

Univerzita Palackého v Olomouci  
Fakulta tělesné kultury

**Nouzové přežití studentů oboru ochrana obyvatelstva v zimní přírodě se zaměřením na  
množství využitého outdoorového oblečení.**

Bakalářská práce

Autor: Tadeáš Gavelek  
Vedoucí práce: Mgr. Jiří Vrba  
Olomouc 2021

## **Bibliografické identifikace**

**Jméno a příjmení autora:** Tadeáš Gavelek

**Název bakalářské práce:** Nouzové přežití studentů oboru ochrana obyvatelstva v zimní přírodě se zaměřením na množství využitého outdoorového oblečení.

**Pracoviště:** Univerzita Palackého v Olomouci

**Vedoucí práce:** Mgr. Jiří Vrba

**Rok obhajoby bakalářské práce:** 2021

**Abstrakt:** Bakalářská práce se zaměřuje na tematiku nouzového přežití, a to zejména v zimní přírodě. Cílem mé práce bylo vytvořit manuál určený k přípravě na kurz horské služby a nouzového přežití na oboru ochrana obyvatelstva na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého. Teoretická část je zaměřena na pojem přežití, jeho rozdělení a příslušné základní znalosti. V praktické části je vytvořena grafická analýza seminárních prací studentů, ze které byly zjištěny výsledky, které sloužily jako podklad pro vyhotovení výsledného manuálu.

**Klíčová slova:** přežití, zimní příroda, krizová situace, školní kurz, techniky přežití, horská služba, outdoorové oblečení

## **Bibliographical identification**

**Author's first name and surname:** Tadeáš Gavelek

**Title of the bachelor thesis:** Emergency survival of students in the field of Population Protection in winter nature with a focus on the amount of used outdoor clothing

**Department:** Palacký University in Olomouc

**Supervisor:** Mgr. Jiří Vrba

**The year of presentation:** 2021

**Abstract:** The Bachelor thesis focuses on the theme of emergency survival, especially in winter nature. The aim of thesis was to create a manual designed for preparation for the Mountain Service and Emergency Survival course in the field of Population Protection at the Faculty of Physical Culture of Palacký University. The theoretical part focuses on the concept of survival, its distribution and relevant basic knowledge. In the practical part, a graphic analysis of the students' seminal work is created from the results and they served for the construction the final manual.

**Keywords:** survival, winter nature, crisis situation, school course, survival techniques, mountain service, outdoor clothing

Děkuji panu Mgr. Jiřímu Vrbovi za jeho veškerý vynaložený čas, odborné vedení, cenné rady a trpělivost při vedení mé práce.



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

V Olomouci dne 30. 6. 2021

.....

# Obsah

<b>1</b>	<b>Úvod</b> .....	<b>8</b>
<b>2</b>	<b>Přehled poznatků</b> .....	<b>9</b>
<b>2.1</b>	<b>Přežití (Survival)</b> .....	<b>9</b>
<b>2.2</b>	<b>Formy přežití</b> .....	<b>10</b>
2.2.1	Komerční survival .....	10
2.2.1.1	Teambuilding .....	11
2.2.1.2	Bear Grylls .....	12
2.2.2	Profesní survival .....	12
2.2.2.1	SAS – Special Air Service .....	13
2.2.2.2	Winter Survival .....	14
2.2.3	Volnočasový survival .....	14
<b>2.3</b>	<b>Obor ochrana obyvatelstva a kurz horské služby a nouzového přežití</b> .....	<b>15</b>
2.3.1	Ochrana obyvatelstva .....	15
2.3.2	Kurz horské služby a nouzového přežití – HSNP .....	15
2.3.2.1	Povinná výbava a příprava.....	16
2.3.2.2	Budování přístřešku .....	18
2.3.2.3	Orientace v terénu a topografie.....	19
2.3.2.4	Voda.....	20
2.3.2.5	Oheň.....	23
2.3.2.6	Hypotermie .....	24
<b>3</b>	<b>Hlavní cíl práce</b> .....	<b>26</b>
<b>3.1</b>	<b>Dílčí cíle</b> .....	<b>26</b>
<b>3.2</b>	<b>Stanovení hypotéz</b> .....	<b>26</b>
<b>4</b>	<b>Metodika</b> .....	<b>27</b>
<b>4.1</b>	<b>Analýza dokumentů</b> .....	<b>27</b>
<b>4.2</b>	<b>Zpracování dat</b> .....	<b>28</b>
<b>5</b>	<b>Výsledky</b> .....	<b>29</b>
<b>6</b>	<b>Diskuze</b> .....	<b>45</b>

<b>7</b>	<b>Aplikace do praxe .....</b>	<b>47</b>
<b>8</b>	<b>Závěry .....</b>	<b>50</b>
<b>9</b>	<b>Souhrn .....</b>	<b>51</b>
<b>10</b>	<b>Summary .....</b>	<b>52</b>
<b>11</b>	<b>Referenční seznam .....</b>	<b>53</b>

# 1 Úvod

Jako téma pro svou bakalářskou práci jsem si vybral Nouzové přežití studentů oboru ochrana obyvatelstva v zimní přírodě se zaměřením na množství využitého outdoorového oblečení. Toto téma jsem si vybral, protože studuji obor ochrana obyvatelstva na Fakultě tělesné kultury a sám jsem absolvoval kurz horské služby a nouzového přežití jako student a následně i jako pomocný vedoucí.

Protože se celý život pohybuji v přírodě, a to i v zimě, tematika přežití v přírodě v zimním prostředí mne velice zaujala. V dnešní moderní době člověk čím dál více spoléhá na technologie, komfort domova a neuvědomuje si, jak málo stačí k mimořádné události, či krizové situaci, která nás dostane mimo naši komfortní zónu a budeme se muset spolehnout jen sami na sebe.

Spousta osob chodí po horách za turistikou, táboří nebo stanuje v přírodě a spoléhá se, že si zkrátka zavolají o pomoc záchranáře, pokud by se něco nečekaného přihodilo. Může se však stát, že taková možnost nebude k dispozici, a proto dle mého názoru každý, kdo se vydá někam hlouběji do přírody než na okraj města, by měl znát alespoň základy nouzového přežití. Přežití v přírodě není záležitost pouze lidí, kteří si jej dobrovolně vyzkouší, ale také nutnost umět přežít a postarat se o sebe nebo o své blízké pouze s tím, co máme u sebe. Taková situace může nečekaně postihnout každého z nás.

V první části bakalářské práce se zabývám tematikou přežití, jeho historií a rozdělením. Dále představím kurz horské služby a nouzového přežití, vyučovaný jako povinný předmět pro studenty ochrany obyvatelstva na Fakultě tělesné kultury. Jelikož je kurz konaný v zimním období, představím i některá s tím související témata, jako rozdělování ohně, obstarávání vody, stavbu přístřešku nebo hypotermii.

V praktické části práce pak analyzuji seminární práce studentů, kteří tento výše zmíněný kurz již absolvovali a měli za úkol zhodnotit jej a sepsat využitou výbavu. Z informací získaných z těchto prací pak zjišťuji, zda byli dostatečně vybaveni, kde dělali při přípravě nejčastější chyby anebo zda jsou na tom s přípravou lépe muži či ženy. Na základě zjištěných poznatků jsem poté vypracoval manuál, který doporučuje budoucím studentům nebo volnočasovým zájemcům o přežití v přírodě, jak se přibližně připravit a čemu věnovat zvýšenou pozornost.

## 2 Přehled poznatků

### 2.1 Přežití (Survival)

Historie přežití sahá až na počátek lidstva, kdy bylo zapotřebí shánět si potravu, zapálit oheň a postavit si přístřešek, aby člověk dokázal přežít každodenní život. Podle Weismana (2003) v dnešní době je to spíše jen zájmová činnost a přežití v tradičním smyslu, zahrnuje boj s přírodou a čelení živlům.

Kurzy přežití se dnes často objevují na sportovně zaměřených školách. Marlowe (2009) říká, že se studenti naučí zodpovědnosti za vlastní komfort. Pokud si nezavážou správně boty, nevyndají kamínky během pochodu, budou mít puchýře. Také pokud si nerozloží váhu v batohu rovnoměrně, nebudou mít dostatečné pohodlí.

Přežití v přírodě často bývá v zimním období, kdy teploty klesají pod nulu. Když pobýváte venku ve velkém mrazu, nezáleží na tom, jak dobře oblečení jste, i tak mráz zatěžuje váš metabolismus, protože váš vnitřní termostat není na tyto teploty zvyklý. Mráz vás nutí dýchat ústy a vzduch je tak suchý, že i když se nepotíte, rychle ztrácíte vodu (Heavey, 2010).

Pokud pochodujeme delší dobu, můžeme se zapotit a začne nám být zima. Dle Batina (2003) udržet teplotu těla je teď hlavní starostí, a protože ztrácíte 25x rychleji teplo ve vlhkém oblečení, je dobré rozdělat oheň, sundat si vlhké oblečení a zabalit se do teplých věcí, dokud vám oblečení neuschne.

Mít zajištěnou vodu a teplo však není to nejdůležitější pro přežití, hlavně pokud jsme venku v noci a potřebujeme si odpočinout. Ze čtyř základních tělesných potřeb – jídlo, voda, přístřešek a teplo – je přístřešek nejdůležitějším pro přežití v zimě, podchlazení nezabíjí tak moc teplotou, jako spíš studeným větrem (McCafferty, 2003).

Kdykoliv se vydáme na nějaké přežití, ať již na den nebo delší dobu, Johnson (2008) doporučuje před výletem dát vědět přátelům, rodině nebo místním úřadům o svých plánech (lokace kempu, délka výletu, počet osob ve skupině atd.), aby věděli, že vás mají jít hledat, pokud zasáhne třeba bouřka nebo se nevracíte včas. Doporučení Heimana (2019) je nechat alespoň vzkaz, který by měl jasně říkat kam jdeme, kterou cestou, s kým jdeme, jaké jsou telefonní čísla osob, které jdou s námi a jak dlouho plánujeme být na cestách.

I když jdeme pouze na krátký výlet, nikdy bychom neměli podcenit, co všechno se může stát. Kdykoliv může zasáhnout něco nečekaného, co nám zabrání v návratu. Váš batoh

i automobil by měl vždy obsahovat pohotovostní balíček s náčiním na zapálení ohně, stavbu přístřešku a obstarání jídla a vody (Rauber, 2009).

Robb (2011) také připomíná, že bychom neměli vždy spoléhat na novou technologii a při výletech do divočiny, vždy nosit topografickou mapu i kompas a umět je používat. GPS je výborná věc, ale co když selže?

## **2.2 Formy přežití**

Jak jsem již nastínil, prvotní forma přežití v přírodě je stejně stará jak lidstvo samo. Tehdy však nešlo o žádnou zábavu či koníček, člověk musel být schopen si zajistit potravu a vodu, rozdělat oheň, najít si úkryt nebo postavit přístřeší, aby vůbec dokázal přežít. V dnešní době si však často neuvědomujeme, jak snadno se můžeme dostat do situace, kdy my sami budeme odkázáni pouze na sebe, mimo civilizaci a nebudeme mít po ruce vodu z kohoutku, jídlo z lednice a teplo domova. Můžeme si vyzkoušet své přežití v přírodě buď dobrovolně anebo může nastat nečekaná situace a my se ocitneme v přírodě, odkázáni pouze na sebe, a to, co máme s sebou.

Formy přežití lze rozdělit do tří kategorií. Konkrétně tedy na přežití komerční, profesní a volnočasové. Často jedno z nich zasahuje do druhého a všechny mají společný základ. Nezáleží na tom, zda jsme profesionální voják, obyčejný člověk v reality show nebo parta kamarádů na několikadenním výletě v přírodě. Základní dovednosti pro přežití jsou u všech forem totožné a ani jedna se bez nich neobejde (Drkal, 2012).

### **2.2.1 Komerční survival**

Komerční survival není formální název odvětví, ale dají se pod něj zařadit činnosti, které patří do kapitoly přežití a soukromé osoby pořádající kurzy přežití dostávají zapláceno od účastníků za tyto služby. Komerční survival probíhá jako kurz přežití zábavnou formou. Jde zpravidla o dobrodružný program, kdy se účastníci snaží například pomocí mapy a buzoly dostat za pokladem anebo plní úkoly zaměřené na techniky přežití. Jedná se o firemní teambuildingové kurzy, kurzy přežití pro školy a jim podobné. Lze říci, že komerční přežití je outdoorová aktivita zaměřená na přežití v přírodě, ale pouze okrajově. Působí na daný kolektiv osob survivalovou formou, i když jsou po celou dobu pod dohledem. Při tomto druhu přežití jde o upevnění vztahů a budování kolektivu za pomoci nutné spolupráce při survivalu.

Kolektiv pak často dosahuje kvalitnější spolupráce a výkonnosti v týmu a tomuto procesu se říká teambuilding (Drkal, 2012).

Při týmových kurzech, prožitkových programech nebo motivačních akcích je rozvoj zaměřen především na:

- zlepšení týmové spolupráce a výkonnosti
- budování nových týmů
- rozvoj a zdokonalení komunikace, prolomení bariér
- posílení sebedůvěry, odpovědnosti a důvěry v ostatní
- upevnění či stmelení kolektivu
- pochopení rolí v týmu a jejich využití
- řešení problémů nebo konfliktů
- vylepšení mezilidských vztahů
- překonání strachu z neznámého, přizpůsobení se krizovým situacím a zátěžím
- posun individuálních, ale i týmových hranic, přizpůsobování se týmu
- nalezení slabých částí týmu a rozvoj silných stránek
- růst týmu, osobnosti, poznání sebe sama i ostatních
- relaxaci, aktivní odpočinek, rozvoj tvořivosti a zlepšení kondice

Lze v tom případě poznamenat, že se vytváří a charakterizuje velká škála vlastností, vztahů a dovedností (Veselý, 2012).

### **2.2.1.1 Teambuilding**

Protože během kurzů přežití je nutná efektivní týmová práce, jedná se o velice efektivní formu teambuildingu formou zábavných kurzů.

Podle Mohauptové (2005) je tým velice efektivní, splní-li určité podmínky. Můžete dosáhnout synergie a velkých výsledků, protože síly každého člověka se v týmu pouze nesčítají, ale navzájem násobí. Členové týmu se navzájem podporují a motivují k efektivní práci, čímž vzniká vysoce výkonný organismus, který dokáže pracovat jednotně.

Aby to ale vše správně klapalo, je potřeba trochu práce. V současné době se pod pojmem teambuilding míní čím dál více aktivit, od narozeninových oslav, přes týmový assessment až po outdoorové kurzy. Ve svém významu jde ale vždy o budování týmů pomocí společných aktivit, zaměřených na dosažení společného cíle. Rozvíjí se spolupráce, efektivita

práce, komunikace, plánování, rozbor a uvědomění si fungování skupiny, tak aby se zajistila efektivita týmu. Chceme-li spolupráci ve skupině rozvíjet, nejdříve potřebujeme zjistit, kde jsme a kam se při stávajících podmínkách dokážeme dostat. Práce v týmu je efektivní pouze při správné organizaci procesů a u některých typů úkolů. Jindy je zase efektivnější individuální práce jednotlivých členů bez společné návaznosti (Mohauptová, 2005).

### **2.2.1.2 Bear Grylls**

Mezi komerční survival lze také zařadit různé televizní soutěže a pořady. Jednou z nejznámějších osobností, která popularizovala outdoorové pořady o přežití je bezesporu Bear Grylls.

