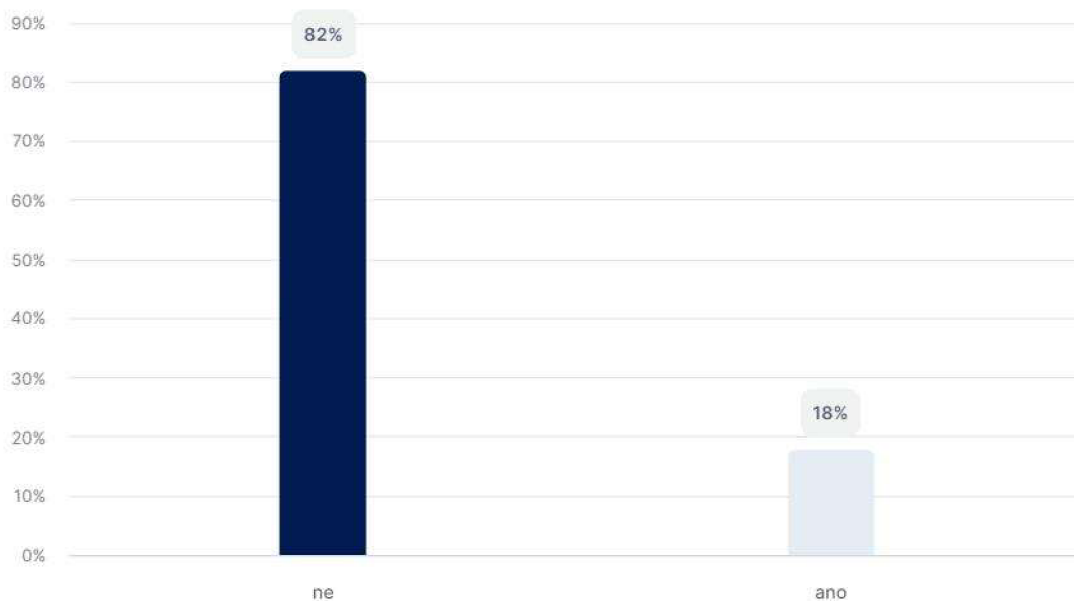


Otázka č.13: Máte nějaké předchozí zkušenosti se sněžnicemi?"

Tato otázka se zaměřovala na sněžnice, a jejímž cílem bylo zjistit, jestli měli absolventi kurzu nějaké předešlé zkušenosti se sněžnicemi. Z odpovědí respondentů jsem zjistil, že 50 z nich (82 %) nemělo žádnou předchozí zkušenost se sněžnicemi a zbylých 11 (18 %) se už někdy na sněžnicích pohybovalo.

Graf 12

Předchozí zkušenosti se sněžnicemi

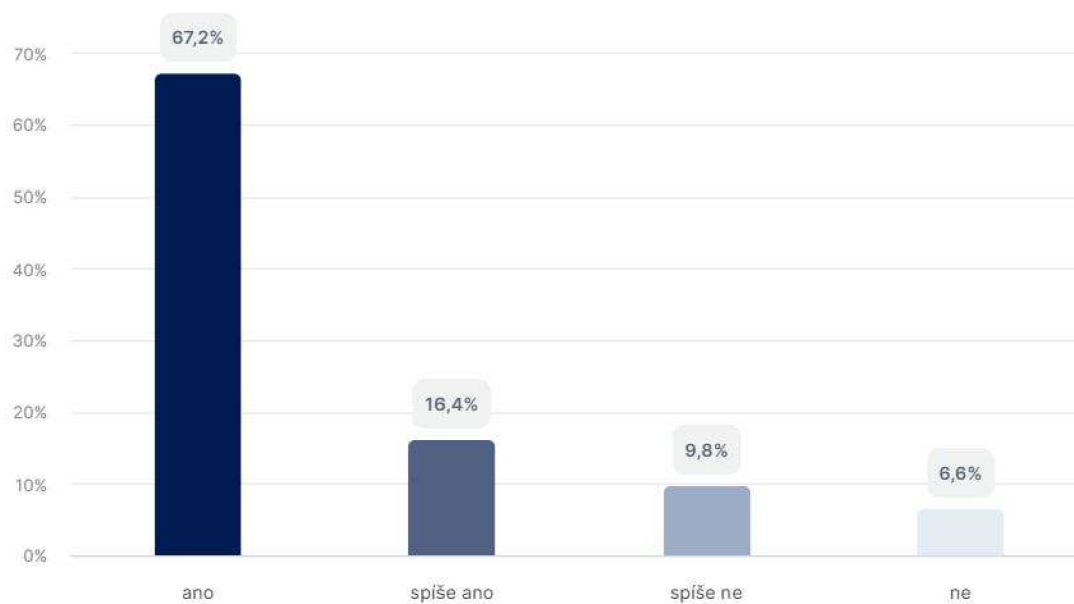


Otázka č.14: Zdokonalili jste na kurzu své dovednosti v pohybu na sněžnicích?

