

KURZ PŘEŽITÍ

VE MĚSTĚ I V PŘÍRODĚ



A M A R I B R A H I M

Bizbooks

Kurz přežití

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.egmont.cz
www.albatrosmedia.cz

EGMONT

Amar Ibrahim

Kurz přežití – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2022

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**

KURZ PŘEŽITÍ

VE MĚSTĚ I V PŘÍRODĚ

AMAR IBRAHIM

Bizbooks®

Knihla neobsahuje řádnlé rady a typy opsané z řiných příruček.

Fotografie: Miroslav Mašek, © Shutterstock.com / James Carnegie, Kathy Hutchins, Halfpoint, Alexander Narraina, Holm94, Kletr, Vadim Ratnikov, TLF, Marinka Buronka, OPIS Zagreb, 4.murat, Fly_and_Dive, Svitlana Hulko, Tom Clausen, eggeegg, AnnaTamila

© Amar Ibrahim, 2022

Nakladatelství se zavazuje uvést na všech oprávněně zhotovených rozmnoženinách Díla odkaz na web Nositele práv www.outdoorsurvival.cz.

ISBN tištěné verze 978-80-265-1087-1

ISBN e-knihy 978-80-265-1089-5 (1. zveřejnění, 2022) (ePDF)

***Bez vody vydržíme maximálně tři dny, bez jídla třicet dnů.
Ale pokud krizi nezvládne naše duše a s ní vůle přežít,
může to být opravdu konec.***

OBSAH

Úvod	9
Začalo to za války	10
Nás se to netýká?	13
Ne exotika, ale Česko	16
Vyzkoušet si	19
Nehrouřit se!	22
Když to dá zvíře, proč ne já?	24
Nevzdávat to	27
Sedm statečných	32
Varovné signály	42
Problém prázdné peněženky	44
Pravidlo nejdůležitější: voda	50
Kanystř v koutě	53
Zlatá spíží našich babiček	56
Zapomeňte na lov, paste se	62
Je ti zima? Tak se zahřej!	72
Když vypadne proud	76
Místo peřiny spacák	81
Ostrý parťák do nepohody	85
Hlídejte si svoje bezpečí	88
Jedna paní povídala	91

Dobry sluha, ale zly pan	97
Voda se vali, vtr fici	103
Kdyz se země zachvěje	108
Co Ikaros nevěděl	117
Na dvou i čtyřech kolech	125
Pár tipů ke všem katastrofám	127
Na bolístky	131
Léků plná louka	139
První pomoc	143
Důležitá mantra: prevence, prevence	146
Krabička, která zachrání	148
Bágl pro nečekaný výlet	158
Boty rozchodit!	167
Cesta k životu	169
„Já si to pak vygooglím“	172
Síla tlupy	175
Tanky, děla a letadla...	177
Pár slov závěrem	184
O autorech	185
Kurz Survival – co vás čeká	186
Kurz Urban Survival – co vás čeká	190



ÚVOD

Kdysi jsem si sestavil žebříček nejnebezpečnějších krizí, které nás mohou postihnout. Na první místo jsem řadil blackout neboli výpadek dodávky elektrické energie. Na druhé místo ekonomický kolaps a na třetí nemoc, na kterou by nebyly k dispozici účinné léky. Dost lidí se mi pochechtávalo. Tvrdili, že už jsme dnes na úrovni, která umí nenadále epidemii zabránit. Před sto lety sice španělská chřipka skosila víc obětí než celá první světová válka, ale tehdy se na ni dával jen chinin, s dnešní medicínou prý nic takového nehrozí...

Někteří se alespoň zeptali, jak rychlý by byl nástup takové krize. Odpovídal jsem: „Rychlý! Jako když sekneš...“ A ono to v roce 2020 opravdu přišlo. Seklo to a objevil se koronavirus. Takřka ze dne na den. Když už jsme si mysleli, že je konečně po pandemii a budeme žít chvíli v klidu, seklo to podruhé a rozpoutala se válka na Ukrajině. Takže se nabízí otázka, jak se v podobných situacích chovat, abychom je zvládli co nejlépe.

