










Obsah

	Předmluva.....	6
	1. Jak ovládnout paniku.....	7
	2. Jak si poradit s katastrofami v domácnosti	15
	3. Jak se orientovat ve společnosti	97
	4. Jak se orientovat ve městě a v přírodě	134
	5. Jak se připravit na cesty	155
	6. Jak postupovat při ohrožení přírodními a jinými katastrofami.....	184
	7. Základy přežití.....	202
	8. Jaké použít nouzové signály.....	258
	9. Jak chránit zdraví a poskytnout první pomoc	262

Předmluva

Knížka poslední záchrany – KPZ – by pro vás měla fungovat stejně jako krabička poslední záchrany, kterou každý skaut i zálesák nosí vždy s sebou. Když je nejhůř, najde v ní to, co je třeba. Kniha obsahuje mnoho rad, pravidel a postupů, které byste měli také nosit vždy při sobě – ve své hlavě.

Život je plný překvapení. Abyste se vždy dokázali všemu postavit, vyřešit problémy a pomoci i druhým, musíte vědět jak na to. Musíte se naučit vzpamatovat se z úleku a pak začít jednat. KPZ vás provede od postupů jak si poradit s problémy v domácnosti až k situacím, při nichž dochází k ohrožení života.

*Každého z vás mohou kdykoli ohrozit na životě přírodní katastrofy, pád letadla, autohavárie, teroristické činy, kritická situace na turistických cestách po celém světě. Velkou šanci na přežití získáte tím, že budete připraveni. Základem přípravy je naučit se obecná pravidla a prakticky si alespoň některá z nich vyzkoušet. **Některé postupy při ohrožení života popsané v této knize jsou však určeny pouze pro nouzovou situaci a není možné (mimo simulaci) je používat v běžném životě.***

Obecná pravidla přežití je nutné přizpůsobit realitě té které oblasti či země. Proto si pamatujte, že před cestou je nutné zjistit si vše dostupné o zemi, do které míříte – o lidech, zvířatech, rostlinách, přírodních podmínkách, současné politické situaci -, abyste byli připraveni na vše, co vás může potkat.

1. Jak ovládnout paniku

Sami jste už určitě zažili ten strašný úlek, když jste se, byť jen na chvíli, ztratili svým rodičům, zabloudili jste v lese nebo cizím městě, něco jste doma rozbili nebo pokazili, dostali špatnou známku ve škole, setkali jste se s řáděním živlů. Pocítli jste úzkost, strach, srdce vám tlouklo jako o závod a cítili jste se na chvíli bezbranní a bezmocní. Čím horší je prožívaná situace, tím větší máte strach; může být tak velký, že nakonec podlehnete panice. Panika zbavuje člověka vůle, rozumu a vede k jednání řízenému bezhlavým pudem sebezáchovy, které pak je chaotické, hysterické, nezvladatelné. Pro běžný život, ale i pro nebezpečné situace je nutné umět si s panikou poradit. Umět rozumem zvládat emoce.

Bázeň – jde o konkrétní obavu z konkrétní situace, konkrétního člověka. Bojovat s ní jde tím, že odstraníte příčinu. Bázlivost je zakořeněný přístup k některým skutečnostem. Často jí trpí lidé bez humoru, s velkou fantazií, nervově labilní, náladoví.

Silnými podněty pro rozvoj stavu bázlivosti jsou přírodní jevy: tma, bouřka, neob-

vyklé přírodní úkazy, psychické zatížení lidí při přírodních katastrofách, válkách, nehodách, ale ovlivňuje ji i okolí, v němž se šíří nepodložené zvěsti o možných nebezpečích.

Strach – úzkost, vyděšení – projevuje se tím, že se člověku stáhne hrdlo, zvýší se frekvence tepu, srdce buší, stoupá množství

adrenalinu. Lidé v tomto stavu reagují různě. Někdo není schopen pohybu, jiný bezhlavě útočí na vše a všechny kolem sebe, další se s pláčem zhrouť a není schopen nic vnímat. Strach silně oslabuje vůli a vědomí a zbavuje člověka schopnosti rychlé akce.

Panika – toto slovo prý vzniklo podle antické pověsti o bohu Panovi, který byl napůl zvířetem a napůl člověkem. Rád převrhal lidi a bavil se tím, jak se ho polekali a s hrůzou a křikem před ním prchali.

Člověk, který se dostane do nepředvídané a nebezpečné situace – ať už v běžném životě nebo v extrémním případě ohrožení – propadá strachu, pocitu beznaděje a bezmoci. Tento stav je shrnut do pojmu **panika**. V panice je člověk oslaben a většinou podlehne nebezpečné situaci; může dojít k vážnému zranění, ale i úmrtí. Proto je velmi důležité naučit se paniku zvládat.

Fyzické projevy ve stavu úzkosti – dýcháme zrychleně (ale povrchněji a méně pravidelně) a srdce nám tlučte rychleji, cítíme mravenčení a teplo v žaludku, silně se potíme a někdy se nám chce náhle na záchod. Všechny tyto změny slouží k tomu, aby člověk dokázal lépe uniknout hrozícímu nebezpečí. Jakmile nebezpečí pomine, tělesné funkce se vrátí k normálu. V současné době se ovšem ve skutečném fyzickém ohrožení ocitáme jen zřídka. Úzkost a paniku pocítujeme spíše, když myslíme na nějakou nepříjemnou situaci. A změny v tělesných funkcích často trvají nepřiměřeně dlouhou dobu. Cítíme se pak špatně a místo toho, abychom byli schopni situaci zvládnout lépe, nedokážeme ji zvládnout vůbec.