Edward Michael Grylls, v pořadech často přezdíváný Bear, je podle své autobiografie (Grylls, 2012) britský spisovatel, moderátor a především dobrodruh. Proslavil se hlavně jako průvodce v pořadu Ultimate Survival nebo Man vs. Wild na stanici Discovery Channel. Už ve věku 23 let se stal nejmladším Britem, který se dostal na Mount Everest. Ve 35 letech se stal nejmladším hlavním náčelníkem britských skautů ve Spojeném království. Poté co dostudoval, odešel do armády, kde dokonce sloužil v SAS, kteří jsou známí tvrdým výcvikem. Absolvoval v armádě parašutistický výcvik a pracoval jako instruktor pro přežití v extrémních krizových situacích. Poté co se mu během mise v Africe stala vážná nehoda při seskoku s padákem a strávil rok a půl v nemocnici, začal se věnovat dobrodružnému životu, často na hranici života a smrti.

Svůj výcvik a zkušenosti z armády využívá ve známých pořadech o přežití, kde často navštěvuje nejvíce nehostinná místa po celém světě, demonstruje možnosti techniky přežití a ukazuje, jak se dá přežít v případě nehody i v tak kritické situaci daleko od civilizace (Grylls, 2012).

### **2.2.2 Profesionální survival**

Drkal (2012) uvádí, že jde o formu přežití, při které jsou příslušníci bezpečnostních a ozbrojených složek, armády nebo i soukromých agentur zajišťujících mezinárodní mise učení, jak přežít v krizových situacích. Pro tyto zaměstnání je přežití v přírodě často součástí jejich povolání. Například se jedná o situace, kdy příslušníci těchto složek mohou být na zahraniční misi, na cvičení anebo plní úkoly ve své zemi. Přitom může nastat nehoda či



mimořádná událost a ocitnou se v nečekané krizové situaci. Mají s sebou v takové situaci pouze minimální nebo dokonce žádnou výbavu, musí improvizovat a poradit si, dokud nepřijde pomoc.

Pro tyto situace jsou cvičeni nejen fyzicky, ale i psychicky a jsou vyškoleni v mnoha činnostech, které jim v dané situaci pomohou zůstat naživu. Součástí výcviku přežití v profesním survivalu nalezneme kromě technik přípravy ohně, hledání vody, potravy či stavby přístřešku a orientace v terénu také další, už pokročilejší techniky.

Může se jednat o tvorbu improvizovaných zbraní, taktiky pohybu na nepřátelském území, maskování, učení, jak se chovat v zajetí a podobně. Jde však už o činnosti, které jsou specifické pouze pro tuto formu přežití, kterou využívají především ozbrojené složky (Drkal, 2012).

### **2.2.2.1 SAS – *Special Air Service***

Podle Lewise (2006) patří mezi jednu z nejelitnějších speciálních jednotek na světě bezesporu britská SAS. Jedná se o armádní jednotku, která má survival na velmi profesionální úrovni a členové se jej učí již při výběrovém řízení. Důvodem je časté nasazování jednotek do bojových operací po celém světě. SAS také vydalo několik příruček zaměřených na přežití.

SAS je často označována za nejelitnější speciální jednotku na světě. Díky filozofii této jednotky, vycházející ze zkušeností z druhé světové války, se jednotka stala vzorem pro všechny ostatní speciální jednotky po celém světě. SAS měla často nemalý vliv na většinu protiteroristických jednotek v Evropě, které si často vypůjčovaly instruktory z této elitní jednotky. Výcvik SAS je natolik těžký a ceněný, že mnozí tvrdí, že by jej nebyli schopni dokončit ani někteří příslušníci amerických SEALs (Lewis, 2006).

První tři fáze výcviku jsou zaměřeny na fyzickou a psychickou odolnost, schopnost kooperace a práce v týmu. Čtvrtou fází, kam se ale již dostane zhruba pouze 10 % uchazečů je výcvik v džungli, kde jsou nacvičovány základy přežití, práce v malých skupinách, orientace v terénu a jim podobné aktivity. Jediné, co mají příslušníci k dispozici je mačeta a opasek na přežití. Pokud dokončí uchazeč i tuto fázi výcviku, následuje stezka odvahy, kdy se každý jedinec snaží dostat z jednoho kontrolního bodu k druhému, aniž by byl chycen. Pokud je chycen, následuje testování odolnosti proti mučení v případě zajetí. Po úspěšném absolvování následuje výsadkářský kurz, po jehož ukončení získávají uchazeči baret SAS (McMunn, 2010).

### 2.2.2.2 *Winter Survival*

Zimní survival představuje v rodině outdoorových sportů královskou disciplínu, která má svým pojetím blízko k vojenské praxi a získal si tak u české armády svou tradici.

Tato soutěž je mezinárodní mistrovství české armády v zimním survivalu, pořádaném každoročně v Jeseníkách. Jde o vytrvalostní víceboj, kde soutěží tříčlenná družstva, která se musejí vypořádat s náročnými úkoly a prokázat nejen fyzickou, ale i psychickou výdrž. Účastníci musí prokázat dovednost přežít v zimních podmínkách v neznámém prostředí za pomoci pouze své vlastní kreativity, síly a nesenými prostředky. Jde o velice fyzicky náročný závod, který je výběrový a nemůže se jej účastnit nikdo, kdo by neznal detailně problematiku přežití, vojenského lezení a práci s mapou. Mezi disciplíny mimo jiné patří:

- vytrvalostně technický závod zaměřený na orientaci v terénu pomocí mapy a buzoly
- sjezdové a běžecké lyžování doplněné brannými prvky
- noční přesun terénem, přesun terénem přes den včetně duatlonu
- nouzové přespání
- lanové techniky na skále a ledopádu
- přeprava zraněného
- první pomoc v poli

Disciplíny se každoročně však mění a každý ročník je něčím nový. Mezi zakázané doplňky patří samozřejmě GPS, vysílačky, mobilní telefony, hodiny a další přístroje, které by ulehčily tento závod, ve kterém jde o přežití a spoléhání se sami na sebe (Šottníková, 2021).

### 2.2.3 **Volnočasový survival**

Tato forma přežití je velmi podobná té komerční, protože se na ni, dá se říci navazuje. Lidé v dnešní době mají čím dál větší zájem o outdoorové aktivity, mezi které patří právě i přežití v přírodě. Části přihlásí sebe nebo děti na kurz přežití (komerční survival) a po absolvování se pak dále sami zdokonalují v technikách přežití a vzdělávají se, čímž se už komerční survival překlenuje ve volnočasový (Drkal, 2012).

Dle Drkala (2012) to ale neznamená, že tyto dvě formy vždy na sebe musí navazovat. Informace o přežití v přírodě získáváme v podstatě celý život, ať už ve škole, od rodičů, z knih nebo pořadů v televizi. Přírodu poznáváme při různých aktivitách, a proto sem může patřit i turistika, táboření nebo tramping.

## **2.3 Obor ochrana obyvatelstva a kurz horské služby a nouzového přežití**

### **2.3.1 Ochrana obyvatelstva**

Ochrana obyvatelstva vymezuje základní informace nutné pro přípravu na mimořádné události, při záchranných a následně likvidačních pracích a před a po vyhlášení krizových stavů. Za ochranu obyvatelstva lze považovat plnění úkolů civilní obrany, hlavně pak varování, evakuaci a nouzové přežití obyvatelstva, či další opatření vedoucí k zabezpečení ochrany života, majetku a zdraví obyvatel. Hlavním cílem ochrany obyvatelstva je záchrana i ochrana lidského zdraví a životů, jako vůbec nejvyšších hodnot v rozvinuté, demokratické společnosti (Doležel, Kyselák, Otakar & Novák, 2014).

Studenti oboru ochrana obyvatelstva na Fakultě tělesné kultury (FTK) Univerzity Palackého se připravují stát se odborníky v oblasti ochrany osob z pohledu snižování následků mimořádných a krizových situací nevojenského charakteru. Absolventi se mohou uplatnit ve státní a veřejné správě v oblasti bezpečnosti nebo v soukromém sektoru ([www.ftk.upol.cz](http://www.ftk.upol.cz), 2021).

### **2.3.2 Kurz horské služby a nouzového přežití – HSNP**

Účelem horské služby ČR je celoročně udržovat podmínky pro bezpečný pohyb a pobyt obyvatelstva na horách. Služba vykonává jak preventivní, tak i záchrannou činnost a spolupracuje s integrovaným záchranným systémem. Horská služba provádí hlídky na horách a sjezdových tratích, stará se o bezpečnost obyvatel na horách a průběžně také vydává informace o sněhových a povětrnostních podmínkách ([www.horskaslužba.cz](http://www.horskaslužba.cz), 2004).

Nouzové přežití je způsob přežití obyvatelstva, který je dočasný a nastává v nepříznivých podmínkách. Při nouzovém přežití může být často omezen standartní pitný režim, stravování, ubytování a komfort člověka. McNab (2010) říká, že při krizové situaci náhle ztrácíme vše, co jsme do té doby považovali za samozřejmé. Můžeme přijít o teplo, bezpečný úkryt, zdravotní péči, zásobu vody, potravy a zůstane nám jen oblečení, které zrovna nosíme. V takové situaci pak naše rozhodnutí a psychika udávají šance na přežití.

Cílem kurzu je seznámení se s činností horské služby České republiky a zdokonalení se v oblasti první pomoci ve specifickém zimním prostředí našich hor. Druhá část kurzu je pak cílená na základní zásady a nácvik chování v přírodních podmínkách, topografii a orientaci

v terénu. Na kurz se studenti připravují sami doma, podle instrukcí předaných před kurzem na přednášce a při cvičném přespání v přírodě. Dále dostávají studenti k dispozici odbornou publikaci *Kurzy se zaměřením na ochranu obyvatelstva* uvedenou v referenčním seznamu této práce, ve které naleznou další potřebné informace ke kurzu. Techniky uvedené v této knize si poté sami během kurzu i vyzkouší.

Studenti si během kurzu prověří psychickou a fyzickou náročnost nouzového přežití v zimní přírodě a vyzkouší si improvizaci, týmovou práci a adaptaci na neočekávané a krizové situace. Dále pak získají dovednosti potřebné k nouzovému přežití a naučí se mimo jiné rozdělat oheň v zimním prostředí, stavění přístřešků, zdokonalí si práci s mapou i buzolou a procvičí si orientaci v terénu. Po absolvování kurzu by měli mít osvojeny dovednosti záchrany zraněného pomocí improvizovaných prostředků, sloužících ke stabilizaci končetin a naučí se vytvářet termo balíček, sloužící ke stabilní přepravě raněného v zimním prostředí na přístupná místa pro IZS.

### **2.3.2.1 Povinná výbava a příprava**

I když si studenti připravují výbavu a oblečení převážně sami podle doporučení, část vybavení mají povinnou. Mezi požadavky na povinné vybavení patří spací pytel s komfortní teplotou od  $-5\text{ }^{\circ}\text{C}$  a níže, karimatka, sněžnice, pohorky, sněhové návleky, trekingové hole, čelovka, termoizolační fólie, psací potřeby. Do dvojice potom musí mít přibližně 12 metrů provazu, plachtu 2x2 metry, přístřešek a buzolu ([www.stag.upol.cz](http://www.stag.upol.cz), 2021).

Mezi další vybavení, které by měl mít každý účastník kurzu pak patří outdoorové oblečení odolné proti větru a dešti, funkční prádlo a další vrstvy oblečení, teplé oblečení na večer v táboře a přespání, dostatek párů ponožek, dvojce čepice a alespoň dvojce rukavice. Dále stanové kolíky, vařič s plynovou nebo benzínovou bombou a nádobím, termoláhev a láhve na vodu a také kompletní jídlo na tři dny. Vše by mělo být v kvalitním pevném batohu, který je nepromokavý a je vybaven bederním pásem. Doporučené je vzít si s sebou lékárničku, šití, izolepu na opravu výstroje, nůž a provázky.

Studenti pracují převážně na kurzu ve dvojicích, a proto i některé vybavení si dělí mezi sebou. Například jídlo, vařič s bombou a nádobím, plachtu, přístřešek, kolíky a zásobu vody. Partneři by si měli společné vybavení správně rozdělit, protože doporučená hmotnost batohu by neměla překračovat 20 kg. Jelikož jsou ve většině případů dvojice smíšené, je přirozené, že většinou muž ve dvojici má těžší zátěž než žena.

Je předem doporučeno, aby všichni měli dva druhy bund, jednu lehkou, takzvanou větrovku na pochod přes den a druhou teplou, péřovou bundu na chladné večery v táboře. To samé platí i pro kalhoty. Dále je mnohokrát zdůrazňována potřeba mít kvalitní, a především dobře naimpregnované boty a zároveň by si studenti měli vyzkoušet pracovat s vrstvením oblečení.

Při výběru oblečení do zimního prostředí nebo jiných extrémních situací bychom neměli na dobrém oblečení nikdy šetřit, protože dobré oblečení je hlavní faktor, který nás ochrání před zimou, vodou a větrem. Vynikajícím materiálem určeným pro oblečení na pobyt v přírodě je Gore-tex. Jde o takzvaný dýchající materiál, který pouští ven pot a zároveň zabraňuje vniknutí vody z venku, a to díky goretexové membráně. I když oděvy z tohoto materiálu nejsou nejlevnější, ochrana našeho života je vždy cennější (Darman, 1994).

Kvalitní látky nám pomohou ochránit tělo před chladem, také nám umožňují se zbavit nadměrného tepla a vlhkosti, zabraňují přehřátí organismu, nadměrnému pocení a neomezují náš pohyb. Některé tkaniny však potřebují ve vlhkém prostředí speciální impregnaci. Při přežití v zimní přírodě bychom měli být schopni pracovat s vrstvami oblečení, protože více vrstev lehčího oblečení zahřeje lépe díky izolačním vrstvám vzduchu než teplejší oděvy a také nám umožní přizpůsobovat se i aktuální činnosti sundáváním vrstev nebo rozepínáním zipů, či knoflíků (McManners, 1995).

Kvalitní oblečení dokáže snížit ztrátu tepla až na polovinu, speciální dokonce pak až na 1/6. Pokud však máme na sobě až příliš oblečení, můžeme si způsobit přehřátí organismu (Valenta, 2014).

Ze zkušeností lze říci, že většina studentů nemá speciální oblečení, které by se dalo srovnat například s vedoucími kurzu. Je to dáno tím, že naprostá většina studentů nemá s přežitím v přírodě zkušenosti a neinvestují do kurzu přežití tolik financí. Nicméně díky přednáškám a předaným zkušenostem minulých ročníků byla kvalita oblečení u probandů srovnatelná a dobré kvality. Jednalo se o oblečení, které běžně využívali i v zimě na turistiku či sport. Jediným problémem byla u několika studentů nedostačující kvalita zimních bot, u kterých byla potřeba, kvůli náročnosti přežití v zimním prostředí, vyšší finanční investice.

Jídlo si každý nese na tři dny podle svého uvážení a bez možnosti doplnit zásoby. Je doporučené brát jídlo nenáročné na přípravu a které moc neváží, například kvůli nevhodnému obalu. Není totiž povolené kdekoli v přírodě něco zanechat.

Potraviny pro krizové situace by měly být lehké, kompaktní s vysokou výživnou nebo kalorickou hodnotou a dlouhou dobou použitelnosti. Mezi vhodné potraviny patří například tvrdé bonbóny, mixy oříšků (takzvané „studentské směsi“), müsli, sušené ovoce, ovesné

vločky, rýže, čočka, fazole, čokoláda (Pavlíček, 2019).

### **2.3.2.2 Budování přístřešku**

Mít možnost úkrytu je jedna ze základních lidských potřeb a také věcí, která může rozhodnout o přežití a zvládnutí většiny krizí. Poté, co vyhodnotíme situaci, musíme zjistit, zda bude nutné postavit si nebo vybudovat přístřeší. Okolní podmínky budou mít na naše přežití velký vliv, ohrozit nás můžeš déšť, silný vítr, přímé slunce, zima a sníh. Největší vliv na nás má především chladné klima, které může způsobit podchlazení (McNab, 2010).