Jestli se respondenti zlepšili v pohybu na sněžnicích, jsem zjišťoval v otázce č.14. Více jak polovina účastníků (67,2 %) uvedla, že své dovednosti na kurzu zdokonalila a v dotazníku označila políčko ano. Pro dalších 10 účastníků (16,4 %) byla aktivita na sněžnicích také přínosná a označili spíše ano. Byli i účastníci kurzu, kteří své dovednosti moc a nebo vůbec nezlepšili a odpověděli na otázku spíše ne (9,8 %) a ne (6,6 %).

Graf 13

Zdokonalení dovedností v pohybu na sněžnicích

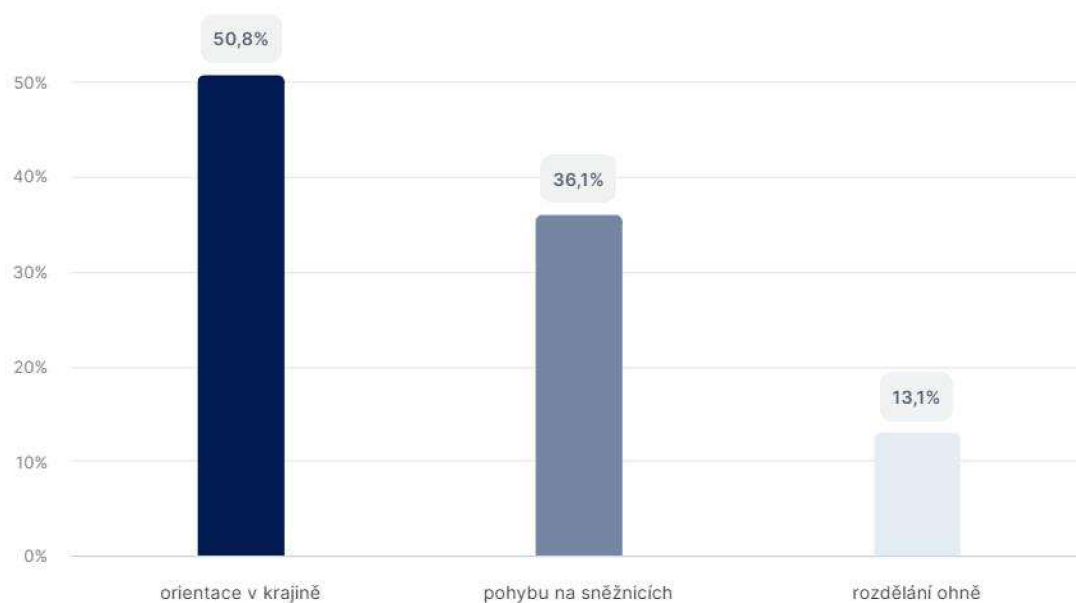


Otázka č.15: Která z uvedených aktivit pro vás byla nejvíce přínosná?

Cílem této otázky bylo zjistit, která z uvedených aktivit byla pro absolventy kurzu nejvíce přínosná. Dotazovaní měli na výběr ze tří možností – rozdělávání ohně, pohyb na sněžnicích a orientace v krajině. 31 (50,8 %) účastníků uvedlo, že nejpřínosnější pro ně byla orientace v krajině. Dalších 22 účastníků (36,1 %) obohatil pohyb na sněžnicích a pro 8 účastníků (13,1 %) bylo užitečné rozdělávání ohně.