Už víc než patnáct let organizujeme s agenturou Outdoor Survival kurzy a semináře přežití v extrémních podmínkách. Začínali jsme přežitím v přírodě – učíme, jak rozdělávat oheň, jak najít vodu a jídlo, jak si postavit přístřešek. Jenže ne každý zabloudí v divočině a i civilizace má svá rizika a hrozby, takže jsme před časem přidali kurz Urban Survival. Čili přežití ve městě, na vesnici, zkrátka v zástavbě. Zkušenost z pandemie koronaviru, ale i katastrofálních záplav a vichřic ukázala a stále ukazuje, kolik mají ta dvě témata společného a v čem se naopak liší. A co víc: potvrdila, že schopnost přežít v extrémních situacích je velmi aktuální téma.

Amar Ibrahim

ZAČALO TO ZA VÁLKY

Historie kurzů přežití je svázána s vojenstvím, v němž se staly součástí extrémního výcviku. První kurzy vznikaly za 2. světové války ve speciálních jednotkách britské armády Special Air Service (SAS). Dnes je mají ve svých osnovách prakticky všechny armády světa včetně té naší.

Každá armáda má jejich podobu stanovenou trochu jinak. V ozbrojených silách Spojených států se kurzy odehrávají dokonce u několika jednotek a každá z nich si pro ně vytváří vlastní náplň. Některé útvary kladou důraz na fyzické schopnosti, jiné na psychiku, která bývá těžištěm anglických výcviků. Příklad? Voják neví, kdy jeho cesta skončí. Jde pět dnů lesem a narazí na člověka, který sedí u stolu s jídlem. Ten vojákovi nabídne, aby si zazvonil na zvonek. Vojákovi běží hlavou: Zazvoní a dostane najíst? Nebo zazvoní a skončí? Do armádních osnov patří dokonce výcvik, jak odolat mnohahodinovému brutálnímu výslechu a mučení. K tomu přispěly i drastické zkušenosti britských nebo amerických zajatců z druhé světové války a Vietnamu.

Stane se, že ze sta lidí projdou drsným přijímacím kolečkem do speciální armádní jednotky jen dva. I profesionální vojáci zkolabují, vzdají to. Armádní kurz přežití prostě není romantika. Před časem mi jeden z absolventů vyprávěl, že po týdnu zátěže už neměl ani sílu sebrat korýše, který mu ležel u nohou. Když ho nakonec přece jen zvedl, schroupal ho i se skořápkou.

Původně čistě armádní záležitost začala později prosakovat i do civilní sféry a kurzy přežití se pořádají také pro lidi, kteří uniformu nenosí.

V jednom se ale zásadně liší! Voják bloudící v rámci výcviku „nepřátelským územím“, do něhož byl vysazen, o sobě potřebuje dát vědět co nejméně. Navzdory překážkám musí dorazit do cíle, aniž by ho kdokoli načapal a zastavil. Takovým martyriem procházejí například všichni vojenští piloti pro případ, že by byli sestřeleni. Civilista o sobě naopak musí dát vědět co nejdříve, protože se potřebuje zachránit.

Mimochodem, kurzem přežití procházeli i američtí astronauté – pro případ, že při návratu přistanou někde v odlehlé divočině. V bývalém Sovětském svazu se to dokonce stalo – loď Voschod 2 dosedla v roce 1965 kvůli poruše automatického řízení uprostřed sibiřské tajgy. Pavel Běljaev a Alexej Leonov strávili v zasněženém lese za silných mrazů dvě noci, než je vyzvedl vrtulník. Přežili jen díky schopnosti improvizovat – zabalili se do izolační tkaniny své lodi. Jejich následovníci proto před odletem do vesmíru raději absolvovali výcvik přežití v divočině. U nás armáda připravovala kurzy přežití pro vybrané civilisty, například novináře, kteří

Při kurzu Outdoor Survival první úrovně se účastníci mimo jiné učí základy orientace v terénu.



se chystali odjet do nebezpečných zemí. Obyčejných smrtelníků se ovšem podobné aktivity dlouho netýkaly.

