

Kvízové otázky – čísla v závorkách udávají počet fakt, které se budoují

1. Jak vypadá nejlepší příprava na existenci v chladném počasí ?(3)
2. V čem je zima zákeřná ? (2)
3. Jak je charakterizováno vlhké chladné počasí a čím je obtížné ? (3)
4. Před čím je nutno se chránit ve vlhkém chladném počasí ?(3)
5. Jak je charakterizováno suché chladné počasí? (1)
6. Jaká je obrana v suchém chladném počasí? (2)
7. Čím komplikuje vítr a vichřice v chladném počasí přežití ?L (1)
8. Zlepšovák pro udržení tepla ? (19)
20. Jaká je pozice tepelné ochrany při přežití člověka? (3)
21. Jaká je základní výbava pro krátkodobý (jednodenní) pobyt v chladném počasí?(6)
22. Jaká je základní zásada pro volbu vybavení do chladného počasí ? (1)
23. Jaká jsou doporučení pro výbavu do chladného počasí? (39)
24. Jaký je základní princip moderního oblečení do chladného počasí ? (4)
25. Na čem je založeno klasické oblečení do chladného počasí ? (3)
26. Zásady hygieny v chladném počasí ? (4)
27. Jak dochází k podchlazení b? (7)
28. Jak se léčí podchlazení ? (5)
29. Boj s omrzlinami ? (3)
30. Jaké je nebezpečí a prevence v situaci, kdy jsou nohy déle v moku a chladu? (2)
31. Diagnostika a prevence dehydratace (2)
32. Prevence proti spáleninám od slunce ? (2)
33. Příznaky a léčba sněžné slepoty ?(8)
34. Co je důležité při stavbě zimních úkrytů? (2)
35. Jaké jsou zkušenosti při stavbě zimních úkrytů (5)
36. Doporučení při stavbě sněžové jeskyně ? (4)
37. Další typy na zimní úkryty (3)
38. Funkce ohně (4)
39. Důležitá zkušenost s vodou v zimě (1)

1. Název protomu

Signatura

Pořadí v Probance

Přežití v chladném počasí I

PKJKP

107

2. **Autor, kontakt:** Kyb-Jiří Klaban, Pardubice, E:jiri.klaban@quick.cz

3. **Klíčová slova:** přežití, chlad, kvíz, učící text

4. **Kód zaměření: 5,9**

1. Skauting, idea, lesní moudrost, filosofie
2. Občanství, vlastivěda, dějepis, zeměpis, jazyky
3. Kultura, literatura, umění, hudba, zpěv
4. Lidské tělo, životaspráva, zdravotní péče, první pomoc
5. Pobyt v přírodě, orientace, výzbroj, výstroj, spojení
6. Stupně zdatnosti, dovednosti, řemesla, vaření, rukodělné
7. Příroda, znalosti, pozorování, ekologie
8. Vedení, řízení, pedagogika, metodika, hry
9. Fyzická, testy, atletika, sporty
10. Vědy, odbornosti, speciální znalosti, odborky

12. **Kód všestrannosti:1**

- (1) fyzický a psychický vývoj
- (2) mentální, vzdělanostní rozvoj
- (3) sociabilní rozvoj
- (4) duchovní, kreativní rozvoj

5. **Místo k provádění: kdekoliv**

6. **Věk účastníků: S, R, OSJ, OSS**

- VS - vlčata světlušky
- S - skauti
- R - roveři
- OSJ - oldskauti junioři
- OSS - oldskauti senioři

7. **Potřeby:** papír, tužka

8. **Potřebný čas:** libovolný

9. **Počet účastníků:** 1 – x

10. **Datum vzniku:** 11.1.2008

11. **Pramen inspirace:** SURVIVAL-web o přežití v extrémní situaci

Znalost zásad chování v chladném počasí je pro přežití v takové situaci podstatná, protože zima je daleko větší hrozbou než se na první pohled jeví. Zima je totiž zákeřný nepřítel, který jakmile ochromí tělo a mysl, utlumí i vůli přežít. Kdykoliv se vypravujete do zimy, stavíte se do zápasu proti živlům. Se znalostmi prostředí, rozumnými plány a vybavením můžete nad živly zvítězit. Je třeba pamatovat na to, že zimní počasí je velmi proměnlivé a je třeba se připravit na vánice i za slunečného počasí. Vzhledem k možnostem neomezeného cestování, budou zde prezentovány i některé zkušenosti glóbní.