Graf 14

Nejpřínosnější aktivita

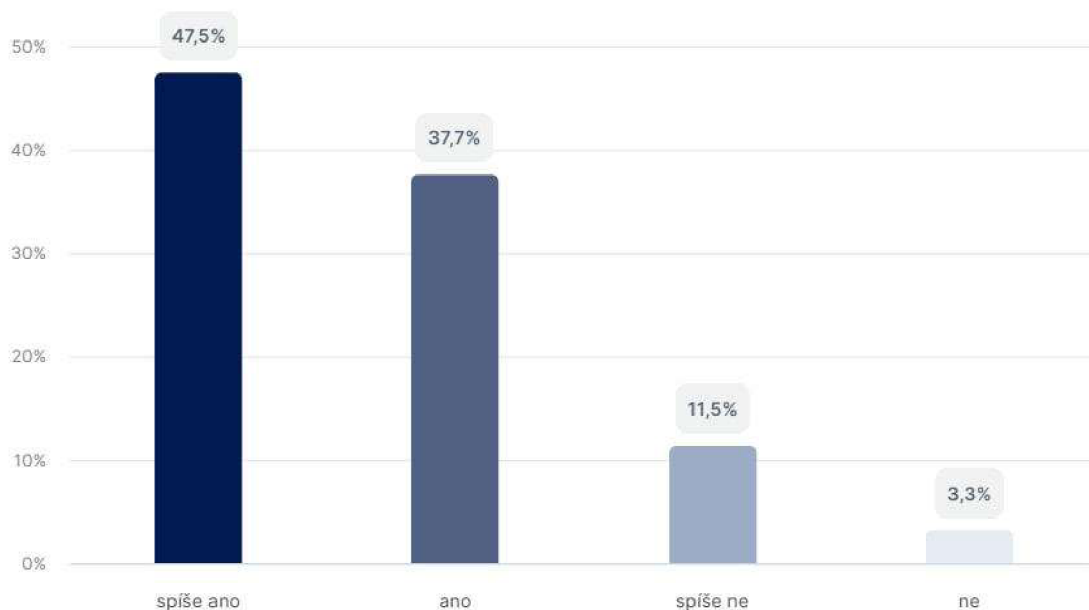


Otázka č.16: Myslíte si, že byste po absolvování tohoto kurzu byli schopni zvládnout nouzové přežití?

Otázka č. 16 měla odhalit, zda by absolventi podle jejich uvážení byli schopni zvládnout po kurzu FTK nouzové přežití. Výsledek byl překvapující. 23 absolventů (37,7 %) odpovědělo ano, 29 (47,5 %), spíše ano, 7 dotazovaných (11,5 %) spíše ne a pouze 2 osoby tvrdí (3,3 %), že by nouzové přežití nezvládlo.

Graf 15

Schopnost zvládnout nouzové přežití po kurzu

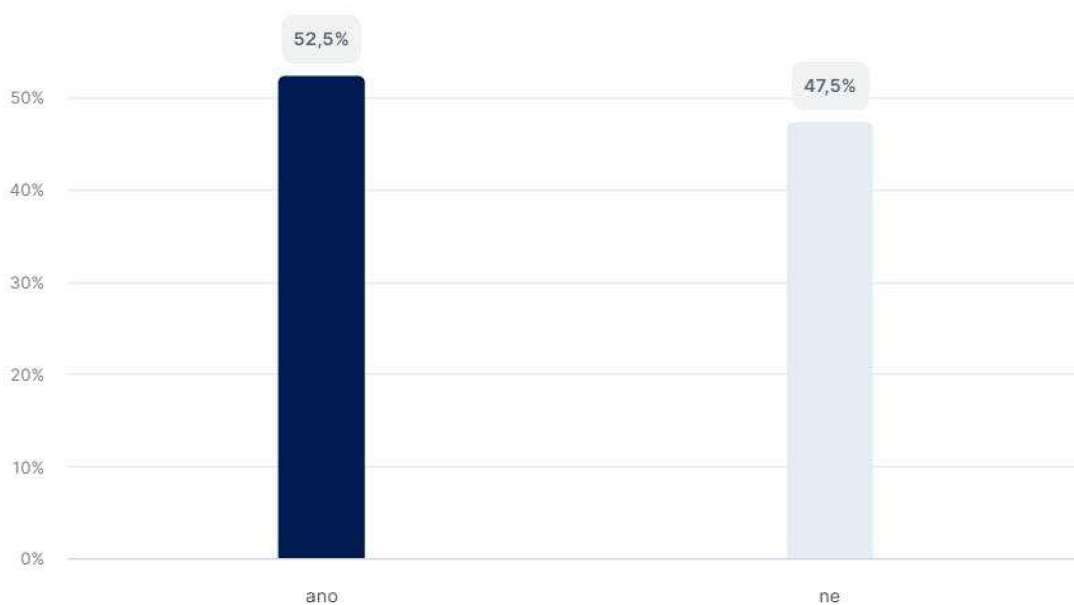


Otázka č.17: Využili jste zkušenosti z kurzu při rozdělování ohně?

U následujících dvou otázek jsem se opět zaměřoval na aktivity, které proběhly na kurzu. Jejich záměrem bylo zjistit, jestli respondenti využili získané zkušenosti z kurzu. U aktivity rozdělování ohně byl výsledek těsný. 32 respondentů (52,5 %) uvedlo, že své zkušenosti v rozdělování ohně získané na kurzu již využilo a 29 respondentů (47,5 %), že zatím ne.

