



KRALOVICKÝ

3. BĚH

EXPRES



více informací na internetových www stránkách
<http://ldt-kralovice.wz.cz>



LDT KRALOVICE – 3. běh 2002



Táborníci a tábornice !

Přijeli jste do letního dětského tábora v Kralovicích, abyste zde prožili příjemné dva týdny, poznali nové kamarády a odvezli si domů spoustu krásných zážitků a vzpomínek. Tábor má své kouzlo ale i přísná pravidla, která by měl každý táborník dokonale znát. Pokud nyní čtete tyto řádky, vykročili jste správným směrem. Když budete listovat dál, dozvíte se jak porozumět říši zvířat, poznáte zajímavá tajemství přírody a naučíte se mnoho dalších věcí, které určitě ještě neznáte. Získané znalosti můžete použít při různých táborových akcích, ale i při hrách s kamarády doma i ve škole. Hodně úspěchů a spoustu hezkých chvil strávených v kralovickém táboře v létě roku 2002 Vám přejí vedoucí a praktikanti 3.běhu.

PS: Nebudete-li si s čímkoliv vědět rady, požádejte o radu svého vedoucího.



ORIENTACE V PŘÍRODĚ, PRÁCE S MAPOU



Kompas se položí na vodorovný podklad a tam, kam ukazuje barevně zakalená špička kompasové strelky, tam je sever. Druhý konec strelky ukazuje k jihu.



Buzola je zdokonalený kompas. Určujeme jí azimut (polohu bodu v terénu). Buzolu nasměrujeme k cíli průzorem. Otočným kotoučem otočíme tak, aby severní strelka byla v brance. Podélná osa buzoly ukazuje na stupnici otočného kotouče hodnotu azimutu.

Zorientování mapy k severu

Buzola se jakkoliv položí na mapu, otočným kotoučem se nastaví severní strelka do branky, a mapa se pod buzolou natočí tak, aby se rysky na otočném kotouči shodovaly s mřížkou na mapě a severní strelka ukazovala k severnímu okraji mapy.

Určení místa, kde jsme

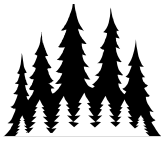
Z místa, kde stojíme, si vyhlédneme v okolí nápadné krajinné body (hora, sedlo, vesnice, rozhledna), které jsou vyznačeny na mapě, a nejdou zaměnit s jinými body. Nyní se buzola nasměruje průzorem k nápadnému bodu v terénu. Otočný kotouč se natočí tak, aby severní strelka byla v brance. Pak se buzola položí na mapu, rysky otočného kotouče se musejí krýt s mřížkou na mapě, a sever na otočném kotouči musí směřovat k severu mapy, a dlouhý okraj buzoly musí protínat nápadný krajinný bod zobrazený na mapě. Podél tohoto dlouhého okraje buzoly se tužkou narýsuje přímka. To samé se provede s jiným nápadným bodem v terénu. Tam, kde se přímky protínají, je naše stanoviště.



Zjištění azimutu na mapě

Buzola se na mapu přiloží tak, aby dlouhý okraj spojoval výchozí místo s cílem. Otočný kotouč na buzole se natočí tak, aby se rysky kotouče shodovaly s mřížkou na mapě, a sever na otočném kotouči mířil na sever na mapě. Podélná osa buzoly ukazuje na stupnici otočného kotouče azimut.

Pozor! Nepoužívej kompas nebo buzolu v blízkosti kovových předmětů, které přitahují strelku a tím způsobují nepřesnost při čtení úhlu.



MAPA, HODINKY A PŘÍRODNÍ JEVY



Měřítka mapy je poměr zmenšení údajů na mapě ve srovnání se skutečnými poměry v terénu. Mapy s velkým měřítkem představují jen malá území, ale detailně zobrazená. Mapy v malém měřítku ukazují rozsáhlejší území s menšími detaily.

Číselné měřítko je poměr, který udává kolikrát byly zmenšeny skutečné délky.