- 1) Prostuduj pečlivě učící text vpravo
- 2) připrav papír a tužku a začni odpovídat heslovitě na otázky napsané na poslední straně.
- 3) když skončíš porovnej své odpovědi s učícím textem. Každá odpověď má různý počet faktů, který udává číslo v závorce a které zároveň udává počet dosažitelných bodů
- 4) pakliže si chceš toho co nejvíce zapamatovat ,můžeš test opakovat kolikrát chceš

15. Hodnocení úkolu

Zjisti počet správných odpovědí a dosad' do vzorečku v odstavci 16. nejprve v prvním testu a potom v testech následujících. Ze všech testů pak udělej průměr jako konečný výsledek tvého % úspěšnosti

16. Úspěšnost v %

$$\% \text{ Ú} = \frac{\text{Počet dosažených bodů}}{\text{Počet správných bodů}} \cdot 100$$

17. Účící text: Přežití v chladném počasí I.

Koncentrát informací z různých zdrojů

Čísla v závorkách představují pořadová čísla otázek

1) Nejlepší **přípravou**: četba literatury reálných cestopisů a příruček + vlastní prožitě zkušenosti + promyšlená příprava
 2) Zima je zákeřná v tom, že oslabuje myšlení a vůli k přežití. 3) Chladné počasí může být **vlhké**: 24hod při teplotě -10 st. a vyšší, kdy se střídá tání a mrznutí, všude je vlhko, mokrý terén i ošacení, 4) chránit se je třeba před mokrou zemí, ledovým deštěm nebo mokrým sněhem, 5) nebo **suché**: 24hod při teplotě nižší než -10 st. (až do -60 st.), 6) ochrana spočívá ve více vrstvách spodního ošacení, ale není třeba bojovat proti tání a mrznutí, 7) Vítr a vichřice (vánice) výrazně snižují teplotu: 27,8km/hod při -10 st. = -23 st. (tabulky na internetu), 8) **Zlepšovky pro udržení tepla**: chránit končetiny a hlavu, 9) vraštit tváře grimasami, 10) třít uší a pohybovat s nimi, 11) pohybovat rukama, ohřívát je na těle a v podpaží, 12) pohybovat chodidly a prsty uvnitř bot, 13) udržovat čisté šatstvo- špina a tuk snižují izolační schopnosti, 14) vyvarovat se přehřívání: pot zvlhčuje oděv a snižuje jeho izolační schopnosti. odpařování potu snižuje teplotu- oblékat se proto co nejméně 15) vícevrstvé oblečení umožňuje větší izolační schopnosti (vzduchové mezivrstvy) a svlékání a navlékání pak termoregulaci, 16) udržovat suché šatstvo, jehož sušení je velký problém (vrchní vrstvy oblečení s vodoodpudivou úpravou, sušení na těle, 17) pohyb, stále něco dělat, cvičit, 18) zjištěno, že nahý člověk při teplotě 0 st. může jistou dobu udržovat tělesnou teplotu, když se silně třese jak to jen jde, to funguje i v dlouhodoběji promočeném stavu. (zkušenost JK) 19) Bylo zjištěno, že člověk bez pohybu, který nosí maximální polární oblečení do chladného prostředí může udržet vnitřní tepelnou rovnováhu i během značně nízkých teplot. v extrémě je však také nutné provozovat nějakou činnost nebo se třást., 20) Tepelná ochrana je v přežití nejdůležitější, protože bez jídla se objdeme několik týdnů, bez vody několik dnů, bez dostatečného oděvu jen několik hodin, 21) **Výbava pro krátkodobý pobyt** (jednodenní sjezdování, běžky, turistika, kdy problémy s přežitím vznikají neočekávaně např. v důsledku zablouzení, změny počasí a pod.): nabitý mobil, malá KPZ s čokoládou, alufolii (50g) a mikrotérovou folii ((10 m²= 50g) = úspora tepla, ochrana před deštěm: v ledvince nebo baťůžku, případně s náhradním suchým oblečením a lyžařskými potřebami, 22) **Vybavení pro delší pobyt**, zimní táboření nebo pochod v chladném počasí: nejlepší je vlastnoručně odzkoušené a na základě vlastních zkušeností