Důležité je správně si vybrat místo pro stavbu přístřešku. Máme-li stan nebo celtu, volba je snadná. Stačí pouze vybrat dobré místo s dostatečným množstvím vody, paliva na oheň a potravy v okolí. Pokud nemáme k dispozici stan a nenajdeme vhodné přístřeší, musíme si jej vybudovat sami. Nejprve zvolíme správné místo, abychom šetřili energii. Využíváme přirozených úkrytů, terénních nerovností, stromů, jeskyní, skal nebo roklí a místo upravíme k našim potřebám vystláním Jehličím a zakrytím závětrné strany (Davies, 2009).

Přístřešky pro nouzové přežití lze vybudovat z přírodních materiálů anebo z materiálu, které si s sebou přineseme. Cílem kurzu je, aby se studenti naučili si stavbu přístřešku správně naplánovat a využili materiály, které si sebou nesou, a to kvůli nedostatku času a nárokům na kvalitu přístřešku v zimním prostředí, kdy je potřeba, aby studenti byli schopni přespat několik nocí v přírodě bez újmy na zdraví (Valenta, 2014).

#### **2.3.2.2.1 Tarp 2**

Studenti, kteří absolvují kurz horské služby a nouzového přežití jsou vybavení nepromokavou víceúčelovou plachtou Jurek Tarp 2. Jde o bivačovací plachtu, která je speciálně konstruována a je z nepromokavého materiálu, díky kterému má vodní sloupec 10000 mm. Rozměr rozložené plachty je 350x290 cm a její hmotnost 950 g (Valenta, 2014).

Obrázek 1. Přístřešek Jurek Tarp 2



Zdroj: [www.jurek.biz](http://www.jurek.biz)

Z této plachty lze pak postavit základní typ přístřešku, pod kterým studenti na kurzu spí. Jde o takzvané „Ačko“, u kterého nám pro stavbu stačí buď dvě trekingové hole anebo uvázání mezi stromy. Hole by měly být nastaveny na 110 cm a jsou na ně připevněná kovová oka, do kterých se vloží hrot, čímž se nám optimálně napnou vchody do přístřešku a očka pro kolíky na upevnění budou akorát na zemi. Abychom mohli kvalitně přístřešek upevnit, potřebujeme ještě 10 kolíků, místo kterých lze použít i provizorní dřevěné, které najdeme v lese a také 2x2 m dlouhé šňůry. Protože je však přístřešek bez podlahy, mají studenti v povinné výbavě další plachtu, ze které si vytvoří podlážku (Valenta, 2014).

### 2.3.2.3 Orientace v terénu a topografie

Je mnoho způsobů, jak se orientovat v terénu, určit směr cesty a polohu kde se nacházíme v krizových situacích. Můžeme využít slunce, měsíc, hvězdy, mechu na stromech atd. a pokud máme k dispozici, také funkčního GPS systému (Davies, 2009).

Někdy je však skoro nemožné určit přesně směr cesty. Příkladem může být právě většinou pravdivá skutečnost, že mech nejčastěji roste na severní straně stromu, ale může růst i kolem dokola a na tuto metodu se tedy nemůžeme stoprocentně spolehnout. Existují ale i techniky, které lze spolehlivě použít vždy při určování světových stran, a to již zmíněné určování podle hvězd, slunce a stínu (Akkermans, Cook, Manners, & Morrison, 2012).

Můžeme také využít provizorní kompas, pokud máme s sebou obyčejnou jehlu nebo kovový drát. Stačí ji pouze zmagnetizovat třeba přitisknutím k hlavě a poté ji položit na list plovoucí na vodě. Pokud pohneme jehlou z oka směrem dolů, oko bude poté samo směřovat na sever. Další možností je nebeská navigace. V noci všechny hvězdy obíhají kolem hvězdy zvaná Severka (Polárka), která se nikdy nepohybuje. Severku můžeme pak najít díky

souhvězdí Velkého vozu a to tak, že pětkrát prodloužíme spojnicí zadních kol Velkého vozu. Severka je také nejjasnější hvězda (Drake, 2006).

Pokud máme mapu, je velmi důležité během cesty pravidelně do ní nahlížet a kontrolovat, zda jdeme správně. Nejkratší cesta také nemusí být vždy ta nejlepší, proto vždy musíme vybírat stezky, které jsou bezpečné a měli bychom se vyhýbat místům, jako jsou útesy, skály či místo rychle proudící vody. Trasa by měla být co nejjednodušší a nejpřehlednější, abychom lehce poznali, kde se právě nacházíme. Vždy bychom také měli hledat výrazné orientační body jako jsou například jezera (Grylls, 2017).

Volba mapy by vždy měla odpovídat našim potřebám. Když chceme procestovat stovky či tisíce kilometrů, nepotřebujeme mít mapu s velkým měřítkem a každým detailem, a to samé platí i naopak, když jdeme kratší vzdálenost, ale třeba nepřehledným terénem, je lepší mít podrobnější mapu s malým měřítkem. Důležité je umět se v mapě orientovat, používat významné viditelné body a umět si podle bodů na mapě oblast v hlavě představit (Darman, 1994).

U studentů, kteří absolvovali již zmíněný kurz je předpokládáno, že mají zvládnutou orientaci v terénu, práci s mapou a buzolou po absolvování předmětu *orientace v terénu a topografie*. Dále si vše procvičují v úvodní části kurzu, která předchází přežití ve volné přírodě.

#### **2.3.2.4 Voda**

Voda tvoří 60 až 70 % lidského těla a dokonce až 85 % našeho mozku. Je tedy jasné, že je voda pro přežití člověka velmi důležitá. Protože si nedokážeme vytvořit v těle zásoby, jak je tomu u jídla, musíme vodu přijímat denně (Akkermans, Cook, Manners & Morrison, 2012).



Tabulka 1. Ztráty vody a jejich důsledky (Akkermans, Cook, Manners & Morrison, 2012)

Projevy dehydratace		
Ztráta vody	Projev	Šance na přežití bez vody
Do 4 litrů	Žízeň, netrpělivost, nepříjemné pocity, nevolnost, ztráta výkonnosti	3 dny
Do 8 litrů	Závratě, bolest hlavy, obtížné dýchání, bodavý pocit v končetinách, sucho v puse, neschopnost chůze, špatná řeč	2 dny
Do 15 litrů	Delirium, křeče, oslabení zraku a smrt	1 den

Zdroj: Autor

Když vybíráme své tábořiště, vždy bychom jako první krok měli nalézt zdroj vody. Je velmi užitečné pro každého umět poznat vhodný zdroj vody, a i když najít užitkovou vodu není často těžké, ideální je, když můžeme vodu použít jak na vaření, tak i na konzumaci. Všechnu vodu bychom měli před pitím upravit, abychom neriskovali vznik infekce (McManners, 1995).

Nejčastějšími přírodními zdroji vody jsou otevřené zdroje, mezi které patří řeky, jezera, potoky, sníh, led anebo srážková voda, což znamená déšť, sníh a kroupy, ale i spodní a kondenzační voda a voda z rostlin. I když jsou otevřené zdroje nejlepší, vždy musíme dodržovat pravidla o filtrování a čištění vody. Kvůli močení a pocení může člověk denně ztratit 2 až 3 litry vody. Tato voda musí být opět dodána, aby bylo zamezeno dehydrataci a naše tělo zůstalo plně funkční (McNab, 2010).

Deště, řeky a potoky jsou nejčastějšími zdroji pitné vody na světě. Ne vždy je však lehké je najít. Na to, zda je v okolí přítomný vodní zdroj nás mohou upozornit zvířata nebo hmyz. Znamená to tedy, že uvidíme-li zvěř, která se pase brzy ráno, kdy chodí zvířata nejčastěji pít, mohou nás dovést k vodnímu zdroji. V oblastech hor se voda z přeháněk a mlhy hromadí v přírodních nádržích. Pokud neobjevíme zdroje vody povrchové ani podzemní, nabízí se nám ještě další způsoby, jak vodu získat (Davies, 2009).

Voda z podzemí je pro pití vhodnější než stojatá voda. Správná voda by měla být průzračná a čistá. Závadná voda většinou zapáchá po čpavku nebo hnilobě a otrávená voda má nepřírodní zápach podobný česneku. Závadnou vodu poznáme i podle mrtvých ryb na hladině, nepřítomnosti ptactva a hmyzu nebo díky olejovitým skvrnám na hladině vody. V zimním období lze pro získání vody použít sníh či led. Je nutné vodu přefiltrovat a poté

převařit. Způsobů, jak získat vodu pomocí sněhu nebo ledu je několik. Můžeme vodu nabrat do igelitového sáčku a poté ji nechat rozpustit pod oblečením nebo u zdroje tepla, třeba v blízkosti ohně (Department of the Army, 1992).

Podle Batina (2003) je konzumování adekvátního množství vody (4,5 – 5,5 litrů) klíčem k přežití v chladném počasí. Pokud je vaše moč tmavě žlutá anebo jste nemočili již delší dobu, nepijete dostatečně. Dobré pravidlo je vypít jeden šálek vody každou hodinu co jste vzhůru. Poté co se napijete, doplňte uvolněné místo v láhvi na vodu sněhem a přiložte blízko tělu. Teplotou těla sníh roztaje a vytvoříte si nouzovou zásobu pitné vody.

Jestliže najdete konvenční zdroj vody, přefiltrujte ji nebo ošetřete a následně až vypijte. Pokud spoléháte na roztátý sníh, uvědomte si, že deset šálků sněhu vám dá jeden šálek pitné vody, takže budete muset nesčetněkrát rozpustit sníh, abyste zůstali hydratováni. Výhodou roztátého sněhu ale je, že by měl být čistý natolik, abyste jej nemuseli filtrovat (Batin, 2003).

McManners (1995) uvádí, že na filtrování vody lze použít například filtrovací trojnožku. Jde o jednoduchý filtr na vodu, který získáme z ponožky, do které vložíme čistý kapesník nebo jí naplníme pískem. Ponožku poté zavěsíme na sestavenou trojnožku a pomalu do ní vléváme vodu, která skrz ni protéká do nachystané nádoby. I tuto přefiltrovanou vodu bychom však měli převařit, pokud nemáme k dispozici například speciální tablety na dezinfekci.

*Obrázek 2. Filtrovací trojnožka*



*Zdroj: McManners, 1995, s. 107*

Grylls (2017) uvádí, že pokud nemáme k dispozici žádné filtrovací zařízení, dá se i jednoduše vyrobit. Postačí nám plastová láhev, štěrk, písek a dřevěné uhlí. Dřevěné uhlí pomáhá odstranit z vody jemné nečistoty, a i když úplné přefiltrování odstraní z vody jak pevné částice, tak i řadu mikroorganismů, nikdy není od věci vodu poté převařit. Dalším způsobem, jak ošetřit vodu je i slunečním zářením, kdy nalijeme vodu do průhledných

plastových láhví, které necháme na přímém slunečním svitu minimálně šest hodin, za oblačného počasí až dva dny.

### 2.3.2.5 *Oheň*

Rozdělat oheň je jedna z věcí, kterou by měl umět každý, kdo vyrazí nejen do zimní přírody. Nikdy totiž netušíme, jaká situace může nastat a zda si nebudeme muset sušit oblečení, převařit vodu anebo tepelně upravit stravu. I proto se studenti na tomto kurzu sami učí, jak připravit ohniště a rozdělat kvalitní oheň, který zahřeje nejen je, ale i všechny jejich spolužáky.

V krizových situacích je nezbytným nástrojem oheň. Schopnost rozdělat si oheň i za nepříznivých podmínek je důležitou schopností, kterou je nutno se naučit a dále rozvíjet. Oheň lze využít k řadě činností. Teplo, které vydává, zajišťuje pohodlí v chladném či vlhkém prostředí. Může sloužit k přípravě jídla, sušení oblečení, čištění vody anebo k nouzové signalizaci. Nejdůležitější využití pro přežití je převaření vody, kdy se varem usmrtí většina nebezpečných mikroorganismů a také k přípravě potravy (Davies, 2009).

Oheň hraje také důležitou psychologickou úlohu. Tím, že člověk, který se nachází v ohrožení dokáže vlastními silami rozdělat oheň, utvrdí sám sebe ve víře, že je schopen něco dělat se svou nepříznivou situací a zabezpečením světla a tepla zlepšit své životní šance. K rozdělení ohně potřebujeme tři základní prvky a to teplo, kyslík a palivo. Schází-li nám jeden z těchto tří prvků, rozdělení ohně se nám nepovede (Davies, 2009).

Než založíme oheň, musíme si předem nachystat vše potřebné nejen k jeho zapálení, ale i k nutnému udržování. Materiál, který dáváme do ohně musí být především suchý, a proto za vlhkého počasí je nutné jej najít na chráněných místech. Na oheň potřebujeme nejen drobné kousky dřeva, ale i větší větve a polena. Pro zapálení využijeme troud, nemáme-li žádný pevný podpalovač. Až se troud rozhoří přidáváme drobné třísky či zcela suché listy nebo drobné větvičky, poté co se rozhoří přidáváme čím dál větší větvičky a větve, až máme oheň dostatečně silný na přidání polen. Jako náhradní paliva jde použít měkké dřevo, jehličí, listy, nebo vysušený trus (McManners, 1995).

### 2.3.2.6 Hypotermie

Pohybujeme-li se v zimním prostředí je velice důležité vědět, co je to hypotermie neboli podchlazení a to obzvláště, pokud máme omezený počet oblečení, spíme venku, hrozí nám změny počasí.

Hypotermie je snížení centrální teploty těla, které může vyústit ve smrt a může být způsobená například potopením se do studené vody, či neadekvátní ochranou proti chladnému prostředí, a především při velké nadmořské výšce, silném větru, špatné psychické kondici nebo při zranění (Delgado & Garza, 2012).

O hypotermii neboli podchlazení se tedy jedná, klesne-li teplota jádra našeho těla pod 35 °C. To znamená, že náš termoregulační systém nedokáže udržet teplotu jádra, která je vhodná pro život. V takové situaci je náš tepelný výdej vyšší než naše tvorba tepla (Valenta, 2014).

Dle Litina (2018) je příznaků podchlazení několik a prvním, kterého si převážně všimneme je třes těla. Jedná se totiž o automatickou obranu těla, které se snaží třesením se zahřát. Další příznaky pak mohou být:

- mumlání nebo zhoršená mluva
- pomalé a těžké dýchání
- slabý pulz
- špatná koordinace
- ztráta energie
- zmatenost
- výpadky paměti
- zbarvení pleti
- ztráta vědomí

Člověk, který je podchlazený si často neuvědomuje svůj stav, protože příznaky se objevují postupně a také, protože zmatené myšlení spojené s podchlazením, omezuje uvědomění sama sebe.

Podle Valenty (2014) můžeme rozdělit příčiny, které mohou způsobit hypotermii na objektivní a subjektivní. Mezi objektivní příčiny zařadíme už zmíněnou vodu, kdy může jít nejen o pobyt ve studené vodě. Jedná se také o mokré či vlhké oblečení po zmoknutí, chůzi sněhem, rosou ale i mlhou. Voda může mít vliv jak v kapalném, pevném, tak i v plynném skupenství. Mokré oblečení způsobí až 20x větší ztrátu tepla. Druhou příčinou pak může být zmíněný vítr anebo i vzduch jako takový, který se mění hlavně v souvislosti s nadmořskou

výškou. Poslední příčinou je okolní teplota. Subjektivních příčin je daleko více, ale lze je snadněji předvídat než náhlé zhoršení počasí nebo neúmyslné spadnutí do vody. Pokud je nám zle, jsme vyčerpaní nebo zranění, určitě bychom neměli jít do chladného počasí, natožpak absolvovat přežití v zimní přírodě. Subjektivní příčiny, které ovlivňují schopnost těla udržet si správnou teplotu jádra jsou kupříkladu věk, kdy děti a starší lidé mají slabší odolnost vůči vnějším podmínkám, dále pak trénovanost, nadváha, intoxikace látkami jako například alkohol nebo drogy, nevyspání, dehydratace a krom už zmíněné nemoci nebo zranění také oblečení či obuv.