Trénink k potlačení paniky:

– **Fyzická kondice** – snažte se pracovat na

své fyzické. Věnujte se nějakému sportu a posilujte tělo. Testujte sami sebe, svou zdatnost – jak daleko a rychle doběhnete, zkuste si dálkový pochod se zátěží.

- **Posilování psychiky** – snažte se překonat sami sebe a získat tak zdravé sebevědomí. Je dokázáno, že když se trvale vyhýbáte tomu, čeho se bojíte nebo co je vám nepříjemné, stále posilujete svůj strach. Když se jej jednou pokusíte překonat – může jít např. o strach z výšek, z výtahu, ze psů – není to hned příjemné, ale při opakovaných pokusech strach slábne. Naučte se na sebe pohlížet objektivně – nepřeceňujte se ani se nepodceňujte.
- **Relaxace** – naučte se rychle uklidnit v jakékoli situaci. Zastavte se a zhluboka dýchejte, soustřeďte se na problém. Pocítíte uvolnění, mozek začne mít převahu nad emocemi. **Technika dýchání** – k uklidnění vás dovede hluboké rovnoměrné dý-

chání – jde vlastně o jógový dech, při kterém se hluboký a uklidňující nádech provádí nosem, vydechuje se ústy. Rytmus tohoto dýchání je pomalejší než při běžných denních aktivitách. Tělo takto přirozeně dýchá těsně před usnutím – vzduch nenaplňuje jen hrudní koš (jak se nám často stává, když jsme vystresovaní či prožíváme situaci, která v nás vyvolává úzkost), ale i celé břicho. Můžete si to nacvičit takto: položte si dlaně na břicho tak, aby se vám prostředníčky na rukou dotýkaly asi v rovině pupku. Klidně se nosem nadechněte „do břicha“, pomalu počítejte do tří a pozorujte ruce. Když se vám dotýkající se prsty na břichu jen trochu od sebe odtáhnou, dýcháte správně. To znamená nejen hrudníkem, ale jakoby do kříže a do břicha. Při výdechu si zas můžete pro sebe počítat do tří (nebo, máte-li lepší kapacitu plic, i déle). Myslete

přítom na uvolnění všech částí těla, v nichž pocítujete napětí.

- **Soustředění** – nedovolte, aby se vás panika zcela zmocnila. Naučte se soustředit. Při jakékoli činnosti se snažte, aby vám myšlenky neodbíhaly od toho, co děláte, k jiným věcem.
- **Využití všech znalostí** – vnímejte a učte se jak postupovat v různých situacích. V momentě, kdy se vám stane něco nepříjemného, se soustřeďte a snažte si vzpomenout na všechno, co jste se o dané situaci naučili (buď ze zkušenosti nebo prostřednictvím četby, filmů apod.).
- **Vyhodnocení situace** – soustřeďte se, využijte svých znalostí a snažte se co nejlépe vyhodnotit další kroky. I běžné situace se naučte řešit s pomocí promyšleného plánu. Přijměte za svou zásadu – **Nejprve myslí, pak teprve jednej!**
- **Myslete pozitivně** – soustřeďte se uvnitř

sebe na to, že všechno dobře dopadne. V duchu nebo nahlas si opakujte, že všechno zvládnete. Vaše heslo musí znít: **Já to zvládnou, já to dokážu!** Pomáháte tak udržovat převahu rozumu nad negativními emocemi.

Zásady pozitivního myšlení, které vám pomohou

- *Nevzdávejte se naděje.*
- *Nejdříve myslíte, pak teprve jedneje.*
- *Věřte tomu, že vše dobře dopadne.*
- *Musíte chtít přežít.*

Panika v davu

Neznalost a nevědomost vyvolává strach, který se může rychle změnit v paniku. Úsudky jsou v takové chvíli ovlivněny emocemi a zmatená reakce jedince může způsobit masovou paniku. Ohroží záchranné akce

a může vést ke katastrofě způsobené např. násilím, které se rozpoutá v davu. Davová panika s sebou přináší velká nebezpečí.

Jak se tato panika projevuje, jak ji rozpoznáme:

- Mezi lidmi je zvláštní napjatá nálada, propukají nenávislné střety především s autoritami, potom stačí i malý podnět a následuje fyzický konflikt, výbuch, útok.
- Shromážděný dav podlehne nějakému vjemu a dá se na bezhlavý útěk, při němž se lidé chovají bezohledně, porážejí se, šlapou po sobě. Taková situace obvykle končí řadou obětí.
- Panika se může projevit i opačnou reakcí, fyzickým ochromením. Lidé nejsou schopni jakéhokoli pohybu. Nejsou schopni ani promluvit, setrvávají v místě ohrožení a nebezpečí se nebrání.

Ochrana před davovou panikou:

- Pokud můžete, vyhněte se místům, kde se shlukuje neorganizovaný dav.
- V objektech a místech, kde se shromažďuje velké množství lidí – např. na sportovních stadionech, diskotékách, hudebních produkcích –, si zjistěte, kde se nacházejí únikové východy. Sledujte své okolí a při mimořádné situaci se snažte odejít ještě dříve, než vznikne panika.
- Když už jste v situaci, kdy propukla davová panika, nenechte se strhnout. Zachovejte klid a snažte se dav co nejrychleji opustit, ale neutíkejte.
- V některých situacích je vhodné pokusit se uklidnit ostatní a získat je pro své řešení situace. Příklad silného jedince je v panice velmi účinný a často uklidní i další lidi. Pamatujte si, že základem úspěchu je správné vyhodnocení situace.