Graf 16

Využití rozdělování ohně

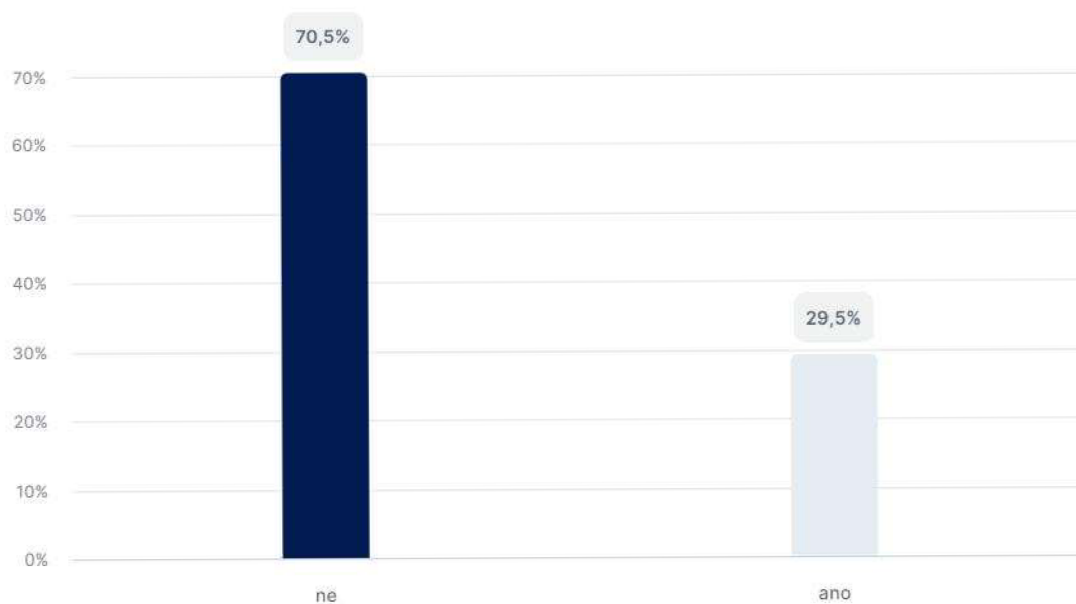


Otázka č.18: Využili jste zkušenosti z kurzu při pohybu sněžnicích?

Pohyb na sněžnicích po kurzu FTK využilo 18 absolventů (29,5 %) v praxi a 43 absolventů (70,5 %) odpovědělo, že tyto zkušenosti zatím nevyužili.

Graf 17

Využití pohybu na sněžnicích



Otázka č.19: Využili jste jiné než uvedené zkušenosti z kurzu ve Vašem životě? Pokud ano, uveďte jaké. Pokud jste odpověděli ne, napište ne.

Tato otevřená otázka navazovala na předchozí tři otázky. Dotazoval jsem se absolventů kurzu, jestli využili jiné než uvedené zkušenosti získané na kurzu v jejich životě. 48 dotazovaných (78,7 %) žádné další zkušenosti v životě nevyužili. Další odpovědi jsem rozdělil do několika kategorií – předehřátí spacáku, vrstvení oblečení, informace získané u horské služby a stavění přístřešku. Pět respondentů (8,2 %) již v životě využili znalosti při vrstvení oblečení, tři (4,9 %) použili informace získané u horské služby, tři (4,9 %) aplikovali do praxe předehřátí spacáku a další dva (3,3 %) využili své znalosti při stavění přístřešku.

Tabulka 2

Jiné využití zkušenosti z kurzu

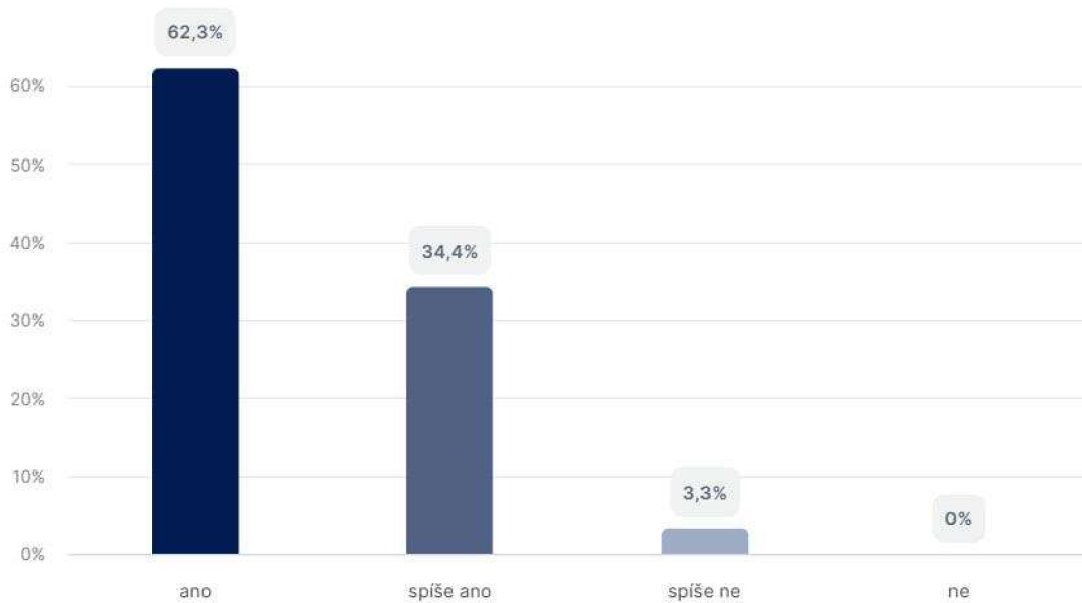
Nevyužili zkušenosti z kurzu	78,7 %
Vrstvení oblečení	8,2 %
Informace z horské služby	4,9 %
Předehřátí spacáku	4,9 %
Stavění přístřešku	3,3 %