1:50 000 / 1 cm na mapě = 500 m
1:75 000 / 1 cm na mapě = 750 m
1:100 000 / 1 cm na mapě = 1000 m

Vrstevnice jsou uzavřené čáry spojující v terénu vyznačeném na mapě body o stejné nadmořské výšce. Kreslí se po pravidelných výškových intervalech. Při pohledu na vrstevnice se dá poznat, zda-li je krajina plochá nebo hornatá, se strmými či mírnými svahy. Základní výšky vrstevnic našich topografických map:

měřítko	výška vrstevnice
1:10 000	2 m
1:25 000	5 m
1:50 000	10 m
1:100 000	20 m

Mapy dnes tištěné a používané jsou kresleny tak, že na jejich horním okraji je vždy sever. Takže sever je nahoře, jih dole, východ vpravo a západ vlevo.

Orientační hodinky

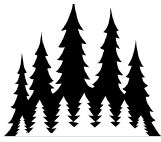
Namíříme malou (tedy hodinovou) ručičku hodinek k Slunci. Úhel, který ručička svírá s dvanáctkou na ciferníku, rozpůlíme myšlenou přímkou nebo třeba i rovným stéblem, jež na hodinky přiložíme. Směr, který příмка či stéblo ukazuje, vede mezi Sluncem a dvanáctkou k jihu, na opačnou stranu pak k severu. Pamatujte si: dopoledne půlíme úhel od malé ručičky vlevo, odpoledne vpravo! Zkuste si to několikrát a zapamatujete si to hravě a trvale.

Orientace podle přírodních jevů

- Osamělé stromy mívají kmen ze severní či severozápadní strany porostlý lišejníkem
- Pařezy stromů mají své letokruhy na severní straně hustší, na jihu řidší a větší (protože z jihu přichází ke stromu více slunečního tepla). Tento jev není vždy směrodatný, selhává v údolích, lesích aj., kde vlivem terénu přírodní vlivy na strom nepůsobí tak jako na rovině.
- U mraveniště jeho strmější strana směřuje na jih (jihovýchod).
- Sníh se na jaře nejdéle udrží na stráních a v příkopech obrácených k severu.
- Jestliže je právě poledne (12:00 hod.) a slunce jasně svítí, váš stín směřuje přibližně k severu.
- Za jasné noci se můžeme orientovat i podle hvězd. Severka neboli Polárka je na sever. Je to velice jasná hvězda, která je součástí souhvězdí „Malého vozu“ (je první hvězdou oje „Malého vozu“). Najdeme ji, když 5krát prodloužíme osu zadních kol „Velkého vozu“.

POZOR !!

Někdy bývají světové strany označeny anglicky. Sever (N), Jih (S), Východ (E), Západ (W)



Ohňoznalectví



Ohně slavnostní

hranice

pyramida

pagoda



Ohně užitkové

Strážní oheň

Kanadský krb



používá se při hlídce, oheň se nechává doutnat

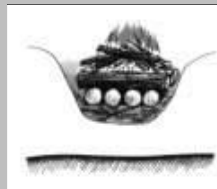
má sbíjenou stěnu, která odráží teplo jedním směrem

Oheň v nepříznivých podmínkách:

V dešti můžeme oheň ukryt v rozpůleném polenu, přičemž horní polovina chrání před deštěm a dolní polovina před vlhkostí od spodu

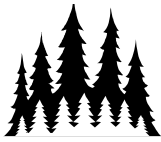


Ve větru ukryjeme oheň mezi velké kameny nebo pro něj vykopeme jámu



Na sněhu nejdříve připravíme rošt z polen a až na něm oheň rozděláme. Tající sníh nám potom oheň nehasí.