### **3 Hlavní cíl práce**

Hlavním cílem bakalářské práce je vytvořit doporučující manuál pro přípravu budoucích studentů na tento kurz anebo i na volnočasové několikadenní přežití v přírodě.

#### **3.1 Dílčí cíle**

- Porovnat přípravu žen a mužů.
- Zjistit, co studenti nejčastěji podceňují a kde dělají chyby.

#### **3.2 Stanovení hypotéz**

Pro výzkum jsem si stanovil hypotézu, že muži přípravu podceňují a často jim něco nakonec chybí, ať už jídlo nebo oblečení. Naopak ženy si toho berou na přežití daleko více než je potřeba.

## 4 Metodika

Základní metodou použitou pro získání informací byla analýza dokumentů, což je jedna z metod sběru dat u kvantitativního výzkumu. Dokumenty použité pro analýzu byly seminární práce odevzdané studenty, kteří absolvovali kurz horské služby a nouzového přežití v roce 2019. Celkem se jednalo o 30 seminárních prací, ve kterých měli studenti jako zadání napsat hodnocení kurzu, vybavení, které si s sebou vzali a kolik z toho opravdu využili. Jednalo se o studenty 2. a 3. ročníku oboru ochrana obyvatelstva, konkrétně o 11 žen a 19 mužů srovnatelného věku, rozdělených do dvou kurzů se stejnými podmínkami.

Kurzy proběhly v zimním prostředí Rychlebských hor na konci měsíce ledna a na začátku února za standardního počasí bez výkyvů, které by mohly ovlivnit výsledky mého zkoumání.

Pro širší vzorek by bylo možné zpracovat seminární práce i dalších ročníků, kde však již proběhly kurzy s těžšími podmínkami, například nepříznivé počasí a mohly by tak ovlivnit výsledky. Přínos této práce vidím pro studenty, kteří by se mohli rozhodnout vyzkoušet si přežití v zimní přírodě sami, ale především pro budoucí ročníky, protože i přes úvodní přednášky a informace vedoucích kurzu, nebyla vždy příprava studentů dostatečná.

### 4.1 Analýza dokumentů

Analýza dokumentů je jedna z analytických metod a často užívanou technikou v empirickém výzkumu pro sběr informací. Jde o rozbor a využití údajů získaných z dokumentů a lze ji rozdělit na analýzu kvantitativní a kvalitativní (Linhart, Petrušek, Vodáková & Maříková, 1996).

Analýza kvantitativní, která je využita v této práci se podle Linharta et al. (1996) používá zejména u některých úředních či veřejných dokumentů, mezi které patří i výkazy, soupisy nebo statistiky a týká se v zásadě jakýchkoliv primárních dat hromadného charakteru a patří mezi ně i data pocházející z dříve provedených sociologických nebo jiných výzkumů, což jsou data získaná takzvanou sekundární analýzou.

Sekundární analýza je analytická metoda zaměřená na dokumenty, které byly původně vytvořeny za jiným účelem. Touto metodou jsou v sociologii zkoumány prameny statistických dat nebo výsledky empirických výzkumů, které byly buď realizovány dříve nebo jinou osobou (Linhart et al., 1996).

## 4.2 Zpracování dat

Při zpracování dat při tvorbě mé bakalářské práce jsem využil programy sady Microsoft Office 2016, konkrétně Microsoft Excel a Microsoft Word. Za použití těchto programů jsem vytvořil i použité grafy, tabulky a výstupní manuál této práce. Citace a referenční seznam byl vytvořen programem Mendeley.

V teoretické části mé práce jsem čerpal z odborných publikací, článků a internetových zdrojů a pro zjištění dat potřebných pro praktickou část jsem provedl kvantitativní výzkum zpracováním dat ze seminárních prací studentů. Výběr respondentů byl cílen na studenty kurzů ze stejného roku a ve stejných podmínkách.



## 5 Výsledky

Na základě analýzy seminárních prací studentů bylo zjištěno kolik si studenti sebou berou věci, zda jsou na tom lépe muži či ženy, u kterého oblečení se počty nejvíce odlišují a které věci jsou nejméně využívány. Dále byl sestaven přehledový graf, ve kterém lze vidět procentuální zastoupení počtu kusů u daného oblečení a přehledová tabulka, kde můžeme zjistit, jestli se nevyužité věci opakovaly u stejných studentů nebo kolik studentů se naopak připravilo tak, že jim nezůstalo nic nevyužité.

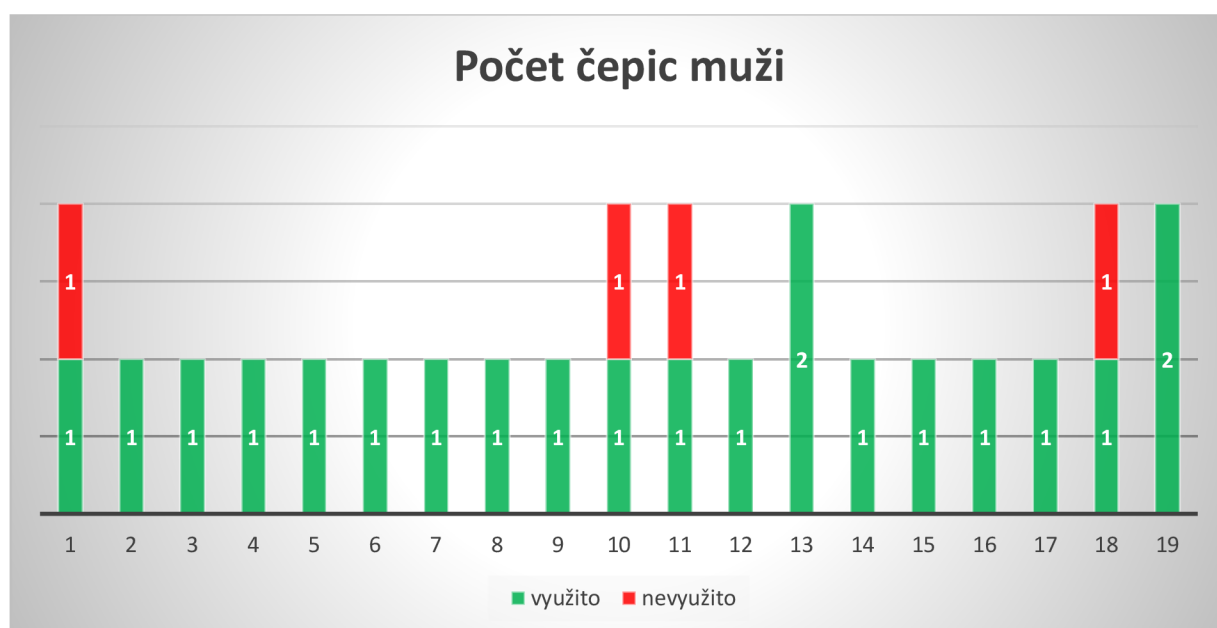
Níže jsou uvedeny konkrétní výsledky, které jsou přehledně zaznamenány pomocí grafů a tabulky.

### Čepice

Pokrývka hlavy je v zimním prostředí velice důležitá. Není teda překvapující, že všichni, kteří odpověděli, měli alespoň jednu čepici. Někteří studenti si berou s sebou i čelenku, kterou při příznivějším počasí využívají místo čepice.

Z devatenácti mužů všichni měli alespoň jednu čepici. Šest mělo dvě čepice, avšak čtyři z nich řekli, že by stačila pouze jedna. Pouze jeden muž uvedl, že měl také čelenku.

Graf 1. Počet čepic muži



Zdroj: Autor

U žen mi odpovědělo všech jedenáct, že měly s sebou jednu čepici. Avšak oproti mužům jich daleko více mělo čelenky. Pět žen odpovědělo, že mělo s sebou čelenku. Žádná z žen neuvedla, že by jí pokrývka hlavy chyběla anebo naopak přebývala.

Graf 2. Počet čepic ženy



Zdroj: Autor

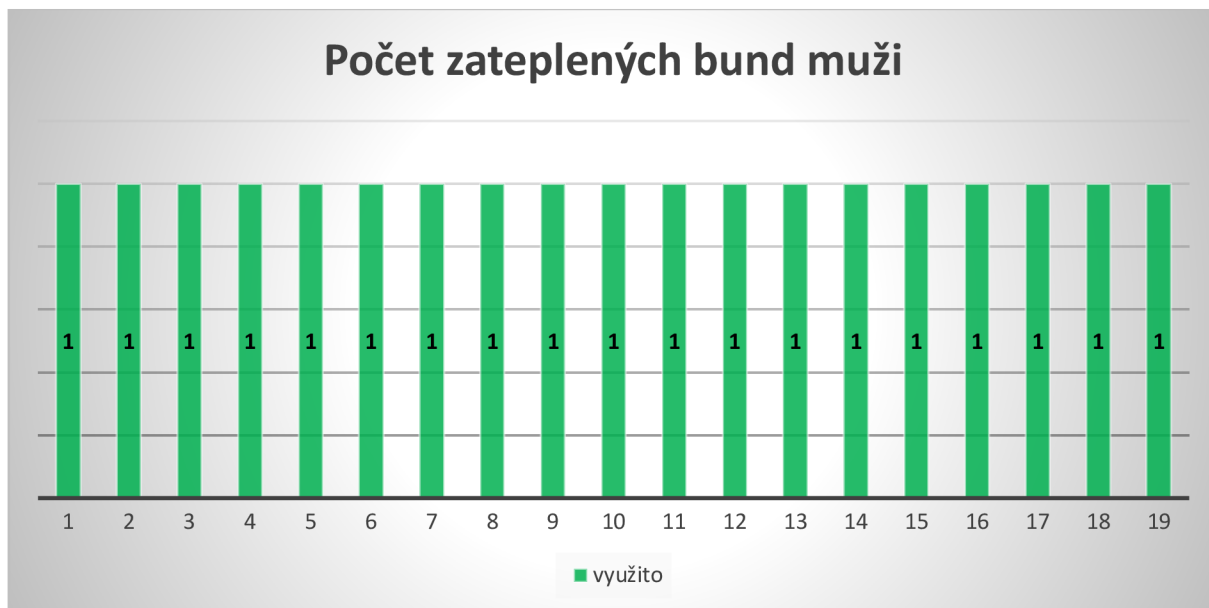
## Bunda

Bunda je další částí oblečení, kterou měl opravdu každý. Jde totiž o věc, o které lze tvrdit, že je skoro povinná v zimním období. Při přežití v zimní přírodě, kde studenti absolvovali přes den túry se zátěží na zádech a v různém terénu, bylo potřeba pracovat s vrstvením oblečení. Již dopředu bylo studentům mnohokrát doporučeno vzít si s sebou dva druhy bund.

Jednu lehkou, tedy větrovku proti větru a mokru na pochod přes den, kdy se student mohl dostatečně zahřát. Druhou, zateplenou bundu, nejčastěji tedy péřovou bundu na chladnější večery v táboře, kdy se student nemohl zahřát pohybem.

Všech devatenáct mužů odpovědělo, že s sebou mělo teplou bundu. Všichni uvedli, že měli pouze jednu a všichni ji také i využili.

Graf 3. Počet zateplených bund muži



Zdroj: Autor

U žen odpovědělo pouze deset z jedenácti, že si vzaly na kurz zateplenou bundu. Studentka, která neměla žádnou teplou bundu uvedla, že ji nahradila teplejší mikinou pod lehkou bundu, tudíž jí během kurzu ani nescházela.

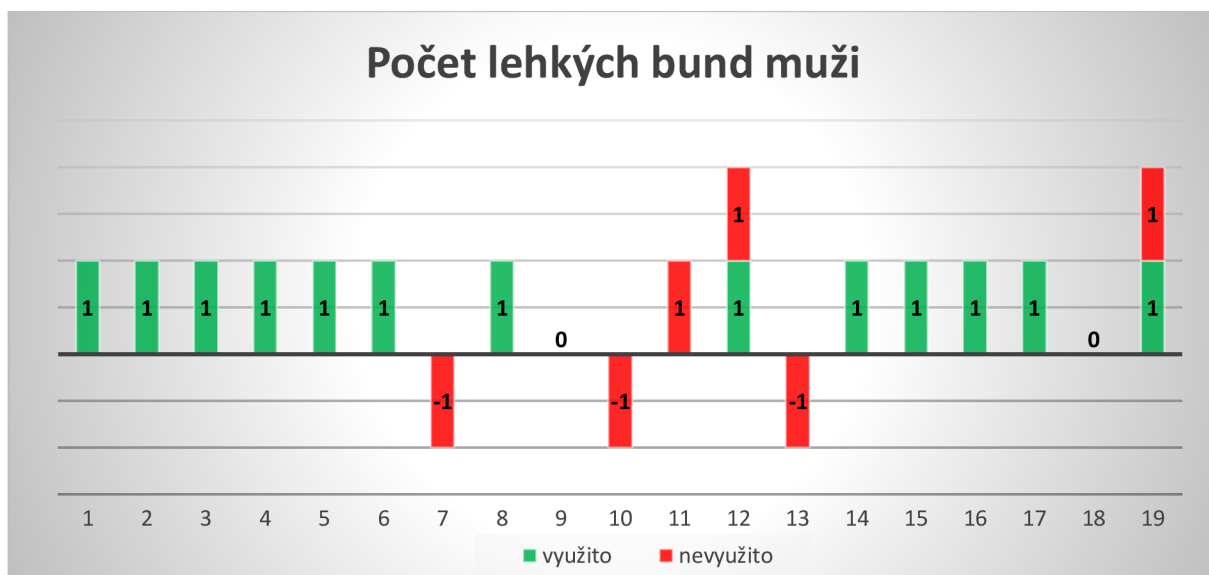
Graf 4. Počet zateplených bund ženy



Zdroj: Autor

Zda měli studenti lehčí, tenkou bundu odpovědělo kladně čtrnáct mužů. Dva muži měli s sebou na kurzu dvě lehké bundy a oba uvedli, že druhá lehká bunda byla zbytečná. Dvanáct mužů mělo pouze jednu lehkou bundu, z toho pouze jeden uvedl, že ji nevyužil. Z pěti studentů, kteří neměli žádnou lehkou bundu tři uvedli, že příště by si ji s sebou vzali.