Otázka č. 20: Byly pro vás informace získané na kurzu přínosné?

Předposlední otázka přinesla data o přínosnosti informací, které respondenti získali na kurzu. Většina respondentů, přesněji 38 osob (62,3 %), odpověděla na otázku ano. Dalších 21 osob (34,4 %) odpovědělo spíše ano a pro zbylé dva respondenty (3,3 %) byl kurz méně přínosný a označili spíše ne.

Graf 18

Přínosnost informací z kurzu

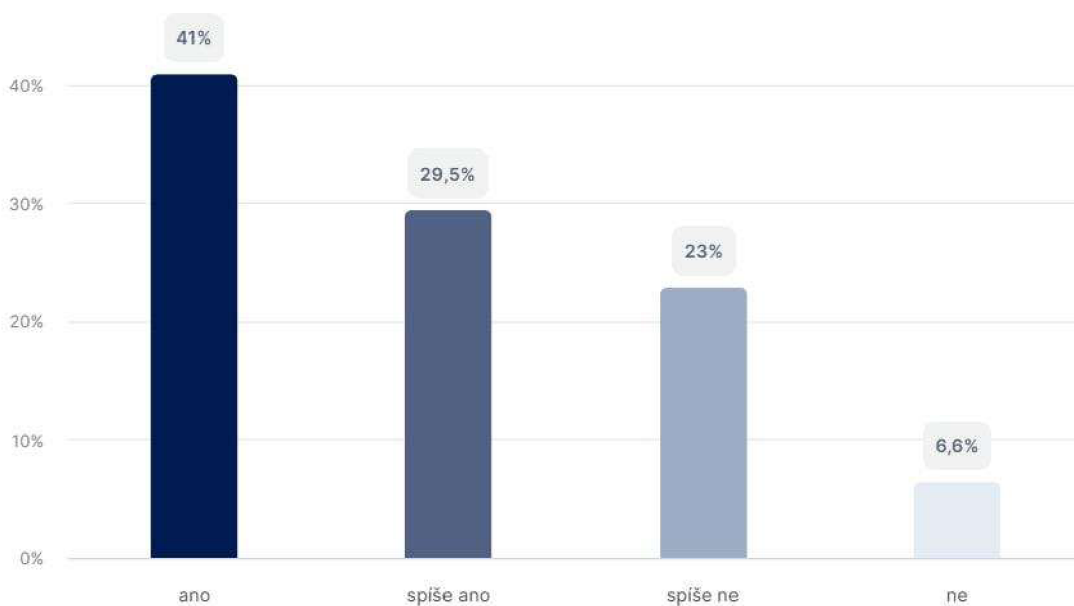


Otázka č.21: Kdybyste si mohli vybrat, absolvovali byste kurz znovu?

V rámci poslední otázky jsem zjišťoval, zda by respondenti dobrovolně absolvovali kurz FTK ještě jednou. Nejvíce respondentů (41 %) uvedlo ano a rádi by se tedy kurzu zúčastnili znovu. 18 respondentů (29,5 %) projevilo menší zájem o znovu absolvování kurzu a označili spíše ano. Dalších 14 osob (23 %) uvedlo spíše ne a pouze 4 respondenti (6,6 %) by se nechtěli zúčastnit kurzu podruhé.

Graf 19

Další absolvování kurzu



6 DISKUSE

Z dotazníkového šetření je patrné, že absolventi své zkušenosti získané na kurzu využívají v praxi. Konkrétně 52,5 % respondentů již využilo své nově získané dovednosti v rozdělávání ohně a 70,5 % respondentů využilo získané dovednosti v pohybu na sněžnicích. Dalších 10 respondentů uvedlo, že na kurzu získali ještě jiné dovednosti, které taktéž využili v praxi, např. předehtátí spacáku, vrstvení oblečení nebo stavění přístřešku.

Domnívám se, že tyto hodnoty mohou být značně zkreslené, např. tím, že se někteří studenti zúčastnili kurz teprve v roce 2023 v lednu. Z této informace se dá se předpokládat, že získané zkušenosti ještě neměli možnost využít v praxi.