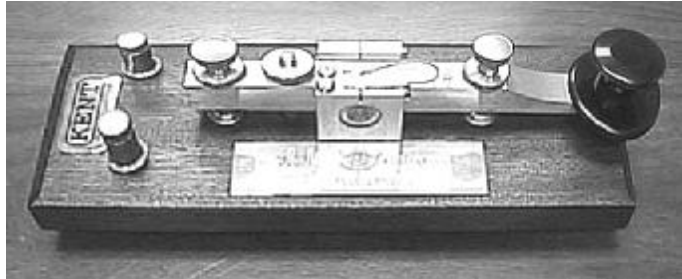




Morseova abeceda



Vzniku Morseovy abecedy předcházela vynález telegrafu. Ten by byl k ničemu kdyby se nepřišlo na to jak jeho prostřednictvím posílat zprávy. Proto Američan Samuel Morse vymyslel pro každé písmeno abecedy a pro každé číslo kombinaci teček a čárek. Morseova abeceda čili morseovka se začala hojně používat nejprve pro klasický telegraf, později pro bezdrátové spojení.



Pro zjednodušení má každé písmeno své pomocné slovo. Krátká slabika pomocného slova symbolizuje tečku, dlouhá slabika čárku. Zároveň první písmeno pomocného slova určuje, kterému písmenu patří.

S vývojem nových technologií

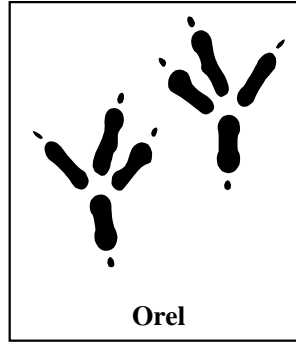
však nastala doba, kdy už morseovku prakticky nikdo na moři ani na poštách nepoužíval. Od roku 1999 byla morseovka zrušena jako oficiální dorozumivací abeceda námořnictva. Protože je ale morseovka ideální šifrovací prostředek, nic nám nebrání se jí naučit.

Akát	Blýskavice	Cílovníci	Dálava	Erb	Filipíny
Grónská zem	Hrachovina	Chvátá k nám sám	I bis	Jasmín bílý	Krákorá
Lupínec	Mává	Nástup	Ónášpán	Papírníci	Qílí orkán
Rarášek	Sekera	Trám	Učení	Vinobraní	Wagón klád
Xénokratés	Ý se ztrácí	Známa žena			

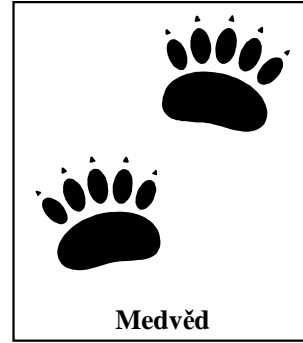
A	.-	I	..	R	.-.	O	----	9	----
B	---	J	.-.-	S	...	1	----	.	.-.-.
C	-.-	K	-.-	T	-	2	..----	,	-.-.-
D	-..	L	.-..	U	..-	3	...--	?-
E	.	M	--	V	...-	4-	/	-.-.-
F	..-	N	-.	W	.-.	5	=	-.-.-
G	---	O	---	X	-.-	6	-....	+	.-.-.
H	P	.-.-	Y	-.-	7	----		
CH	----	Q	-.-	Z	---	8	----		