Masovější rozšíření civilních kurzů se datuje do 90. let minulého století, kdy se svět čím dál více otevíral lidem lačnicím po náročných dobrodružstvích. K šíření praktik přežití velmi přispěl britský dobrodruh Edward Michael Grylls, přezdívaný Bear čili Medvěd. Sám kurzem SAS britské armády prošel, později dokonce působil jako instruktor. V televizním seriálu *Nutné k přežití* pak předváděl techniky užitečné v extrémních situacích, do kterých se turista může dostat. Jak v pustině najít vodu a potravu, kde bezpečně přespat, které hrozby si ohlídat, jak přejít divokou řeku, jak volat o pomoc apod.

Některé Gryllsovy praktiky už byly samy o sobě extrémní a narazily na kritiky, podle nichž mohou člověka spíš zabít než ho udržet při životě. Jedl zvířecí výkaly, škorpiony i maso ze zdechlin... Pod heslem „každá kapička je lepší než dehydratace“ pil vodu ze špinavých kaluží i krev mrtvého velblouda. Ale i přes všechny tyto kontroverze dokázal slavný survivalista inspirovat tisíce lidí.

V posledních letech se na téma přežití objevila řada knih a filmů. Vesměs se shodují na tom, že základem je psychika. „Hranice mezi životem a smrtí je dána tím, co jsme ochotni udělat,“ tvrdí Bear Grylls. A na jiném místě přidává: „Kdybych si musel vybrat jednu dovednost pro přežití, je to psí odhodlání, ta vytrvalost, to nikdy si neříkat, že zemřu.“ Totéž tvrdí i Američan Cody Lundin – originální survivalista, který se proslavil indiánským outfitem a faktem, že chodí naboso a v kraťasech v kterékoli roční době. To, zda přežijete, podle něj záleží jen z 10 % na vybavení a způsobu jeho použití. Z plných 90 % závisí váš život na vaší psychice a schopnosti neztratit naději.

NÁS SE TO NETÝKÁ?

V Čechách má dlouhou tradici zálesáctví, tramping a skauting reprezentovaný hlavně organizací Junák. Žily a žijí tu generace, které takovými aktivitami či podobnými organizacemi prošly. Jenže na našich kurzech přežití se ukazuje, jak hluboko dovednosti spojené se skautingem upadly. Populárnější než toulat se lesem je chodit po obchodních domech s kelímkem coly v jedné ruce a mobilem v druhé.

Popravdě, poslední dobou se to opět zlepšuje, ale pamatuji na sezony, kdy nám dospělý člověk řekl, že poprvé v životě sedí u ohně. Účastníky kurzů dokázalo vykolejit i jen to, když jsme jim sebrali cigarety. Dnes kuřáků ubývá, ve skupině se často najde pouze jeden. Jenže místo nikotinu jsou lidé závislí na smartphonech, počítačích a internetu. Strach, že nejsem připojený a něco propásnu, má už dokonce lékařský termín – psychologové mluví o nomofobii, což pochází z anglického „no mobile phobia“. Zůstat bez mobilu je, zvláště pro mladé, jako vytrhnout jim srdce. Jenže my říkáme, že zůstat odpojený je forma tréninku. Pokud zmizí signál, ať už z jakéhokoli důvodu, musíte si umět poradit.

Řada účastníků „digitální detox“ naopak vítá. Prostě jim z hlavy sebereme problémy a stres, jestli se něco neděje doma či v práci. Jeden muž pak vzpomínal, jak si za těch pár dnů bez telefonu vyčistil hlavu: „Díky kurzu o sobě dneska vím, že v přetechnizovaném světě umím vypnout.“ A jiný dodal: „Vrátilo mě to do dětství, kdy jsem chodil do skautu a neměl jsem jinou starost než jak rozdělat oheň.“ I to je dobrá výbava pro krizové situace.