Jedna ze stanovených hypotéz uváděla, že studenti budou mít po kurzu nové znalosti a dovednosti. Hypotéza se mi potvrdila hned několikrát. Ze všech respondentů 80,2 % odpovědělo, že díky návštěvě horské služby a její přednášce získalo větší povědomí o jejich práci a taky o nebezpečí, které hrozí v lavinových oblastech. Absolventi kurzu také uvedly, že zdokonalili své dovednosti v rozdělávání ohně (52,3 %). Další respondenti (82 %) uvedlo, že na kurzu zlepšili své dovednosti v orientaci v krajině a to i přesto, že 78,7 % respondentů již mělo s orientací v krajině předešlé zkušenosti. Z celkového počtu respondentů 68,9 % uvedlo, že po zkušenostech získaných na kurzu by se na kurz sbalili lépe. 81,6 % respondentů pak uvedlo, že díky kurzu zlepšili své dovednosti v pohybu na sněžnicích.

Další hypotéza předpokládala, že i studenti s předešlými zkušenostmi se na kurzu naučili nové dovednosti. Hypotéza se mi potvrdila. Z 61 respondentu uvedlo 70,5 %, že mají již předchozí zkušenost s vícedenním pobytem v přírodě z toho 95,3 % označuje kurz jako přínosný. Pouze jeden respondent (2,3 %) uvedl, že k vzhledem k jeho předešlé zkušenosti byl pro něj kurz spíše nepřínosný.

Hypotéza č.3 předpokládala, že se studenti cítí více připraveni na nouzové přežití po absolvování kurzu FTK. Hypotézu se mi na základě mého výzkumu podařilo potvrdit. 85 % z celkových 61 respondentů uvedlo, že po absolvování kurzu by byli schopni zvládnou i samotné nouzové přežití.

Výsledky výzkumu se mohou nepatrně lišit s ohledem na povětrnostní podmínky a aktuální situaci. Kurz se odehrával vždy ve dvou turnusech. U respondentů kurzu se lišil rok absolvování a také forma studia.

Za kladné stránky své práce považuji to, že samotný výzkum byl proveden napříč všemi absolventy, u kterých se lišil rok absolvování kurzu a díky tomu jsem získal validnější a přesnější data. Dále také to, že dotazník kompletně dokončilo celkem 61 respondentů z celkového vzorku 227 oslovených v rámci FB skupiny OCHO forever. Dotazník jsem nejen zveřejnil v uvedené

uzavřené skupině, ale proaktivně jsem oslovil jednotlivé členy skupiny v soukromé zprávě. Upozornit bych chtěl na to, že z celkového vzorku 227 se musí ještě cca 60 studentů vyjmou, protože studenti v prvním ročníku kurz ještě neabsolvovali. Několik členů skupiny mi také odpovědělo, že na studijním oboru Ochrana obyvatelstva již nestudují a kurz neabsolvovali. Hodnotu práce vidím v tom, že dosud nebyla vytvořena odborná práce, která by se zabývala přímo přínosem kurzu pro absolventy a zjišťovala jeho využití v životě.

Mezi nedostatky práce patří doba zveřejnění dotazníku. Při zpracování práce jsem zjistil, že kdyby byl dotazník zveřejněný delší dobu, mohl tak získat více respondentů a díky tomu i přesnější výsledky. Vhodné by také bylo klást v dotazníku větší důraz na otázky, které se zaměřují na to, jestli byli respondenti studenty oboru Ochrana obyvatelstva a jestli kurz skutečně absolvovali.

Na základě mé práce je zřejmé, že je Kurz horské služby a nouzového přežití pro studenty opravdu přínosný. Doporučuji tedy zvážit, zda-li nebylo vhodné tento předmět zahrnout i do ostatních studijních oborů na FTK v Olomouci.

7 ZÁVĚRY

Cílem bakalářské práce bylo zjistit přínos Kurzu horské služby a nouzového přežití pro jeho absolventy, a to pomocí získání, zpracování a vyhodnocení dat z dotazníkového šetření. Kurz je pořádaný Katedrou aplikovaných pohybových aktivit Univerzity palackého.

Práce je rozdělena do dvou částí na teoretickou a praktickou. V teoretické části jsem se zaměřil na problematiku přežití v přírodě s ohledem na vybavení, budování přístřešku, orientaci v krajině, počasí, vodu a její získávání. Následně jsem v praktické části prokázal konkrétní přínos kurzu přežití. Mezi přínosy patří zdokonalení dovedností absolventů v orientaci v krajině, rozdělávání ohně a pohybu na sněžnicích. Díky kurzu si také studenti umí lépe sbalit svůj batoh, ví, co by si neměli zapomenout a zároveň, co raději nechat doma. Absolventi díky kurzu získají nové informace a lepší povědomí o práci horské služby a také o nebezpečí v lavinových oblastech. Z práce je patrné, že studenti své získané zkušenosti uplatňují v praxi. 85 % respondentů uvedlo, že po absolvování kurzu by byli schopni zvládnout nouzové přežití.