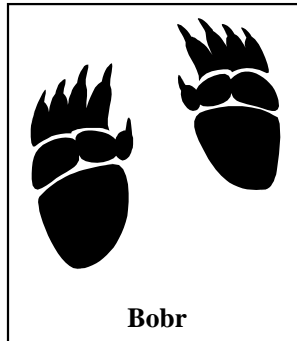
STOPY



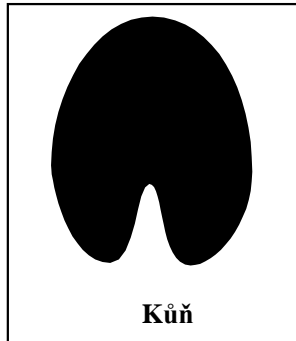
Orel



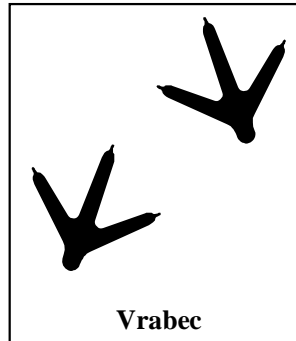
Medvěd



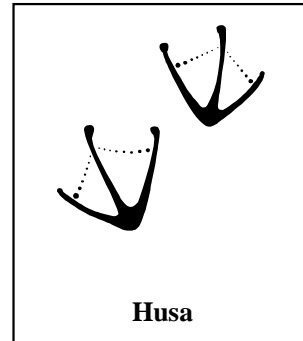
Bobr



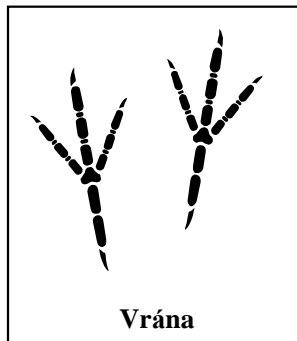
Kůň



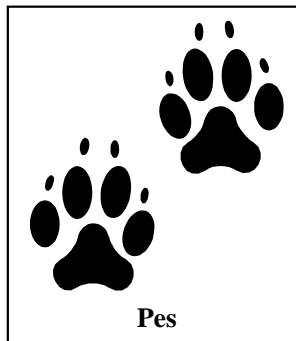
Vrabc



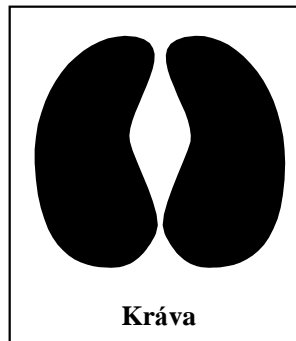
Husa



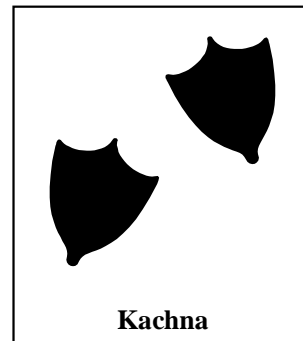
Vrána



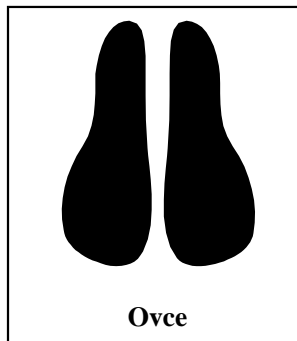
Pes



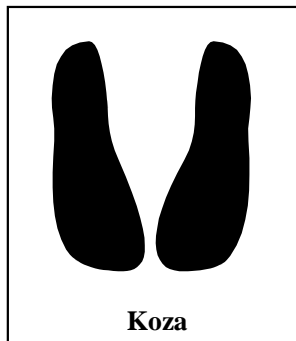
Kráva



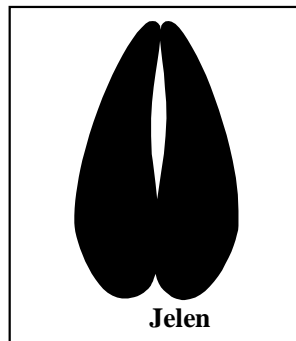
Kachna



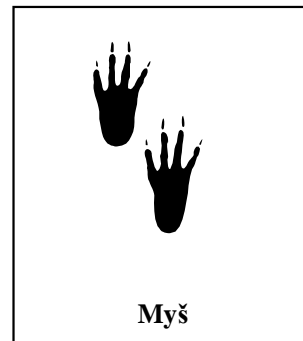
Ovce



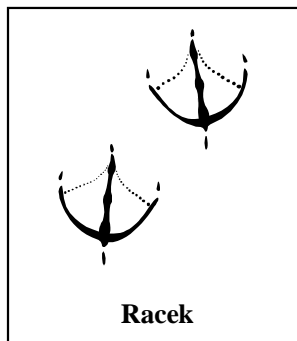
Koza



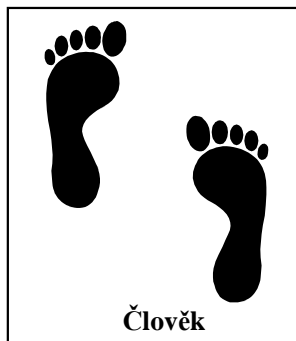
Jelen



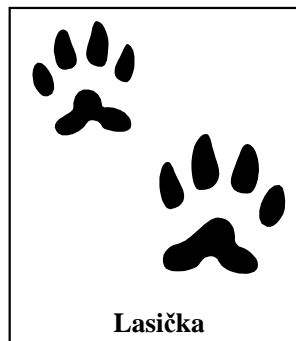
Myš



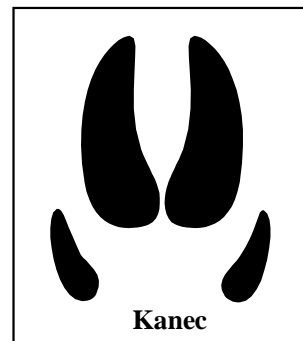
Racek



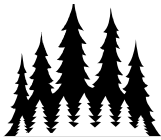
Člověk



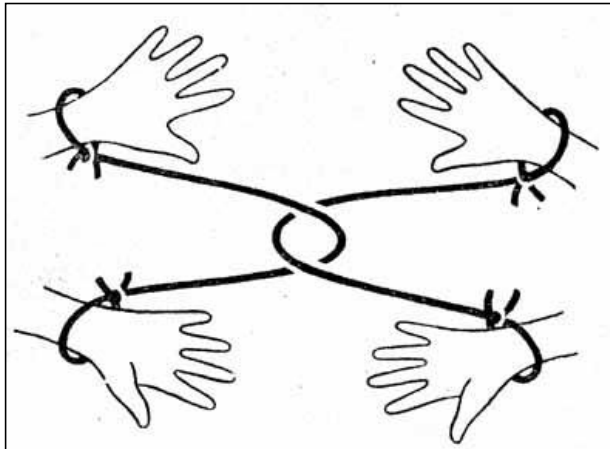
Lasička



Kanec



Uzlologie



Každý táborník se dříve či později dostane do situace, kdy bude muset něco svázat či přivázat a v té chvíli je dobré znát několik druhů uzlů.

Dračí smyčka



K zajišťování lanem, k vytahování raněného. Nestahuje se, tvoří, pevný kruh. Proti sesmeknutí lze zajistit šlemi z volného konce. Naučte se ji vázat přímo na těle, abyste ji neudělali ani příliš velkou, ani příliš malou.