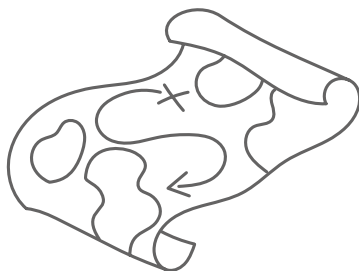
Původně jsme kurzy zaměřili na přežití v přírodě. Jenže časem se vynořilo další téma: přežití ve městě. Urban survival. Lidé nám říkali: „Dobře, naučíte mě, jak v lese najít vodu, co jíst, kde přespat. Jenže já se sotva dostanu do přírody. Chci vědět, co dělat, když mě extrémní krize zastihne tam, kde bydlím. Jaké mám mít zásoby? Jak se chránit?“ Začali přemýšlet. Co se stane, když vypadne elektřina? Najím se? Napiji se? Ošetří mě lékař, který je na ní také závislý? Jsou tu další stovky a tisíce věcí, které by přestaly fungovat. Když selže elektřina, nevyberete si peníze z bankomatu, nenakoupíte si, nikdo vás neobslouží, jídlo se v lednici zkazí...

Můžeme si říkat, že pandemie koronaviru zatím extrémní hrozby nepřinesla. Ale přicházejí jiné. Zápavy, ty známe dobře. Stejně tak vichřice. Mrazy. A mohou nastat další, nečekané – kdo by tušil, že v červnu 2021 udeří na Břeclavsku a Hodonínsku ničivé tornádo? Jiné krize si my lidé způsobujeme sami. V 90. letech za války v Bosně a Hercegovině zůstalo Sarajevo přes 1 400 dnů v obležení a přežití ve městě se stalo osudovou otázkou. Na přelomu tisíciletí se Argentina propadla do velké finanční krize, která vyústila do absolutního kolapsu společnosti. Ve Slovinsku v roce 2014 způsobila sněhová a mrazová kalamita rozsáhlý výpadek elektřiny a prakticky celý stát byl ochromen. Ostatně i Česká republika tam tehdy vysílala pomoc.

A útok může přijít i ze strany, odkud by ho asi málokterý laik čekal. Od slunce. Počátkem září 1859 astronomové poprvé zaznamenali sluneční erupci, která silnou geomagnetickou bouří zasáhla Zemi a narušila její magnetosféru. Tento jev zvaný *solar flare* citelně poškodil jednu z tehdejších technologických špiček – telegraf. Ten se začal chovat naprosto zmateně, protože sluneční zásah začal na jeho dlouhých linkách indukovat elektrické proudy až ve stovkách ampérů. Pro dnešní svět, opletený elektrickými sítěmi a vysoce závislý na proudu, by to mělo dopad mnohem katastrofálnější. Nejpesimističtější scénáře mluví až o několikaletém blackoutu. Elektromagnetický impulz by totiž nevratně zničil polovodičové součástky ve všech elektrických zařízeních.

Zastavila by se auta, zhasly by obrazovky, ohluchly telefony a navigace. Vše elektronické by bylo vyřazeno z provozu, a to naráz a nezvratně. K výpadkům elektrické energie způsobeným slunečními erupcemi dochází stále, i když zatím ne v tak tvrdém globálním dosahu, jaký se odehrál v roce 1859. Ale slunce je schopné čas od času zahrozit. V březnu 1989 například zkolabovala energetická síť v celé kanadské provincii Quebec a v některých místech trval blackout i dva měsíce. Dnešní technologie už sice umějí síť a zařízení na ni napojená chránit, ale rozhodně se na to nedá stoprocentně spolehnout.

V našich končinách mívají katastrofy zatím spíše lokální dosah. Výpadek elektrické energie jako následek vichrem či povodněmi zasažené rozvodné sítě se většinou dotkne jen vyložené přilehlých oblastí. Jenže i tam pak zůstávají tisíce lidí bez proudu – a kvůli tomu většinou i bez vody. Někde i řadu dnů. Navíc nejde jen o elektrickou energii. Na lokálních výpadcích životodárné tekutiny se v posledních letech podepisuje i sucho, mizí zásoby spodních vod. A jak se zdá, spolu s klimatickými změnami můžeme takové problémy očekávat stále častěji. A koronavirová pandemie? Ta ochromila celou republiku, Evropu, svět a hlavně přinesla nové problémy.



NE EXOTIKA, ALE ČESKO

Přežití v džungli s jednou sirkou v kapse je jistě problém, na který by turista mířící do vzdálených končin světa asi měl být připraven. Jenže pro násince je mnohem důležitější orientovat se na přežití tady. V Česku. V Evropě. Učit se praktiky, které zde nelze využít, je nesmysl. Nebudeme při kurzech nikomu předvádět, jak uvařit rýži v bambusovém koši, když u nás tuto rostlinu nenajde.