Během zpracovávání bakalářské práce jsem si určil tři hypotézy a všechny tři se mi potvrdily. Kurz hodnotím z pohledu jeho účastníků jako velmi přínosný.

8 SOUHRN

Bakalářská práce na téma Kurz horské služby a nouzového přežití FTK UP v Olomouci z pohledu jeho účastníků má dvě hlavní části – teoretickou a praktickou. V teoretické části se věnuji pozornost získaným poznatkům z knižních zdrojů, které se zabývají problematikou přežití. Popisuji zde důležité aspekty přežití, konkrétně, co bychom měli vědět, než vyrazíme do přírody a jaké vybavení bychom měli mít s sebou. Praktická část se skládá z dotazníkové šetření v rámci, kterého zjišťuji přínos kurzu pro jeho účastníky. Určuji dovednosti, kterými účastníci kurzu disponují a dovednosti, které si následně díky kurzu účastníci zdokonalili. Dále uvádím výsledky dotazníkového šetření a jejich grafické znázornění. Celkově se mi potvrdily tři stanovené hypotézy.

Myslím si, že na základě mé práce byl jednoznačně prokázán přínos tohoto kurzu. Konkrétní přínosy jsou rozepsané v diskusi.

9 SUMMARY

Dissertation assesses Course of Mountain Rescue and Emergency Survival at FTK UP in Olomouc, from the perspective of attending people it has two main parts - theoretical and practical. In the theoretical part the main source of information is literature which talks about emergency survival. It describes important aspects/rules which are required for survival, mainly what knowledge is needed and what equipment is required and should be taken with us.. The practical part is based on the research survey which shows benefits of this course for the attendees. It helps them to discover and develop skills which they have and they need for emergency survival. In this dissertation I prove my findings of the research survey through chart graphs. Overall three of my predictions have proven to be accurate. Further benefits of this course are proven in the discussion.

10 REFERENČNÍ SEZNAM

Akkermans, A. (2010). *Přežití!: příroda, terorismus, přežití v extrémních situacích, na souši, v moři a ve vzduchu*. Svojtka & Co.

Darman, P. (2000). *Ako prežiť v extrémnych podmienkach*. Cesty.

Doležel, M., Kyselák, J., Mika, O. J. a Novák, J. (2014). *Základy ochrany obyvatelstva*. Univerzita Palackého v Olomouci.

Grylls, B. (2018). *Příručka pro začínající dobrodruhy: tipy a rady pro přežití v divočině*. Pikola (Euromedia).

Hejl, I. (1995). *Orientace v horách*. Vydavatelství horské literatury.

Johnson, R. a Robert F. J. (2013). *Přežití: obrazová příručka*. Svojtka & Co.

Kopáček, J., Bednář J. a Žák M. (2019). *Jak vzniká počasí*. Karolinum.

Kotrlík, A. (1950). *Orientace v přírodě*. Československá obec sokolská.

Kunová, V. (2011). *Zdravá výživa*. Grada. Zdraví & životní styl.

McNab, CH. (2016). *Encyklopedie technik přežití*. Knižní klub.

McNab, CH. (2010). *How to Survive Anything, Anywhere*. Amber Books Ltd.

McManners, H. (1996). *S batohem na zádech: jak přežít v přírodě*. Slovo.

McManners, H. (2004). *Ako prežiť v prírode: sprievodca na prekonávanie extrémnych podmienok v prírode*. Ottovo nakladateľství.

Mencken, H.L. a Nathan G. J. (1970). *The American Mercury*. American Mercury Magazine, Concord.

Nickens, T. E. (2013). *Průvodce přežití v přírodě: dovednosti, které budete potřebovat*. Svojtka & Co.

Robb, B. (2011). *Wilderness Survival*. Bowhunting World.

Stilwell, A. (2007). *Psychická & fyzická odolnost: příručka speciálních jednotek: cesta tělesnou i duševní dokonalostí*. Naše vojsko.

Stilwell, A. (2012). *Techniky přežití*. Svojtka & Co.

Světová strana (2021). Wikipedie: Otevřená encyklopedie. Získáno 10. 2. 2023 z:
https://cs.wikipedia.org/w/index.php?title=Sv%C4%9Btov%C3%A1_strana&oldid=20640119.

Valenta, T. a Vrba J. (2014). *Kurzy se zaměřením na ochranu obyvatelstva*. Univerzita Palackého v Olomouci.

Wiseman, J. (1999). *SAS: příručka, jak přežít*. Svojtka & Co.