optimalizované vybavení (perfektní skautský a roverský program), 23) doporučení ze kterých lze vybírat: batoh, kvalitní spacák(péřák), karimatka, stan (polyetylenový rukáv), boty, ponožky, kalhoty, trenky, fukeráky, triko, péřovka, fukerka, Pet lahev, deštník, nádoba na vaření, lihovar (vařík), zapalovač, nůž, provaz, baterka, kompas, tužka, papír, odrazová folie (uzrcátka), leukoplast, obvaz, uvkrém, jehla nit, sicherhajcka, sluneční brýle, nepromokavá podložka na zem, plachta na úkryt, tučné nouzové potraviny, vybavení na získávání potravin a signalizaci, brašna poslední záchrany (zajištění: tepelné ochrany: péřovka, isofolie, zdroje vody: minivařič, lahev vody, první pomoci: náplast, analgetikum, provaz, nůž zapalovač atd), KPZ, 24) **moderní oblečení** na bázi syntetických materiálů: 1. transportní vrstva - :thermoprádlo, 2. izolační vrstva ze syntetických vláken, 3. izolační a ochranná vrstva je maximálně mechanicky odolná, větruvzdorná, částečně nepromokavá a výborně prodyšná (materiál SoftShell), 4. ochranná vrstva která je nepromokavá a zároveň prodyšná zaručuje, že spodní vrstvy zůstávají suché, 25) **Klasické oblečení**: kompletně na bázi vlny (začíná se v outdooru znovu prosazovat), je vyloučena bavlna, která je enormně nasáková a tím ztrácí izolační vlastnosti, na rozdíl od vlny, která hřeje i když je vlhká., 26) **Hygiena**: i v chladném počasí mytí předchází kožním vyrážkám, též nohy. Spodní prádlo měnit 2x týdně, holt se před spaním (citlivá pokožka), 27) **Poranění chladem**: 27) **Podchlazení**: rychlejší odvod než vytváření tělesného tepla: náhlé vystavení chladu, pád do vody, postříkání těla palivem (rychlé odpařování ochlazuje) Příznakem podchlazení je chvění začíná při 35,5 st., při 32-30 st.: zpomalení myšlení, nelogické myšlení, falešný pocit tepla, 32 -30 st.: svalová ztuhlost, bezvědomí, pod 25 st. téměř jistá smrt, (28) **Léčba**: ponořit oblast trupu do vody 37,7 - 43,3 st. (vzhledem k riziku srdeční zástavy dělat v nemocnici), klystýr s teplou vodou, uložit nahou oběť do spacáku s další nahou osobou - pozor na podchlazení zachránce., podávat horké oslazené tekutiny (med, hroznový cukr), obyčejný cukr, kakao, 29) **Omrzliny**: ruce do podpaží, chodidla na žaludek kamaráda pod jeho bundu, Těžké omrzliny- lékař, 30) **Nohy v mokru při nízké teplotě**: nebezpečí amputace, nohy preventivně v suchu (náhradní ponožky v nepromokavém obalu), 31) **Dehydratace**: příznak- tmavá moč Potřeba vody v chladnu stejně jako v horku, 32) **Spálení od slunce**: prevence: opalovací krém, mast na rty, 33) **Sněžná slepota**: příznaky: pocit písku v očích, bolest v očích a nad očima, zčervenání a slzení očí, bolest hlavy - dlouhodobá expozice- trvalé poškození zraku. Léčení: obvázat oči do zmizení příznaků, prevence: tmavé brýle (šterbina v kusu lepenky), 34) **při stavbě úkrytu** v zimě hraje roli čas- podstatný je tudíž nácvik, 35) **zkušenosti**: záleží na vybavení, nepoužívat kovové přístřešky, nespát přímo na zemi, pozor na otravu CO, úkryt stavět malý (zahřátí), větrat., 36) **sněhová jeskyně**: izolační vlastnosti sněhu, dostatek sněhu pro vyhloubení, spaní výše než vstup a ne až k okrajům stěn (tání), větrací otvory, zabere energii s(!!!), 37) **igli, pod padlým stromem, v příkopu, 38) oheň**: jídlo, voda z ledu, psychologická podpora, plasty dobře hoří. 39) **Voda**: nerozpouštět snih tam, kde je jiný zdroj (palivo)