Což ovšem neznamená, že nás v našich podmínkách nemůže zastihnout extrémní situace. Může. A nemusí jít jen o dramatické záplavy nebo vichřice, které v posledních letech zažíváme často. Známe příběhy houbařů, kteří se tři dny motali v lese a netrefili ven. Turistů, kteří bloudili v našich horách. Před časem se objevila zpráva, že jakýsi muž ležel se zlomenou nohou několik dnů v jámě kousek za chalupou a nebyl schopen dostat se ven ani dát o sobě vědět.

I v české kotlině se může stát, že budete muset prokázat svoji schopnost přežít. V našich kurzech Outdoor Survival zaměřených na přežití v přírodě je základem tréninků rozdělávání ohně, hledání vody a jídla, orientace v terénu nebo stavba přístřešků. A nechybí ani zdravotvěda. Specialitou kurzů přežití ve městě je naučit účastníky, jak se připravit na kritickou situaci v bytě nebo domě, které potraviny mít v zásobě, jak uchovávat rezervy vody a čím ji čistit. Důležitou součástí je i zabezpečení domu a sebe před útoky zvenčí. Kurzy nestavíme na teoretických přednáškách. Vše, o čem mluvíme, ukazujeme i prakticky a také podporujeme účastníky, aby si to na vlastní kůži vyzkoušeli.

Předvádíme nejvhodnější jídla, filtry na vodu a evakuační vaky.
V bývalých kasárnách, kde kurzy probíhají, účastníci i spí. Učí se tedy, jak si své útočiště zabezpečit. Třeba natáhnout před dveře drát. Umístit tam plechovku naplněnou kameny, aby je rachot upozornil, že se někdo blíží. Rozsypat na zem sířepy, jejichž křupání pod botami útočníka bude varovným signálem. A tak dále.

Napřed se každého zeptáme, co dělá. Ne jaké má zaměstnání, ale které dovednosti může nabídnout. Může to být ajťák, ale umí rozdělát oheň. Generální ředitel velké společnosti možná rozumí myslivosti. Tedy ví, jak se orientovat v terénu a jak v krizi ulovit potravu. Nenápadná žena na pozici vrcholové manažerky třeba bez problémů dokáže zatopit v kamnech a zadělat kvásek na chléb. Aby skupina přežila, její členové o sobě navzájem musejí vědět, co kdo může nabídnout. V čem je silný, ale také naopak slabý. Velmi dobře si v kurzech přežití počínají děti. Rychle chápou, snadno se učí. Když je potřeba zajít pro dřevo, ochotně se vydají

Rozdělání ohně patří v evropské přírodě k základním dovednostem, které potřebujete k přežití.



do lesa, sbírají suché klacky a přitáhnou jich plnou náruč. Pak přijedou za rok na další kurz a pořád si pamatují, co tehdy dělaly. Hned běží a přesně vědí, co donést.

Upozornil bych, že zájemce by měl především vědět, co od kurzu přežítí (ať už v přírodě, nebo ve městě) očekává. A ani ty dva kurzy dokonce nestojí proti sobě. Může přijít extrémní situace, která lidi opravdu natvrdo vyžene z měst. Mezi těmi, kteří se o přežití extrémní krize zajímají, jde z 90 % o manažery firem a lidi ze světa IT. Možná proto, že pracují s moderními technologiemi závislými na elektrické energii a vidí do hloubky problému, který se nazývá blackout. Další nejčastější zájemci jsou chlapi od rodin, protože dnes už těžko najdete domácnost, která by nebyla závislá na proudu. K tomu připočítejme, kolik lidských obydlí ročně zničí vichřice nebo povodeň. Říkáte si, že jen pár desítek? Ano, ale může mezi nimi být i to vaše!

V obou typech kurzů učíme též spolupráci, která je za krizové situace extrémně důležitá. Lidi dělíme do týmů jen o několika málo členech, aby k sobě měli blíž. Za těchto okolností se také jasněji ukáže jejich charakter. Kdo spolupracuje a myslí to vážně, kdo se naopak jen „veze“.