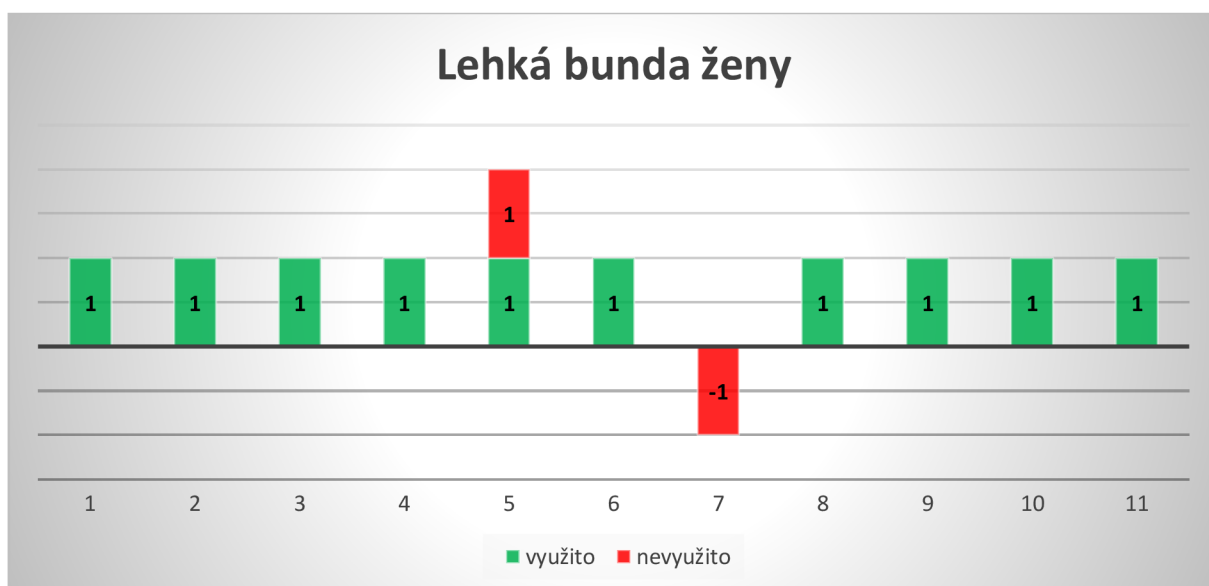
Graf 5. Počet lehkých bund mužů



Zdroj: Autor

U žen také nikdo neměl více jak dvě lehké bundy. Jedna studentka měla dvě lehké bundy, z toho jednu nevyužila, dalším devíti studentkám stačila jedna bunda, kterou s sebou měly a jedna studentka, která neměla žádnou lehkou bundu uvedla, že jí chyběla.

Graf 6. Počet lehkých bund ženy

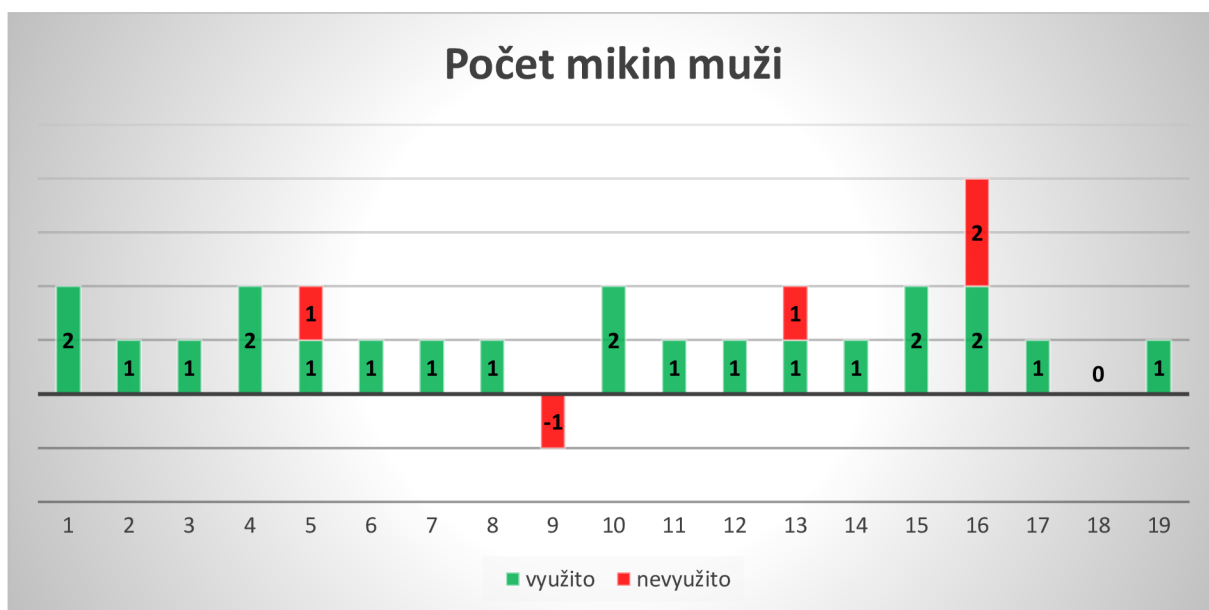


Zdroj: Autor

## Mikina

Z devatenácti studentů měl nejvíce mikin student, který v seminární práci uvedl, že měl čtyři mikiny, avšak dvě z nich vůbec nevyužil. Další dva studenti měli dvě mikiny a uvedli, že by jim stačila jedna. Dále pak čtyři studenti měli také dvě mikiny, ale ti je naopak využili. Deset studentů mělo s sebou jednu mikinu a pouze dva studenti jeli na kurz bez mikiny, přičemž jen jeden z nich by si příště určitě s sebou jednu vzal.

Graf 7. Počet mikin muži



Zdroj: Autor

U studentek byly tyto počty podstatně vyšší. Z jedenácti studentek nejvíce měly dvě studentky po čtyřech kusech mikin. Jedna z nich využila všechny čtyři, druhá řekla, že měla jednu zbytečně navíc. Další dvě studentky měly tři mikiny. Dvě mikiny měly čtyři studentky a jedna z nich uvedla, že by jí postačila pouze jedna. Zbýlé tři ženy měly pouze jednu mikinu. Žádná studentka ve zkoumaných pracích neuvédla, že by neměla žádnou mikinu.

Graf 8. Počet mikin ženy

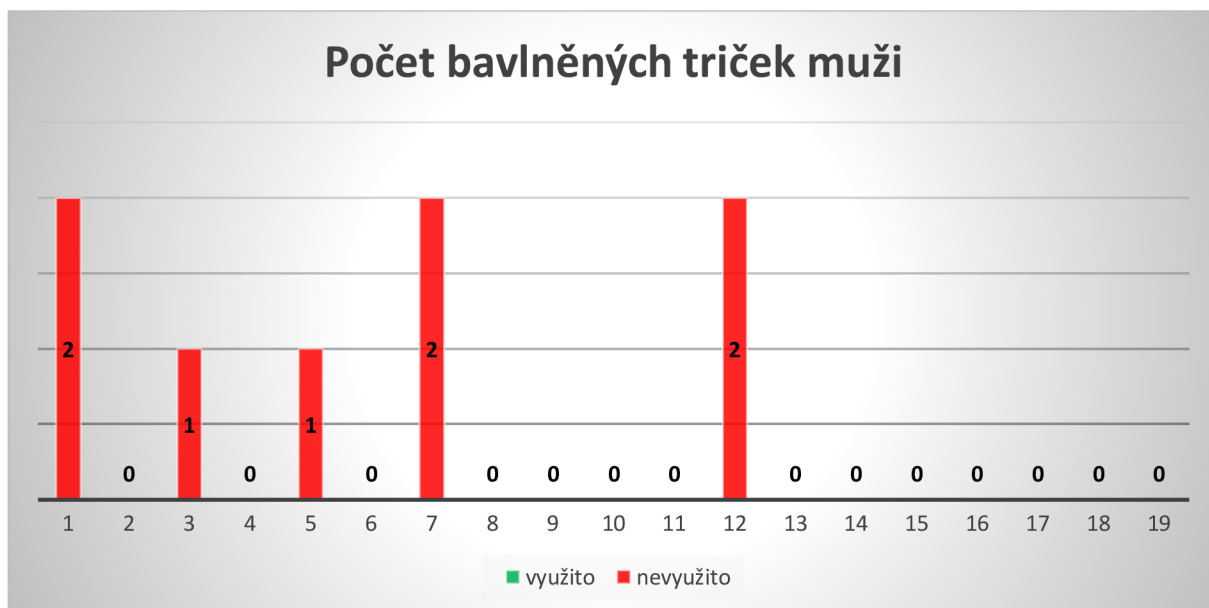


Zdroj: Autor

## Trika

Pouze osm studentů celkově uvedlo, že si s sebou vzali bavlněné triko. Všech pět mužů, kteří uvedli, že si vzali na kurz bavlněné triko (buď jeden nebo dva kusy) se shodlo, že ani jedno bavlněné triko nevyužili.

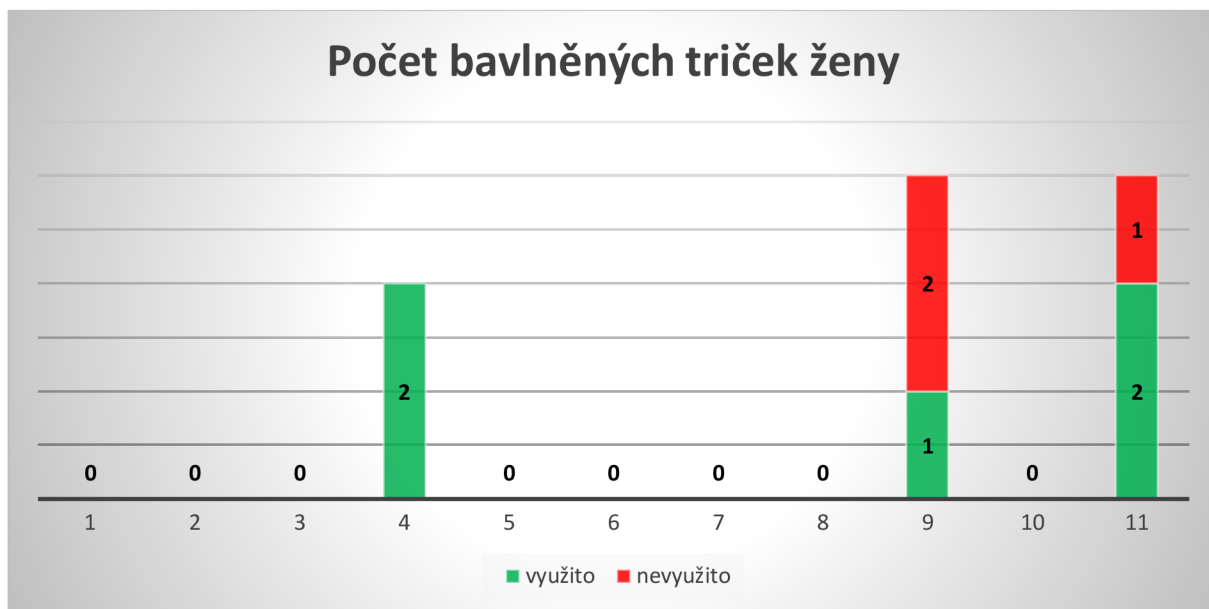
Graf 9. Počet bavlněných triček muži



Zdroj: Autor

Pouze tři ženy uvedly, že si bavlněná trika vzaly, ale na rozdíl od mužů je využily. Nejvyšší počet bavlněných trik byly tři kusy. Jedna z nich využila dvě a druhá pouze jedno. Třetí studentka měla tři bavlněná trika a dvě z toho vůbec nevyužila.

Graf 10. Počet bavlněných triček ženy

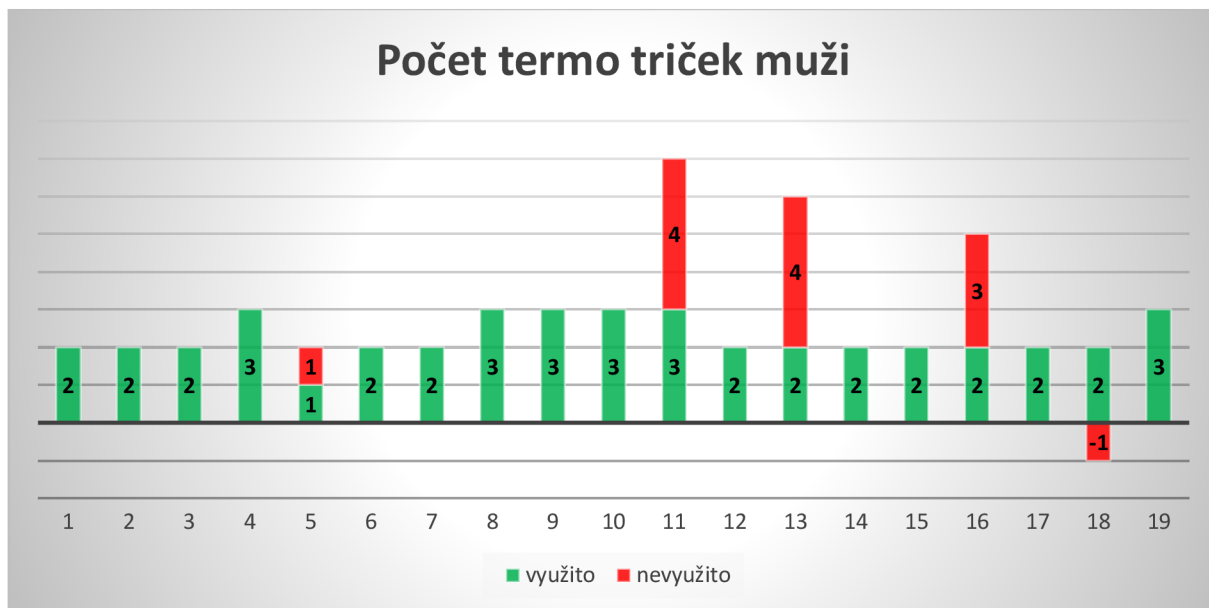


Zdroj: Autor

Oproti tomu však každý student využil termo triček. Termo trička také ale byly část oblečení, u kterého měli muži nejvyšší počty kusů navíc.

Z mužů jich měl nejvíce student, který si vzal dokonce až sedm termo triček, avšak využil pouze tři z nich a zbylé 4 nevyužil vůbec. Další student si jich vzal šest, ale využil nakonec pouze dvě termo trička. Dále pak jeden student z pěti termo triček využil dvě a tři kusy mu zbyly nepoužité. Pět mužů odpovědělo, že s sebou měli tři termo trička, která i využili. Deset studentů mělo dva kusy z toho však jeden uvedl, že potřeboval alespoň o jedno více, tedy tři termo trička. Pouze jeden student uvedl, že si vzal jedno, ale také by si příště vzal alespoň dvě.

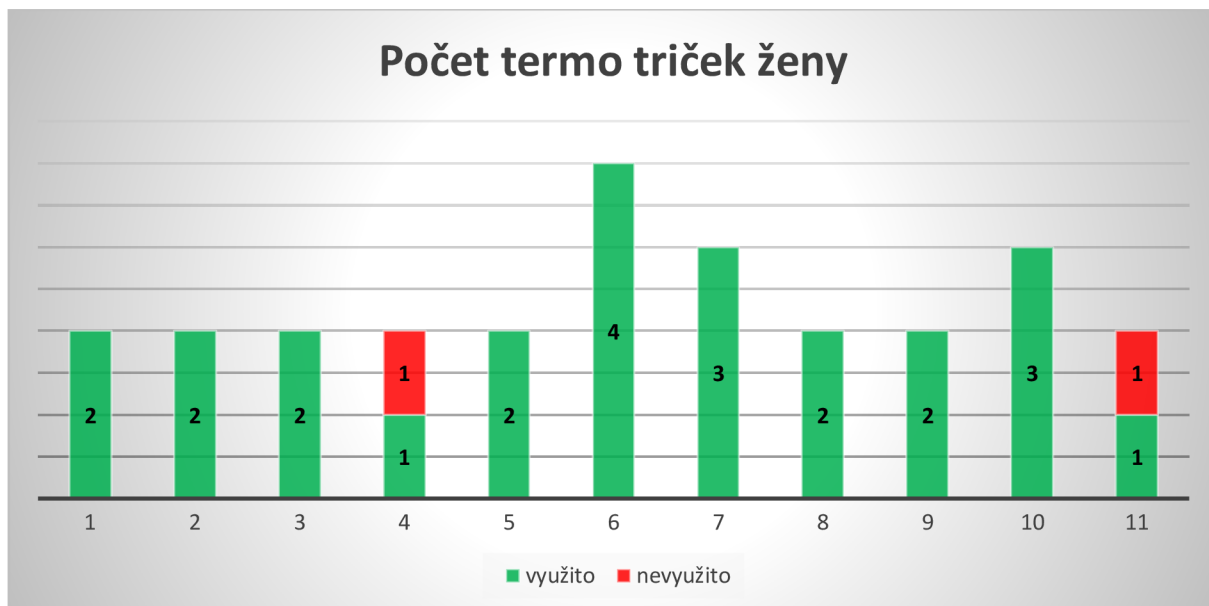
Graf 11. Počet termo triček mužů



Zdroj: Autor

Z jedenácti žen měla nejvíce jedna studentka čtyři termo trika. Další dvě měly tři termo trika a šest jich mělo po dvou kusech. Zbylé dvě studentky, kterým chybělo alespoň jedno další termo triko navíc uvedly, že měly pouze jedno.