Škotový uzel



Je trochu podobný ambulančnímu, ale chybí mu jeho pravidelnost. Užívá se ke spojení dvou nestejně silných lan, k přivázání provazu k cípu plachy nebo k šátku.



Ambulanční uzel

Slouží ke spojení dvou zhruba stejně silných lan, dvou konců obvazu. Je plochý, a proto netlačí. Uzel je pevný, spolehlivý, sám se zpravidla nikdy nerozváže, ale snadno jej lze rozvázat, i když je silně utažen.



Zkracovačka

Dovoluje plynule měnit délku lana mezi upevněnými konci.

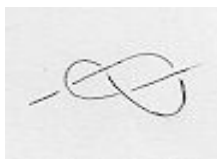


Rybářský uzel

Používá se hlavně k pevnému spojení tenkých kluzkých rybářských vlasců.

Lodní smyčka

Slouží k upevnění lana ke kůlu, velmi pevná. Snadno se váže, snadno se také rozvazuje.

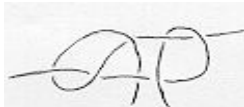


Osmičkový uzel

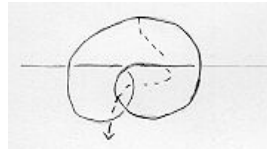
Osmičkový uzel: Osmičkový uzel se většinou váže jako zajištění hlavního uzlu (např. dračího) nebo k zajištění konce lana proti vyvléknutí (např. kladkostroj).



Radim Uzel:
doktor



Balíkový uzel: používá se pro zavázání pevného uzlu na různých balících, obalech atd.



Tažná smyčka: Pevná smyčka. Je spolehlivá na tah z jakéhokoli směru.