11 SEZNAM ZKRATEK

FTK – Fakulta tělesné kultury

IZS – Integrovaný záchranný systém

l – litr

např. – například

12 PŘÍLOHY

12.1 Seznam grafů a tabulek

Graf 1 Pohlaví

Graf 2 Předchozí zkušenosti s vícedenním pobytem v přírodě

Graf 3 Fyzická náročnost

Graf 4 Vybavení

Graf 5 Nevyužitě vybavení

Graf 6 Získané zkušenosti v sbalením batohu

Graf 7 Horská služba

Graf 8 Předchozí zkušenosti s rozděláváním ohně

Graf 9 Zdokonalení dovedností v rozdělávání ohně

Graf 10 Předchozí zkušenosti s orientací v krajině

Graf 11 Zdokonalení dovedností v orientaci v krajině

Graf 12 Předchozí zkušenosti se sněžnicemi

Graf 13 Zdokonalení dovedností v pohybu na sněžnicích

Graf 14 Nejpřínosnější aktivita

Graf 15 Schopnost zvládnout nouzové přežití po kurzu

Graf 16 Využití rozdělávání ohně

Graf 17 Využití pohybu na sněžnicích

Graf 18 Přínosnost informací z kurzu

Graf 19 Další absolvování kurzu

Tabulka 1 Čím byl kurz náročný

Tabulka 2 Jiné využitě zkušenosti z kurzu

12.2 Dotazník

Ahoj, jmenuji se Michal Velikovský, jsem studentem Fakulty tělesné kultury v Olomouci a tento dotazník jsem vytvořil pro výzkum k mé bakalářské práci na téma: „Kurz horské služby a nouzového přežití FTK z pohledu jeho účastníků", kde je cílem Zjistit přínos Kurzu FTK pro studenty a jeho využití v praxi.

Budu moc rád, když mi věnuješ několik minut svého času vyplněním následujícího dotazníku. Dotazník je čistě anonymní. Děkuji za vyplnění.

1. Jste?

- muž
- žena

2. Máte nějaké zkušenosti s vícedenním pobytem v přírodě (spaní v lese) před absolvováním kurzu?

- ano
- ne

3. Byl pro vás kurz přežití fyzicky náročný?

- ano
- spíše ano
- spíše ne
- ne

4. Pokud jste v předchozí otázce odpověděli ano / spíše ano, napište čím byl pro vás kurz přežití náročný. Pokud jste odpověděli ne, napište ne.

5. Bylo vaše vybavení dostatečné?

- ano
- spíše ano
- spíše ne
- ne

6. Měli jste nějaké věci, které jste nevyužili (např. oblečení, vybavení atd.)?

- ano
- ne

7. Kdybyste se teď na kurz chystali, sbalili byste se lépe na základě získaných zkušeností z již absolvovaného kurzu?

- ano
- spíše ano
- spíše ne
- ne

8. Mate díky návštěvě horské služby a přednášce horských záchranářů, lepší povědomí o jejich práci a nebezpečí v lavinových oblastech?

- ano
- spíše ano
- spíše ne
- ne

9. Máte nějaké předchozí zkušenosti s rozděláváním ohně v přírodě (k dispozici pouze zapalovač a přírodní materiály z lesa)?

- ano
- ne

10. Zdokonalili jste na kurzu své dovednosti v rozdělávání ohně (k dispozici pouze zapalovač a přírodní materiály z lesa)?

- ano
- spíše ano
- spíše ne
- ne

11. Máte nějaké předchozí zkušenosti s orientací v krajině?

- ano
- ne

12. Zdokonalili jste na kurzu své dovednosti v orientaci v krajině?

- ano
- spíše ano
- spíše ne
- ne

13. Máte nějaké předchozí zkušenosti se sněžnicemi?

- ano
- ne

14. Zdokonalili jste na kurzu své dovednosti v pohybu na sněžnicích?

- ano
- spíše ano
- spíše ne
- ne

15. Která z uvedených aktivit pro vás byla nejvíce přínosná?

- rozdělání ohně
- orientace v krajině
- pohybu na sněžnicích

16. Myslíte si, že byste po absolvování tohoto kurzu byli schopni zvládnout nouzové přežití?

- ano
- spíše ano
- spíše ne
- ne

17. Využili jste zkušenosti z kurzu při rozdělávání ohně?

- ano
- ne

18. Využili jste zkušenosti z kurzu při pohybu sněžnicích?

- ano
- ne

19. Využili jste jiné než uvedené zkušenosti z kurzu ve Vašem životě? Pokud ano, uveďte jaké. Pokud jste odpověděli ne, napište ne.

- ano, jaké:
- ne

20. Byly pro vás informace získané na kurzu přínosné?

- ano
- spíše ano
- spíše ne
- ne

21. Kdybyste si mohli vybrat, absolvovali byste kurz znovu?

- ano
- spíše ano
- spíše ne
- ne