Graf 12. Počet termo triček ženy



Zdroj: Autor

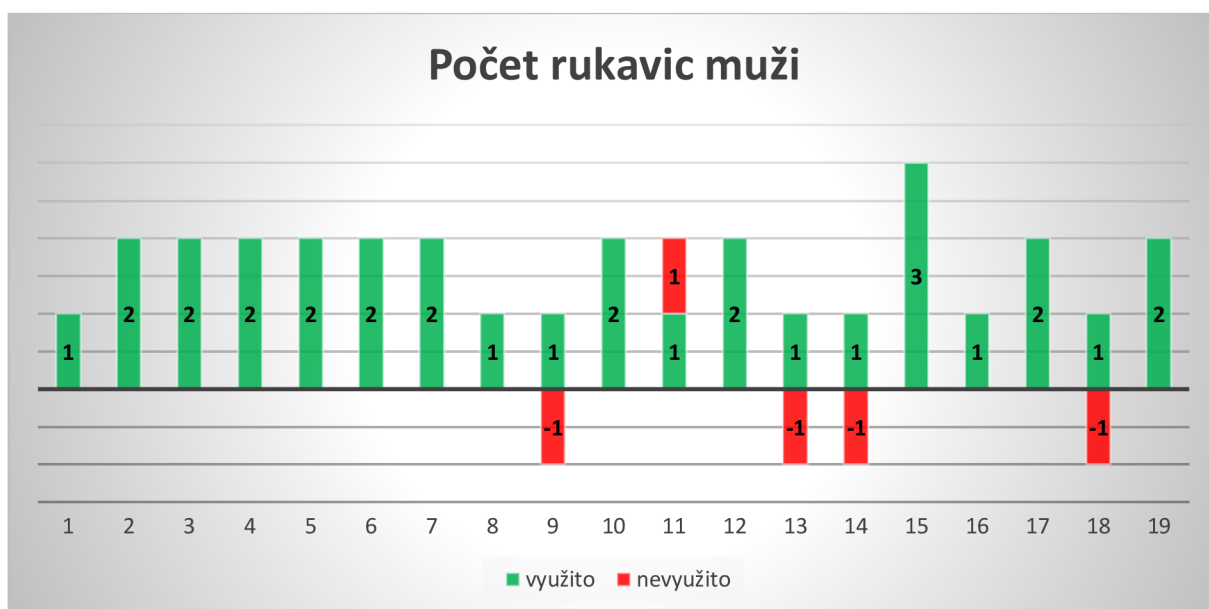


## Rukavice

Rukavice byly studentům doporučeny vzít si alespoň dvoje. Nejlépe jedny lehké na denní pochod, kdy je člověk zahřátý a mohly by se mu potit ruce a druhé, teplejší na stavbu přístřešků a pobyt v táboře.

U mužů odpovědělo všech devatenáct, že mělo rukavice. Jeden student uvedl, že měl s sebou tři páry rukavic a všechny využil. Jedenáct jich uvedlo, že měli dva páry, avšak jeden z nich by si příště vzal pouze jedny. Zbýlých sedm mužů mělo jeden pár rukavic, z toho však čtyři uvedli, že jim naopak ještě jeden pár rukavic chyběl.

Graf 13. Počet rukavic mužů



Zdroj: Autor

Ženy měly také všechny alespoň jeden pár rukavic. Tři z jedenácti studentek měly až tři páry rukavic. Sedm žen, to znamená většina z nich, měla dva páry rukavic. Jedna studentka uvedla, že měla pouze jeden pár rukavic, ale také dodala, že by si příště vzala alespoň dva páry.

Graf 14. Počet rukavic ženy

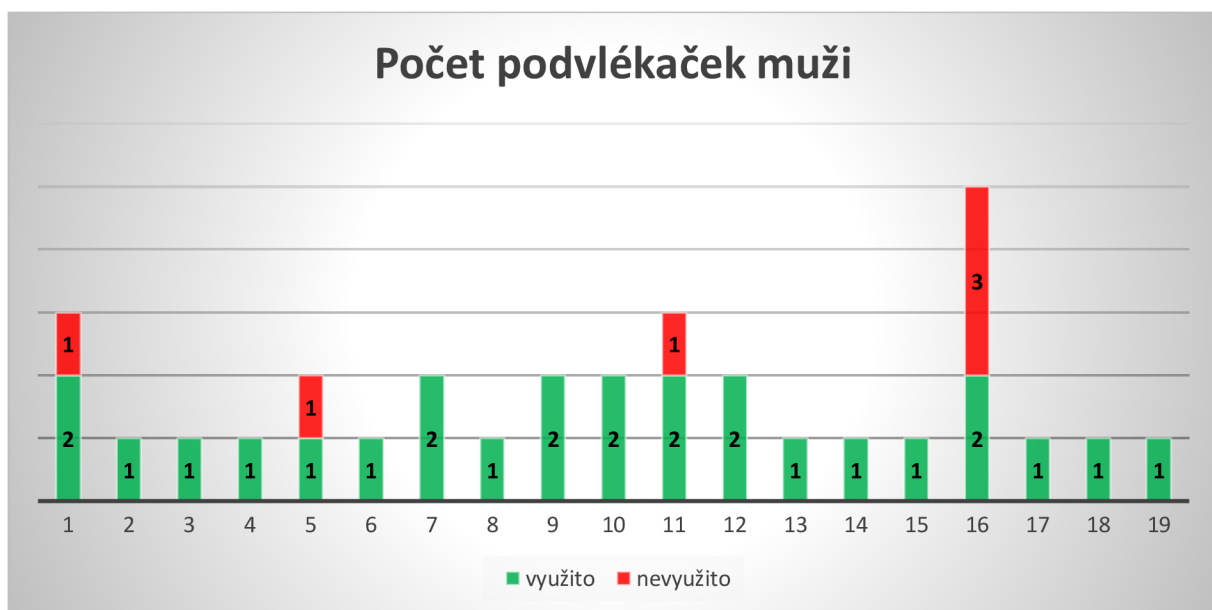


Zdroj: Autor

### Podvlékačky

Všech devatenáct mužů mělo alespoň jeden kus podvlékaček. Pět mužů si jich vzalo po dvou kusech, z toho ale jeden uvedl, že by mu stačily jedny. Dva studenti uvedli, že měli troje podvlékačky, ale oba využili jen jedny. Jeden student si jich vzal pět, ale využil pouze dvoje.

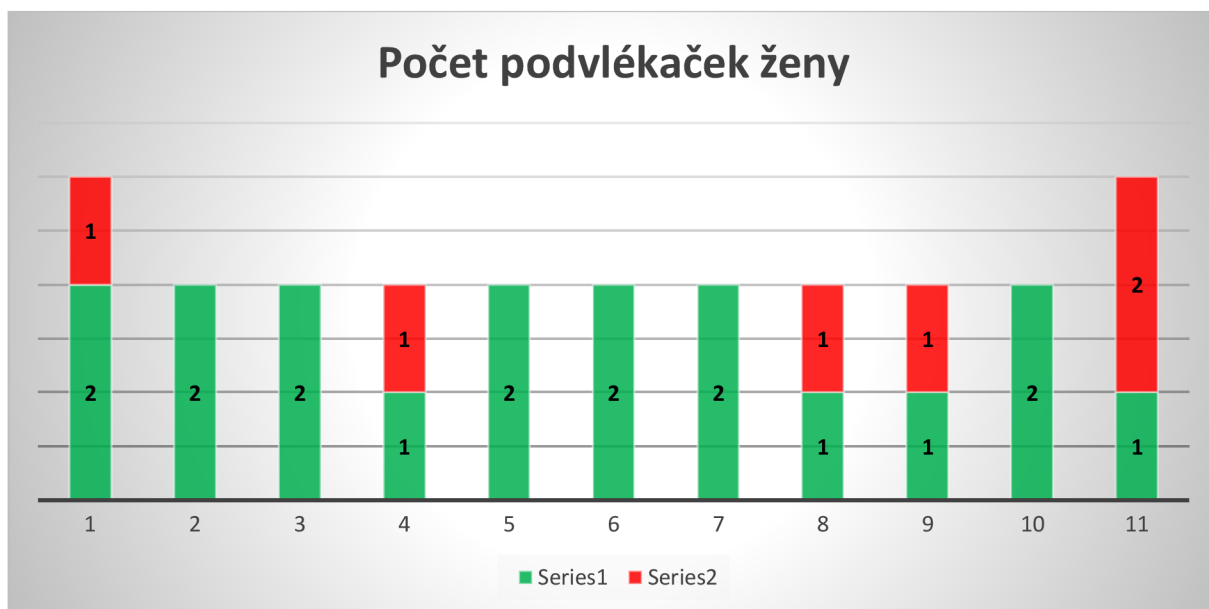
Graf 15. Počet podvlékaček muži



Zdroj: Autor

U žen byl nejvyšší počet podvlékaček, které si s sebou vzaly, tři. Tento počet měly dvě studentky. Jedna z nich však využila dva kusy ze tří a druhá pouze jedny. Zbýlých devět žen si s sebou vzalo dvoje podvlékačky, tři z nich však využily za celý kurz pouze jedny.

Graf 16. Počet podvlékaček ženy



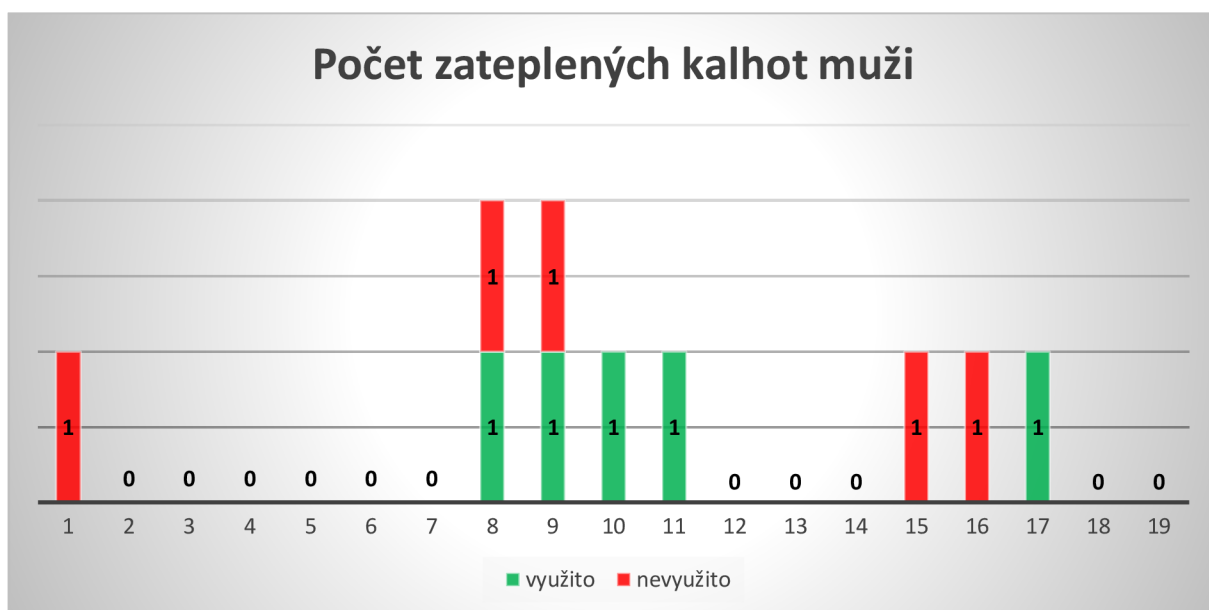
Zdroj: Autor

## Kalhoty

Poslední část oblečení, kterou jsem zkoumal byly kalhoty. Studentům bylo doporučeno si vzít dva druhy, stejně jako u bund. Jedny lehké, ale odolné proti větru a mokru na pochod, a druhé zateplené (nejčastěji lyžařské) do tábořiště a na chladnější večery, kdy se nemohou zahřát pohybem.

Pouze pět mužů z devatenácti zmínilo ve svých pracích, že mělo s sebou zateplené kalhoty a dva z nich měli dokonce dvoje zateplené kalhoty. Nicméně oba dva udali, že využili pouze jedny. Dále pak uvedli další tři studenti, že neměli žádné zateplené kalhoty, ale chyběly jim a příště by si je s sebou vzali.

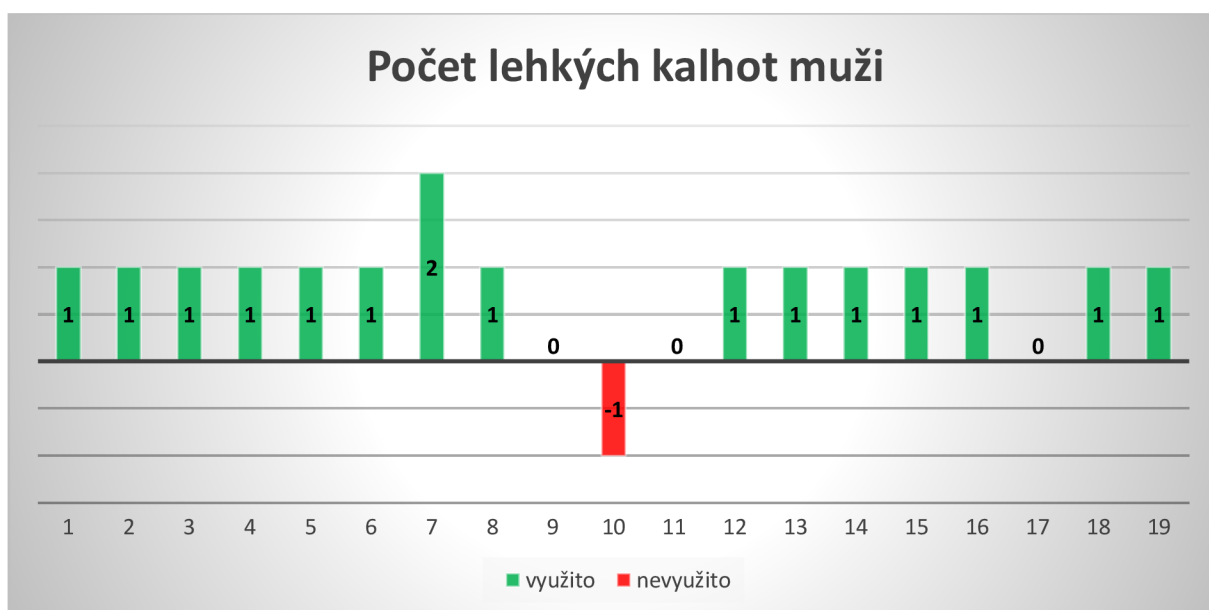
Graf 17. Počet zateplených kalhot mužů



Zdroj: Autor

Třináct studentů v seminárních pracích uvedlo, že mělo alespoň jedny lehké kalhoty, z toho jeden student měl dvoje, které také využil. Ze zbylých čtyř studentů, kteří neměli žádné pouze jeden uvedl, že by si příště jedny určitě vzal.