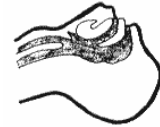
PRVNÍ POMOC



PŘI BEZVĚDOMÍ

neodpovídá poraněný na slovní výzvu ani na jiné podněty. Při bezvědomí hrozí postiženému smrt z udušení

Postiženému v bezvědomí zakloníte hlavu



b

Otevřením úst uvolníte dýchací cesty. Zjistíte, zda nejsou v ústech překážky (umělý chrup, zvratky, zapadlý jazyk).



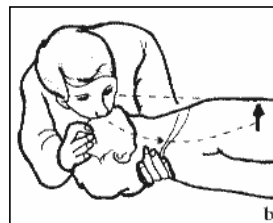
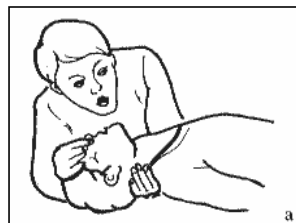
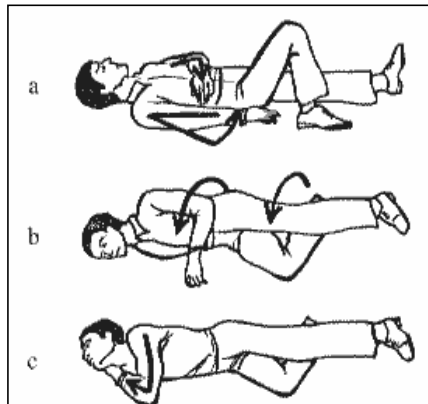
Všechno, co překáží dýchání odstraníte

STABILIZOVANÁ POLOHA brání vdechnutí krve nebo žaludečního obsahu při zvracení

Přistupte k boku ležícího poraněného a jeho nohu, která je k vám blíže, ohněte v koleně do ostrého úhlu - viz obr. a

Vzdálenější ruku poraněného uchopte za paži a převalte ho na bok k sobě - druhou rukou si pomáháte za pánev (kyčel) - viz obr. b.

Nyní upravte polohu poraněného tak, aby měl hlavu v záklonu a ústa směřovala dolů. Ruka poraněného přitom podpírá obličej, aby nedošlo k jeho stočení dolů. (obr. c)



UMĚLÉ DÝCHÁNÍ Z ÚST DO ÚST

Poklekněte ze strany k postiženému v úrovni jeho hlavy, kterou zakláníte dozadu tak, že máte jednu ruku pod jeho bradou a druhou rukou, položenou malíkovou hranou na čelo, mírně tlačíte hlavu dozadu. Palcem a ukazovákem této ruky tisknete nos (tím jsou zároveň uvolněny dýchací cesty). Nyní se hluboce nadechněte otevřenými ústy - viz obr. a -, kterými se skloníte ke tváři postiženého a svými ústy překryjete mírně pootvřená ústa postiženého a vydechnete obsah svých plic do jeho plic (vzduch nesmí unikat mimo) - viz obr. b. Při zvednutí se opět hluboce nadechněte a proveďte další vdech do plic postiženého. Po tomto druhém vdechu několik vteřin pozorujte, zda se postižený sám nenadechne. Přitom zkontrolujte po straně krku postiženého tep na krkavici (největší krční tepně). Nezačne-li postižený sám spontánně dýchat a přitom hmatáte tep na krkavici, pokračujte v umělém dýchání z plic do plic frekvencí asi 12 - 16 vdechů za minutu. Jestliže při pohmatu na krkavici nenahmatáte také tep, přikročíte k zevní srdeční masáži.