A ještě jedné věci jsme si v poslední době všimli: docela dost lidí se rozhodlo udělat si zbrojní průkaz. Připravují se na situace, které mohou být nebezpečné nikoli živelními pohromami, ale lidmi. Koronavirus postupně polevuje, ale další hrozby možná číhají za dveřmi. Sociální nepokoje v Americe se snadno mohou přelít do Evropy. Do Francie, do Německa. Na Ukrajině, jen pár stovek kilometrů od české hranice, se od února 2022 střílí. Naše bezpečnost je zkrátka křehká.

VYZKOUŠET SI

Za koronavirové pandemie sice elektrická energie, plyn i voda fungovaly, přesto jsme během první vlny v roce 2020 žili několik týdnů v ochromení. A okusili jsme, co znamená nebýt připraven. Žili jsme v bublině – a ta praská.

Jsou lidé, kteří si uvědomují, že pokud se něco stane, bude to během chvilky. Přicházejí se k nám poradit. Sice mají všechno, co civilizace přináší, ale chtějí vědět, jak si počínat, když nastane kolaps. Netuší, kde si to natrénovat a vyzkoušet. V televizi, na internetu nebo DVD se dá narazit na nejrůznější kurzy přežití či soutěže, ať už extrémní, nebo zábavní typu *Klíče od pevnosti Boyard*. Ale z nich se nic moc pro život nenaučíte. Sledovat video není totéž jako něco reálně udělat. Věci, které na obrazovce vypadají jednoduše, mohou být v praxi velmi náročné. Doma z křesla vidíte, jak člověk jde, škrtně křesadlem a rozhoří se oheň. Jenže v přírodě to může trvat hodiny. Když prší a všechno je nasycené vodou, jde o složitou situaci, která mnohdy končí nezdarem. Totéž když vypadne na delší dobu elektrický proud. Ve filmu zapálí svíčky nebo petrolejku, ale kdo je máte doma ve skříni?

Soběstačnost v krizových situacích je velmi důležitá. A na to, abyste si tu svou prověřili, dokonce nemusíte podstupovat speciální kurzy. Urban survival si vyzkoušíte sami i doma. Stačí nejít třeba čtrnáct dnů nakoupit a ono se ukáže, co v domácnosti chybí a co naopak vůbec nepostrádáte. Když bylo na jaře 2020 doporučeno nevycházet z domova s výjimkou cest do práce nebo na nákup, vypukla všeobecná nejistota o budoucnost a lidé začali v obchodech bezhlavě šílet. Brali, co jim přišlo pod ruku, a pak se jim doma zbytečně hromadily věci, které nepotřebovali. A naopak

chyběly ty důležité. Podle našich zkušeností se nejčastěji zanedbávají zásoby léků a zdravotnických pomůcek. Na kurzu mě překvapil pán, který je už léta závislý na silných brýlích a skoro bez nich nevidí. V okamžiku, kdy si účastníci měli sbalit nejdůležitější věci před simulovanou evakuací, na ně přesto zapomněl. Často se upozaduje také nákup zásob krmiva pro domácí zvířata. Při nedávném lockdownu zůstaly zverimexy otevřené, příště už to tak být nemusí.

Neostýchejte se vyzkoušet pár dnů bez tekoucí vody, stačí vypnout hlavní uzávěr. Nebo otestujte život bez elektřiny. Jsme národ chatařů, takže starší a střední generace pamatují dovolené na chalupě jen s petrolejkou. Uměly si poradit. Jenže dnes už takovou chatu najdete málokde. Přesto schopnost vydržet bez elektrického proudu můžete doma jednoduše prověřit. Stačí se rozhodnout a tři dny ho nepoužívat. Vypnout jistič. Případně nechte běžet jen ledničku nebo mrazák, ale dejte na ně plombu, aby zůstaly nedostupné. Co zjistíte? Že je dobré mít doma svíčky. Petrolejku. Pokud

„Oživit“ auto s vybitou baterií pomůže třeba startovací powerbanka, se kterou nabijete i mobilní telefon.