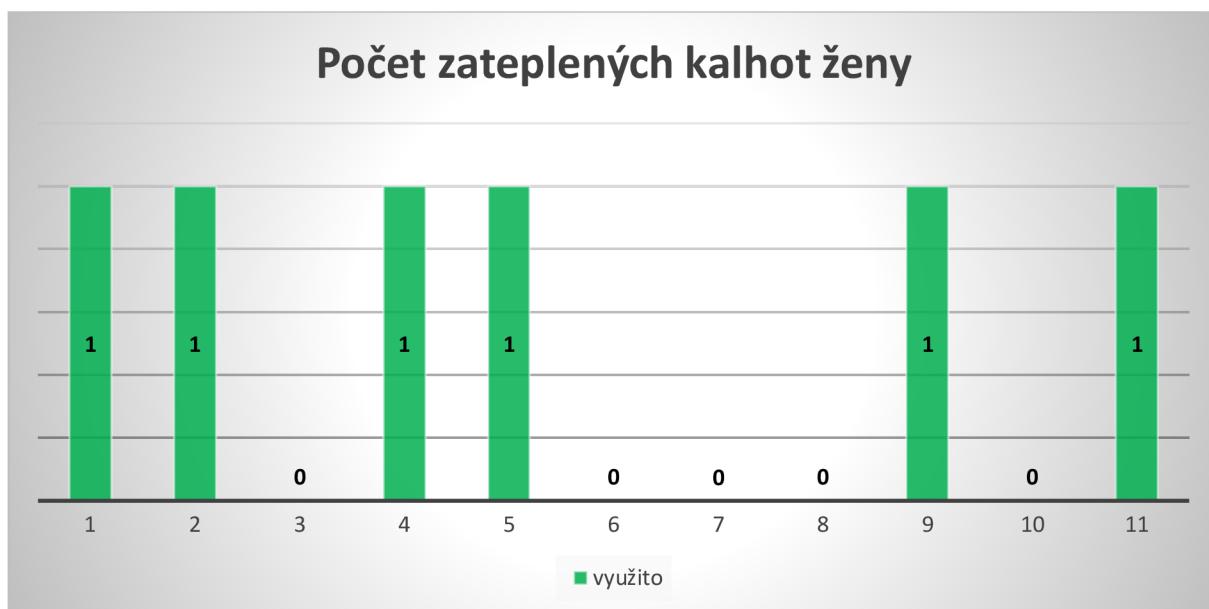
Graf 18. Počet lehkých kalhot mužů



Zdroj: Autor

U žen bylo zjištěno, že pouze šest z jedenácti posuzovaných odpovědělo, že mělo s sebou teplé zimní zateplené kalhoty. Všechny pak měly pouze jedny, které i využily.

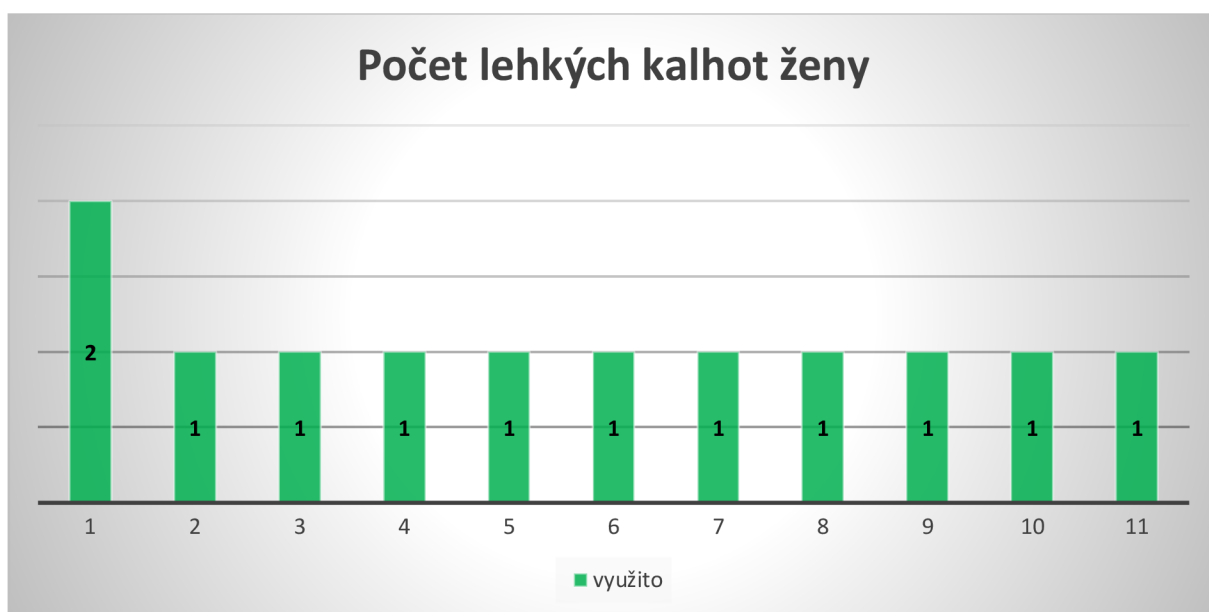
Graf 19. Počet zateplených kalhot ženy



Zdroj: Autor

Lehké nezateplené kalhoty mělo všech jedenáct žen. Jedna z nich měla dokonce dvoje lehké kalhoty, které zároveň i využila.

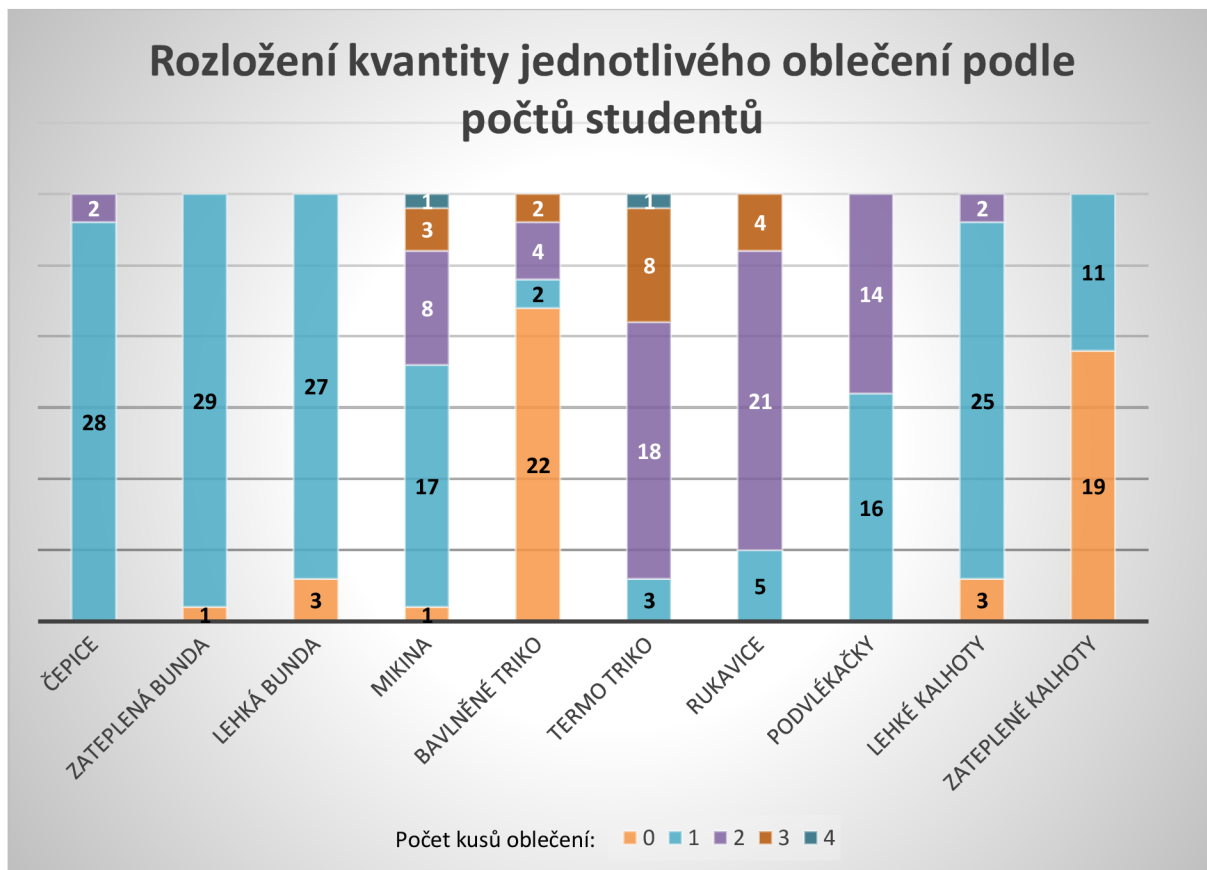
Graf 20. Počet lehkých kalhot ženy



Zdroj: Autor

V následujícím grafu lze přehledně vidět kvantita oblečení (legenda) a počet studentů (sloupce), kteří si daný počet kusů oblečení s sebou vzali. Vyčteme zde také, že největší rozdíly mezi studenty byly především u počtu termo triček, rukavic a mikin.

Graf 21. Rozložení kvantity jednotlivého oblečení podle počtů studentů



Zdroj: Autor

Tabulka 2: Přehledová tabulka počtu věcí, které studenti s sebou měli na kurzu

	Čepice	Teplá bunda	Lehká bunda	Mikina	Bavlněné triko	Termo triko	Rukavice	Podvlíkačky	Lehké kalhoty	Teplé kalhoty
muž 1	1(+1)	1	1	2	0(+2)	2	1	2(+1)	1	0(+1)
muž 2	1	1	1	1	0	2	2	1	1	0
muž 3	1	1	1	1	0(+1)	2	2	1	1	0
muž 4	1	1	1	2	0	3	2	1	1	0
muž 5	1	1	1	1(+1)	0(+1)	1(+1)	2	1(+1)	1	0
muž 6	1	1	1	1	0	2	2	1	1	0
muž 7	1	1	0(-1)	1	0(+2)	2	2	2	2	0
muž 8	1	1	1	1	0	3	1	1	1	1(+1)
muž 9	1	1	0	0(-1)	0	3	1(-1)	2	0	1(+1)
muž 10	1(+1)	1	0(-1)	2	0	3	2	2	0(-1)	1
muž 11	1(+1)	1	0(+1)	1	0	3(+4)	1(+1)	2(+1)	0	1
muž 12	1	1	1(+1)	1	0(+2)	2	2	2	1	0
muž 13	2	1	0(-1)	1(+1)	0	2(+4)	1(-1)	1	1	0
muž 14	1	1	1	1	0	2	1(-1)	1	1	0
muž 15	1	1	1	2	0	2	3	1	1	0(+1)
muž 16	1	1	1	2(+2)	0	2(+3)	1	2(+3)	1	0(+1)
muž 17	1	1	1	1	0	2	2	1	0	1
muž 18	1(+1)	1	0	0	0	2(-1)	1(-1)	1	1	0
muž 19	2	1	1(+1)	1	0	3	2	1	1	0
žena 1	1	1	1	4	0	2	3	2(+1)	2	1
žena 2	1	0	1	3	0	2	2	2	1	1
žena 3	1	1	1	1	0	2	3	2	1	0
žena 4	1	1	1	1(+1)	0	1(+1)	2	1(+1)	1	1
žena 5	1	1	1(+1)	2	0	2	2	2	1	1
žena 6	1	1	1	2	0	4	3	2	1	0
žena 7	1	1	0(-1)	3	0	3	1(+1)	2	1	0
žena 8	1	1	1	2	0	3	2	2	1	0
žena 9	1	1	1	1	1(+2)	1(+1)	2	1(+2)	1	1
žena 10	1	1	1	2	0	3	2	2	1	0
žena 11	1	1	1	1	2(+1)	1(+1)	2	1(+2)	1	1

Zdroj: Autor

Vysvětlivky: červená barva = chybějící množství, žlutá barva = přebývající množství, zelená barva = dostatečné množství

V této tabulce je v závorkách uveden počet oblečení, které přebývalo (+ hodnoty) a které chybělo (- hodnoty), lze rovněž vyčíst, že pouze pět mužů z devatenácti a tři ženy z jedenácti uvedli, že měli ideální počet oblečení. Lze tvrdit, že vyvozené statistiky výrazně nezkreslili pouze jedinci, kteří by přípravu hrubě podcenili.

Pomocí sekundární analýzy seminárních prací bylo celkově zjištěno:

- celkový počet kusů oblečení byl u mužů 229 a u žen 157. Mužů však bylo 19 a žen pouze 11, to znamená že na jednoho muže připadlo 12,05 a na jednu ženu 14,27 kusů oblečení (do statistik nebyly započítány čelenky, kukly, nákrčníky a spodní prádlo),
- muži měli navíc 43 kusů oblečení a 9 kusů jim chybělo,
- ženy měly navíc 17 kusů a pouze 1 kus oblečení jim chyběl,
- jelikož mužů bylo více, bylo zjištěno, že muži mají průměrně 2,26 kusů oblečení navíc a průměrně jim chybí 0,47 kusů oblečení, jinými slovy zhruba každému druhému chybí nějaká věc,
- ženy naproti tomu mají navíc pouze 1,55 kusů oblečení na osobu a chybí každé ženě průměrně pouze 0,09 kusů oblečení, což znamená že jen zhruba každé desáté něco chybí,
- nejvíce měl muž navíc 4 kusy oblečení a žena 3,
- u mužů nejvíce chyběly 2 kusy oblečení a u žen pouze 1,
- 5 z 11 žen nemělo v pořádku boty, ať již kvůli nedostačující kvalitě nebo špatné impregnaci a v průběhu kurzu se jim tedy promočily,
- u mužů v 7 z 19 případů bylo uvedeno, že měli promočené boty,
- pouze 4 muži měli náhradní čepici a 1 muž měl alespoň čelenku,
- žádná žena neměla náhradní čepici, 5 žen mělo alespoň čelenku,
- 7 mužů nemělo druhé rukavice,
- 7 mužů nevyužilo všechny své potraviny a pouze 2 mužům pochybělo,
- pět žen nevyužilo všechny své potraviny a pouze 1 pochybělo,
- 10 studentů uvedlo jako nejdůležitější radu pro další ročníky vybrat si správného partnera,
- 10 doporučilo nepodcenit přípravu a výběr bot,
- 5 studentů zdůraznilo potřebu návleků na boty,
- 3 napsali, že je nutné mít kvalitní spacák a karimatku,
- poslední 2 doporučili, aby si budoucí studenti na kurz nebrali zbytečně moc oblečení a potravin, které nevyužijí.



## 6 Diskuze

Probandi před kurzem HSNP absolvovali úvodní teoretický seminář na téma vybavení a oblečení, poté měli i tréninkové přespání v lese. Studenti také měli možnost konzultace s vyučujícími, včetně možnosti posouzení jejich vybavení, nejčastěji bot. Často konzultovali svou přípravu se staršími spolužáky, kteří již na kurzu byli. V pozvánce bylo také uvedeno několik nejdůležitějších doporučení a připomínek k jídlu, vybavení a přípravě. Zdůrazněno bylo nepodcenit řádnou přípravu výbavy, a to hlavně batohu, spacáku, impregnace bot a oblečení, kontrola švů oblečení a jiné. Mezi postřehy starších studentů k vybavení se opět objevovaly nejčastěji, již několikrát zmíněné, boty a impregnace. Samozřejmě bylo na pozvánce zmíněné vše povinné a další doporučené vybavení.

Dle mého názoru, díky této přípravě a rad starších studentů a vedoucích, nikdo ze studentů nepodcenil přípravu natolik, že by nebyl schopen pokračovat a chyběla mu větší část vybavení. Jedním z problémů spojených s vybavením a který se každoročně opakuje, je kvalita pohorek a jejich impregnace. Kdežto u impregnace studenti často přiznali, že ji podcenili, u kvality bot je největším problémem, že ze všech částí oblečení jsou na ně kladeny největší nároky. Studenti mají pouze jeden pár na celé přežití, kvalitní boty jsou finančně náročné a mnoho studentů neinvestovalo do bot na kurz HSNP tolik financí.