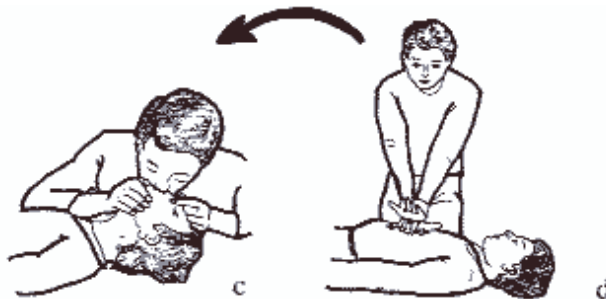
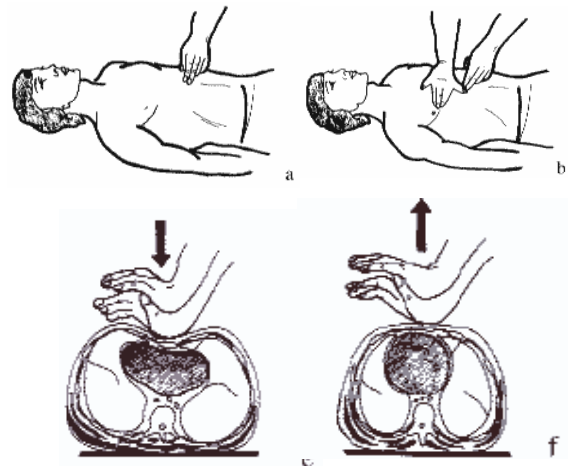
SRDEČNÍ MASÁŽ



ZÁSTAVU SRDCE poznáte podle toho, že postižený je v bezvědomí. Nedýchá, má jen lapavé dechy, na krkavici nenahmatáte tep.

Srdeční masáž správně prováděná zajistí přísun krve do životně důležitých orgánů těla a udrží je při životě

Postižený musí ležet na pevné podložce, nejlépe na zemi. Na odhaleném hrudníku vyhledáte uprostřed hrot mečíku hrudní kosti (asi 10 - 15 cm nad pupkem), dva prsty nad ním položíte hranu své levé ruky, přičemž klečíte skloněni kolmo k tělu postiženého nad jeho hrudníkem - viz obr. a. Na položenou hranu dlaně položíte napříč dlaň své druhé ruky, přičemž máte prsty ve vzduchu a ruce jsou ve vzájemném kontaktu s hrudníkem - viz obr. b.



Nyní stlačujete (poměrně prudce) pravidelně hrudník dospělého postiženého nejméně o 5 - 7 cm, a to tak, že po každém stlačení povolíte obě ruce jen tak, aby při pasivním zvedání hrudníku byly stále v kontaktu s jeho stěnou (sledují pohyb) viz obr. e - f. Takto stlačujete hrudník frekvencí 80x za minutu, přitom po každém 15 stlačení přesunutím se k obličeji postiženého vložíte 2 vdechy do jeho plic, tj. 2 : 15 - viz obr. c - d. Takto pokračujete až do příjezdu zavalané záchranné služby.



POZOR - u starých lidí stlačujte hrudník šetrně! U malých dětí (do 6 - 7 let) stlačujte hrudník jen ukazovákem a prostředníkem a při dýchání vydechujte jen obsah svých úst.
Oživování lze také provádět při dvou záchráncích, kdy jeden provádí dýchání z plic do plic a druhý srdeční masáž. Pak je frekvence úkonů tato: 1x vdech, 5x stlačení hrudníku. Vzhledem k tomu, že tento druh oživování vyžaduje souhru a secvičení, není doporučován při základní (laické) první pomoci.



První pomoc při otravě návykovými látkami

Co dělat, když dítě přijde domů pod vlivem alkoholu nebo drog

Snažte se zachovat klid. Podle možností zjistěte, jaký druh alkoholického nápoje nebo drogy vzalo a v jakém množství.

Obaly od léků, prázdné ampulky nebo zbytky drogy mohou lékařům pomoci stav správně posoudit.

Pokud se dítě chová nepřiměřeně, je nebezpečí, že by mohlo ublížit sobě nebo druhým, zavolejte co nejdříve lékaře. Lékaře je třeba okamžitě volat v případě, že se dítě nedá probudit a nereaguje, jestliže došlo k úrazu hlavy nebo k jiné komplikaci. V tom případě uložte dítě do polohy na boku, aby nezapadl jazyk.

Během noci se opakovaně přesvědčte o stavu dítěte.

Vážný rozhovor odložte na dobu, až bude dítě střízlivé (většinou následující den).