Chyba, které se dopustila naprostá většina studentů je nedostatečný počet čepic, v některých případech i rukavic. I přesto, že všichni studenti uvedli, že jim stačila pouze jedna čepice, je zde bezpečnostní hledisko, které bychom neměli podceňovat. U čepic a rukavic bychom vždy měli mít alespoň jeden další kus do zálohy pro případ ztráty. Jak čepice, tak i rukavice často sundáváme a někam odkládáme, popřípadě je nemáme nasazené po celou dobu kurzu a je lehké je někde ztratit. Přestože někteří studenti měli s sebou místo druhé čepice čelenku, při horším počasí by mohla být nedostačující.

Ze získaných hodnot jsem zjistil, že ženy si sice s sebou berou více oblečení, ale také jej více využijí a průměrně jim skoro žádná část oblečení nechybí. Naopak muži si toho sice berou méně, ale častěji jim poté něco přebývá anebo naopak jim něco chybí.

Za klady své práce považuji využitelnost výsledného materiálu v praxi, a to zejména pro budoucí studenty ochrany obyvatelstva, kteří budou absolvovat kurz HSNP. Dále vidím jako pozitivum založení práce na mé osobní zkušenosti a zkušenosti ostatních studentů a originalitu tématu s výzkumem, který souvisí s oborem ochrana obyvatelstva na Fakultě tělesné kultury a s jeho studenty.

Mezi zápory mého výzkumu bych uvedl, že i když oba dva kurzy proběhly ve srovnatelných podmínkách, může nastat situace, kdy se výrazně zhorší počasí a negativní vlivy jako je déšť nebo silný vítr můžou zvýšit potřeby na kvantitu, ale i kvalitu outdoorového oblečení, které studenti mají a mé doporučení by pak mohlo být nedostačující. Dále v seminárních pracích studenti nezohledňovali kvalitu oblečení, a i když dle zkušeností bylo usouzeno, že je ve velké většině případů oblečení mezi studenty srovnatelné a dobré kvality, rozhodně zaostává za kvalitou outdoorového oblečení vedoucích kurzu.

Doporučil bych zpřísnit zadání seminárních prací, které studenti odevzdávají jako ukončení předmětu HSNP, a to povinností podrobněji popsat výbavu včetně oblečení, kde by uvedli i kvalitu a typ všech věcí, popřípadě meteorologické podmínky, které na kurzu panovaly. Dalo by se pak navázat na tuto práci, důkladněji prozkoumat, nejen kvantitu, ale také kvalitu vybavení a oblečení v závislosti na počasí a následně tak zjistit vhodnou výbavu pro nouzové přežití v zimním prostředí i mimo kurz HSNP.

## **7 Aplikace do praxe**

Po získání dat analýzou seminárních prací studentů a na základě zkušeností a povinné výbavy byl vytvořen následující výstupní materiál (Obrázek 3 a 4) na straně 43 a 44, který je určen především pro budoucí ročníky připravující se na kurz horské služby a nouzového přežití.

Obrázek 3: Manuál, outdoorové oblečení

## Kurz Horské služby a nouzového přežití

### Outdoorové oblečení

#### Co musíš určitě mít...



2x čepice



2x tričko (termo)



2x podvlékačky (termo)



2x rukavice



2x mikina



1x lehké kalhoty



1x lehká bunda



1x zateplená bunda



Kvalitní a dobře naimpregnované pohorky

#### Co bys možná mohl využít...

Čelenka

Nákrčník

Kukla

Zateplené kalhoty do  
tábořiště

#### Čeho studenti berou nejčastěji zbytečně moc...

Termo trička (často 3 až 4 nevyužitě !!)

Podvlékačky

Bavlněné trika (většinou naprosto nevyužitě)

#### Co studentům nejčastěji chybí...

Druhý pár rukavic

Lehká bunda – větrovka

#### Co si důkladně zkontroluj...

Švy oblečení

Zipy

Tkaničky

### A ze všeho nejdůležitější...

**Nepodceň výběr kvalitních pohorek!!**

**Použij kvalitní impregnaci a naimpregnuj si boty důkladně!!**

*(I přes neustále zdůrazňování důležitosti kvality a ošetření bot, si více jak třetina studentů stěžuje na promočené boty.)*

Nezapomeň, že doporučené oblečení je pouze na **terénní část kurzu**, na úvodní část si můžeš vzít oblečení navíc.

Spodní prádlo je individuální záležitost, ber podle svého uvážení, a především ponožky dle kvality.

Obrázek 4: Manuál, výbava a postřehy

## Kurz Horské služby a nouzového přežití

### Výbava a postřehy studentů

#### Jakou výbavu musí mít každý...

Spací pytel (komfortní zóna od -5 °C)  
Karimatku  
Sněžnice  
Trekingové hole s talířky  
Čelovku s náhradními bateriemi  
Termoizolační fólii (přibližně 160x220 cm)  
Psací potřeby  
Nůž  
Láhve na vodu  
Termosku  
Sněhové návleky  
Mapu

#### Jakou výbavu musíte mít do dvojice...

Přístřešek  
Přibližně 12 metrů provazu (ø 5 mm)  
Plachta (nejméně 2x2 m na podlážku do přístřešku)  
Provázky a stanové kolíky na ukotvení přístřešku  
Plynový nebo benzínový vařič s nádobím  
Buzolu

#### Některé postřehy...

Bez návleků na boty si to neumím představit, byly opravdu nezbytné. Základem je kvalitní spacák, karimatka a boty. Teď už to dobře vím.

Myslím, že kvalitní karimatka, dělá hodně ať je -20 °C nebo +5 °C, protože ta zem je studená furt. A jak někteří na konci říkali, tak snad o něčem jako nafukovací karimatka ani neslyšeli.

Nejvíce jsem investovala do péřové bundy, čehož absolutně nelituji. Příště vím, že budu muset investovat i do nepromokavých bot, goretex už byl asi unavený, takže jsem k večeru mívala vlhké ponožky.

Příště bych přibral jídlo, které není nutno upravovat (sušené ovoce, sušené maso). Nebral bych pečivo.

Jídla jsem měla příliš moc, domů jsem si přivezla všechny paštiky a polévky do hrníčku.

Hladem jsem netrpěl, ale příště přibalím nějaké sušené maso a ovoce.

Nedoporučovala bych brát si oblečení navíc, zpotíte se tak jako tak, takže hezky přesně napočítat.

Dobrý parťák je důležitý, bez toho mého bych při stavění přístřešků skončila u zabítí prvního kolík.

#### Podle studentů je nejdůležitější...

Správná volba partnera  
Nepodcenit přípravu a výběr bot  
Sehnat si kvalitní návleky  
Mít kvalitní spacák a karimatku  
Nebrat si zbytečně moc oblečení a jídla

## 8 Závěry

Ze získaných dat jsem zjistil, že si ženy dokážou lépe připravit počty oblečení které využijí, než muži. Muži mají špatný odhad a častěji jim něco chybí anebo naopak přebývá. Lze říci, že ženy dokážou lépe pracovat s tím, co si dopředu nachystají a lépe se celkově připravit.

Zjistil jsem, že studenti nejčastěji podceňují kvalitu zimních bot a také následnou impregnaci, a až hned u dvanácti ze třiceti studentů. Vzhledem k tomu, že je na boty a impregnaci předem kladen největší důraz ze strany vedoucích kurzu, lze říci, že jde o nejpodstatnější chybu studentů. Nicméně z osobních zkušeností a informací od spolužáků je velice pravděpodobné, že problémem jsou finanční požadavky na kvalitní boty, a ne podceněná příprava studentů. Co ovšem považuji za chybu pouze studentů je nedostatečná impregnace bot, kterou jsem sám při prvním přežití podcenil a zároveň respondenti v pracích uvedli, že si boty sami špatně nebo nedostatečně naimpregnovali. Další chybou studentů je podceňování možnosti ztráty rukavic anebo čepice, které během dne často sundávají a odkládají. V zimním prostředí, a hlavně na přežití, by se jim pak taková ztráta bez náhradní čepice nebo páru rukavic mohla stát osudnou.

Bavlněné triko je pak část oblečení, u které vyšla nejmenší využitelnost. Studenti raději využívali sportovních termo triček a pokud si studenti vzali s sebou i bavlněné triko, ve velké většině případů je nepoužité vezli zpátky domů. Nejvíce studentům chyběl druhý pár rukavic a větrovka, pokud žádnou neměli. Přebývalo pak nejčastěji termo triko, a to až o čtyři kusy.

Mnou stanovená hypotéza není zcela správná, protože i když výzkum splnil podmínku, že muži přípravu více podceňují, často jim nejen něco přebývá, ale také schází. Ženy si sice s sebou berou větší kvantitu oblečení, ale z výzkumu vyplývá, že toho i více využijí a přebývá jim naopak méně než mužům.

Ze získaných dat byl vytvořen výstupní materiál využitelný pro praxi.

## 9 Souhrn

Bakalářská práce se zabývá teorií zimního nouzového přežití a jeho uplatněním během kurzu horské služby a nouzového přežití na oboru ochrana obyvatelstva Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého. Následně pak praktickými zkušenostmi získaných od studentu, kteří kurz již absolvovali.

Hlavním cílem bylo vytvoření doporučujícího manuálu určeného pro budoucí přípravu studentů na tento kurz, popřípadě na volnočasové přežití. Dílčím cílem bylo zjistit, jestli se lépe připravují muži nebo ženy a v čem studenti i přes teoretickou přípravu před kurzem dělají nejčastější chybu. Také jsem v práci ověřoval svou hypotézu, a to, že muži přípravu podceňují a více jim oblečení schází. Naopak ženy si berou oblečení daleko více, přičemž většinu nevyužijí.

Metodou práce je analýza dokumentů, konkrétně sekundární analýza seminárních prací zhotovených studenty po absolvování kurzu HSNP.

Poslední částí práce je doporučující materiál pro další ročníky, popřípadě volnočasové přežití v přírodě, které by se podobalo danému kurzu a mělo by podobné podmínky.

## 10 Summary

The bachelor's thesis deals with the theory of winter emergency survival and its application during the course Mountain Service and Emergency Survival in the field of Population Protection of the Faculty of Physical Education at Palacky University.

The main goal was to create a recommendation manual designed for future student preparation for this course or for leisure survival. The partial goal was to find out whether men or women prepare better and in what, despite the theoretical preparation before the course, students make the most common mistake. I also tested my hypothesis at work, that men underestimate preparation and then lack more clothes, And on the other hand that women take much more clothes with them, while not using most of them.

The method of work is the analysis of documents, specifically the secondary analysis of seminar papers submitted by students after completing the HSNP course.

The last part of the work is a recommended equipment for students in next years or leisure survival in nature, which would be similar to the course and would have similar conditions.



## 11 Referenční seznam

- Akkermans, A., Mattos, B., Morrison, B., & Cook, H. W. (2012). *Ultimate Survival: Wilderness, Terrorism, Surviving Extreme Situations: Land, Sea and Air*. London: Anness Publishing.
- Almy, G., Johnson, R., & Sutton, K. (2002). TOP TIPS FOR OUTDOORSMEN. *Outdoor Life*, 210(1), 75.
- Batin, C. (2003). How To SURVIVE At 30 Below. *Outdoor Life*, 211(1), 76–84.
- Darman, P. (1994). *The Survival Handbook*. London: Brown Packaging Limited.
- Davies, B. (2015). *SAS Combat Handbook*. New York, N.Y.: Skyhorse.
- Delgado, J. I. V., & Garza, V. G. F. (2012). Hypothermia: Prevention, recognition and treatment. In *Hypothermia: Prevention, Recognition and Treatment*. New York, N.Y.: Nova Science Publishers, Inc.
- Department of the Army. (2019). *U.S. Army Survival Handbook*. Guilford, CT: Lyon Press.
- Drake, P. G. (2006). *Jak přežít v divoké přírodě* (M. Fokt, trans.). Praha: Svojtka&Co.
- Grylls, M. E. (2012). *Mud, Sweat, and Tears: The Autobiography*. New York, N.Y.: HarperCollins Publishers.
- Grylls, M. E. (2018). *Příručka pro začínající dobrodruhy* (P. Roth & O. Cibulka, trans.). Praha: Euromedia Group.
- Heavey, B. (2010). The last mountain man. *Field & Stream*, 114(9), 36–47.
- Heiman, S. (2019). Bushcraft & Survival: BACK TO BASICS. *Archery Action with Outdoor Connections*, 45(1), 46–55.
- Johnson, R. (2008). The SURVIVAL ZONE. *Outdoor Life*, 215(3), 49–54.
- Lewis, J. E. (2006). *SAS a speciální jednotky* (P. Kaas, trans.). Frýdek-Místek: Alpress.
- Litin, S. (2018). *Mayo Clinic Family Health Book* (5th ed.). Rochester, MN: Mayo Clinic Press.
- Marlowe, J. M., Pearl, N. L., & Marlowe, M. J. (2009). School of Urban Wilderness Survival and the Circle of Courage. *Reclaiming Children & Youth*, 18(3), 3–6.
- McCafferty, K. (2003). A Hunter's Guide to Winter Survival. *Field & Stream*, 107(9), 53.
- McManners, H. (1995). *The Backpacker's Handbook*. London: Dorling Kindersley Ltd.
- McMunn, R. (2010). *How To Join The Special Air Service: The Insider's Guide*. Great Britain: How2become Ltd.
- McNab, C. (2010). *How to Survive Anything, Anywhere*. London: Amber Books Ltd.

- Mohauptová, E. (2005). *Teambuilding: cesta k efektivní spolupráci*. Praha: Portál, s.r.o.
- Novák, J., Doležel, M., & Mika, J. (2015). *Základy ochrany obyvatelstva*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Pavlíček, J. (2019). *Člověk v drsné přírodě*. Praha: 65. pole.
- Rauber, P. (2009). How Not to Die in the Woods. *Sierra*, 94(4), 46–49.
- Robb, B. (2011). WILDERNESS SURVIVAL. *Bowhunting World*, 60(6), 130.
- Valenta, T., & Vrba, J. (2014). *Kurzy se zaměřením na ochranu obyvatelstva*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Weisman, K. (2003). Survivors! *Book Links*, 13(1), 29.

### **Akademické práce**

- Drkal, M. (2012). *Přežití v přírodě ve středoevropských podmínkách*. Diplomová práce, Masarykova Univerzita, Fakulta sportovních studií, Brno.

### **Internetové zdroje**

- FTK. (2021). Studujte u nás: Načteno z Bakalářské studium:  
<https://ftk.upol.cz/studujte-u-nas/bakalarske-studium/>
- Veselý, V. (2012) Vliv a aspekty programů vzdělání prožitkem: Načteno z  
<https://www.outdooraktivita.cz/index.php/vzdelavani-outdoorem/vliv-a-aspekty-programu-vzdelani-prozitkem>
- Šottníková, H. (2021). Winter survival: Načteno z  
[https://www.unob.cz/konference\\_akce/winter\\_survival/Stranky/default.aspx](https://www.unob.cz/konference_akce/winter_survival/Stranky/default.aspx)
- Horská služba ČR. (2004). Horská služba ČR, o.p.s. Načteno z  
<https://www.horskasluzba.cz/cz/horska-sluzba/horska-sluzba-cr-o-p-s>

### **Použité zkratky**

- HSNP – Horská služba a nouzové přežití
- SAS – Special Air Service
- FTK – Fakulta tělesné kultury
- IZS – Integrovaný záchranný systém