Až dítě vystřízliví, určitě s ním pohovořte. Zeptejte se ho, za jakých okolností se opilo nebo vzalo drogy. Jasně mu řekněte, že s jeho pitím nebo braním drog nesouhlasíte. Pokud už jste mu to říkali, vyplatí se to zopakovat.

Přemýšlejte, jak předejít tomu, aby se dítě do podobné situace dostalo znovu, informujte se o možnostech odborné pomoci ve své oblasti.

První pomoc

Odkládat přivolání pomoci by mohlo člověka vážně ohrozit na zdraví nebo i na životě. Důvodem k okamžitému lékařskému zákroku je i podezření na otravu. Nepodávejte alkohol černou kávu ani mléko.

Než přijde lékař:

Při vědomí a došlo-li k otravě ústy: Podejte větší množství vody (případně s živočišným uhlím, když je po ruce). Pak vyvolejte stlačením kořene jazyka zvracení. Ošetřete případná zranění a zajistěte nepřetržitý dohled. Zabraňte prochladnutí. Pokud možno opatřete informace o látce, které byla požitá, a předejte je přivolanému lékaři. Usnadněte tím další léčbu, u řady látek jsou známy účinné protijedy.

Při vědomí a došlo-li k otravě nitrožilní cestou nebo vdechnutím:

Zvracení nemá smysl vyvolávat. Ošetřete možná zranění a zajistěte nepřetržitý dohled. Zabraňte prochladnutí. Pokud možno opatřete informace o látce, které byla požitá, a předejte je přivolanému lékaři.

V bezvědomí: Nikdy nepodávejte nic ústy, nesnažte se vyvolat zvracení, protože je nebezpečí vdechnutí zvratků. Položte postiženého do stabilizované polohy na bok, aby nezapadl jazyk. Ošetřete případná zranění a zajistěte nepřetržitý dohled. Zabraňte prochladnutí. Pokud možno opatřete informace o látce, které byla požitá, a předejte je přivolanému lékaři. Usnadněte tím další léčbu. Sledujte dýchání. Při zástavě dechu uvolněte dýchací cesty (záklonem hlavy, odstraněním zvratků nebo cizího tělesa tím, že sáhnete do úst). Pak proved'te dýchání z úst do úst.

První pomoc u návykových látek

- **Alkohol:** U těžších otrav je nebezpečí vdechnutí zvratků nebo zástavy dechového centra. Nepodceňujte těžší opilost a volejte lékaře. Nebezpečná je kombinace opilosti a úrazu hlavy tím, že opilost může maskovat známky krvácení uvnitř lebky.
- **Halucinogeny (tripy):** Zajistěte nepřetržitý dohled více osobami (pod vlivem drogy mohou postižení jednat nesmyslně a nebezpečně). Poměrně časté úzkostné stavy a pocity pronásledování. Při předávkování a v případě, že halucinace přetrvávají i po odeznění účinků drogy, je lékařská pomoc nezbytně nutná.
- **Marihuana a hašiš:** Poměrně časté jsou úzkostné stavy. Zajistěte dohled, aby osoba pod vlivem drogy neublížila sobě nebo někomu jinému. Lékařskou pomoc je třeba zajistit zejména v případě, že po odeznění účinků drogy přetrvávají duševní problémy.
- **Opioidy:** Předávkování jsou poměrně častá, tlumivý účinek na dýchání. Lékařská pomoc je potřebná.
- **Pervitin:** Zajistěte dohled více osobami, protože pod vlivem drogy je riziko nesmyslného a nebezpečného jednání. Poměrně časté úzkostné stavy, pocity pronásledování, někdy i halucinace. Při předávkování a v případě, že halucinace přetrvávají i po odeznění účinků drogy, je lékařská pomoc nezbytně nutná.
- **Těkkavé látky:** Zajistěte dostatek čerstvého vzduchu.
- **Tlumivé látky:** Jejich účinky se podobají těžké opilosti, mají i podobná rizika jako alkohol. Lékařská pomoc po požití vyšších dávek je nezbytně nutná.
- **Otrava více látkami současně** (např. alkoholem a jinou drogou): Nebezpečí u kombinaci drog vzrůstá, volejte lékaře.