

7 nejčastějších úrazů na cestách. Jak se s nimi vypořádat a minimalizovat následky

Zdravotnická příprava na cesty není jen o zachraňování z průšvihů. Když jste připraveni předem, maléry mnohem rychleji vyřešíte, navíc se řadě z nich úplně vyhnete. I když jsou cestovatelé, kteří se nepřipravují a nic se jim nikdy nestalo, není to jen o štěstí.

Bez pevného zdraví si neužijete ani výlet na Karlštejn, natož dovolenou či dlouhodobý pobyt v zahraničí. Zjistili jsme za vás potřebné informace o tom, co před odjezdem zajistit po zdravotní stránce, které doktory navštívit, jaké očkování neopomenout, jaké vybrat cestovní pojištění, čím vybavit lékárníčku. Už víte, na kterých 7 nejběžnějších zdravotních komplikací a nemocí můžete narazit a hlavně, jak se s nimi vypořádat?

Na cestách se samozřejmě mohou přihodit i úrazy. Seznamem 7 nejběžnějších úrazů navazujeme na předchozí téma. Určitě vám přejeme, abyste o úrazech na cestách jen četli a nemuseli je řešit. Pokud to ale bude nutné, po tomto článku si s nimi poradíte jako profík.

Pojďme se podívat na řešení úrazů, kterým se nepovedlo předejít. Jaké hrozí? Jak se rozdělují? Jak se řeší?

Akutní stavy

Nestávají se často, jsou ale nejnebezpečnější. Když nic neuděláte (nebo to neuděláte správně a včas), mohou mít fatální následky. Tyto stavy většinou nepočkají ani na příjezd záchranky. V Praze je průměrná doba dojezdu záchranky 7 minut – a stejně to nestačí. V zahraničí, obzvláště v

méně civilizovaných zemích, může být tato doba násobně delší, pokud se vůbec nějaké pomoci dovoláte.

Tip: Před cestou do zahraničí zjistěte, jaká tísňová čísla používat a které tísňové linky komunikují ve stejném jazyce jako vy. V zemích EU je univerzální tísňové číslo 112, v Americe 911. Čísla v ostatních státech najdete na [této mapce](#).

Masivní krvácení

Nejvíce se na cestách vyskytuje při autonehodách. Hrozí ale, i když necestujete autem – na motorce, na kole, na koloběžce i při cestování pěšky.

Ze všech stavů, které eventuálně budete řešit, je nejnebezpečnější – krvácení musíte zastavit v desítkách sekund až několika málo minutách. Je řada typů krvácení a s tím spojených způsobů, jak je zastavit.

Lépe se to ukazuje než popisuje, proto koukněte na video z mého kurzu o zástavě krvácení. Upozorňuji, že video je pro maminky, které ošetřují své dítě, nemusí se tedy chránit před infekcí přenášenou krví. Pokud ošetřujete kohokoli cizího, nezapomeňte na ochranné zdravotnické rukavice.

<https://player.vimeo.com/video/202729513?autoplay=0>

Bezvědomí

Stav, kdy člověk nereaguje na žádné podněty, může mít spoustu příčin – to ale nemá vliv na nebezpečnost a způsob řešení. **Při bezvědomí člověk neovládá své svaly, je tedy obrovské riziko, že mu zapadne jazyk a udusí se.**

Jak můžete pomoci?

- Když uvidíte člověka v bezvědomí, než se k němu rozeběhnete, **pokuste se zjistit, proč tam leží**, zda vám nehrozí to samé (srazilo ho auto, něco mu spadlo na hlavu, někdo ho zbil, po něčem uklouzl, úraz elektrickým proudem...), abyste nakonec neleželi vedle něho.
- Nejdříve **opatrně zakloňte hlavu**, abyste zprůchodnili dýchací cesty.

- **Zkontrolujte, jestli dýchá** (postup se dozvíte v kurzu první pomoci), **zavolejte záchranku**.
- Pokud dýchá, **držte záklon hlavy**, aby dýchat nepřestal.
- **Pokud nedýchá, ihned zahajte masáž srdce**. Ruce přijdou na střed hrudníku, při frekvenci 100 stlačení/min do hloubky 1/3 hrudníku. To je potřeba natrénovat na kurzu první pomoci.
- Pokud umíte z kurzu první pomoci i dýchání z úst do úst a máte u sebe resuscitační roušku (zabrání přenosu infekce), tak se do něj pusťte, jinak zůstaňte jen u masáže srdce.

Drobnější úrazy – tzv. ošetřovatelství

Jsou mnohem častější než akutní stavy. Nejsou smrtelné, ale zkazí den. Když se neřeší vůbec, můžou vést třeba až k bezvědomí, nejde ale o vteřiny ani minuty jako u akutních stavů, než začnou být opravdu nebezpečné.

Hrozící úrazy se liší podle roční doby a typu aktivit při cestování.

Pořezání, odřeniny

Doma se stávají často a není potřeba je moc řešit – jenže mimo civilizaci a s jinou úrovní hygieny můžou vést k velmi nepříjemným infekcím.

- **Základní prevencí je očkování proti tetanu.**
- Po odření nebo pořezání **je třeba ránu vyčistit a vydezinfikovat**.
- Vyčištění je nejjednodušší **pod tekoucí vodou** (pokud jste mimo civilizaci a nejste si jisti kvalitou vody, opláchněte ránu balenou vodou).
- **Na dezinfekci** jsou pro cestování nalehko nejvhodnější malé čtverečky napuštěné alkoholem (tzv. sterilní tampon s dezinfekcí).
- V nouzi budete muset obětovat **pár kapek domácí slivovice**, kterou vezete s sebou. U pálenky jsme s obsahem alkoholu na hranici použitelnosti. Cokoliv slabšího nemá cenu používat, takže polévat se pivem může být sice zábava, ale ránu vám to nevydezinfikuje.
- **Nakonec stačí přelepit náplastí**. U větších ran použijte obvaz nebo velkou náplast (dělají se i 10 x 10 cm).

- **Při rozsáhlejších otevřených poraněních mimo civilizaci a bez lékařské pomoci na dosah je dobré podat širokospektrální antibiotika a neriskovat infekci.** Pokud si použitím nejste jisti, radši se zeptejte nějakého přítele na telefonu (ideálně doktora).

Popáleniny

Nezáleží, jestli jsou od horké vody, od ohně, rozpáleného kovu nebo třeba od slunce. Nebudu zacházet do detailů o stupních popálenin a různém rozsahu. **Základním řešením je popáleninu chladit. A chladit ji dlouho.** Pod proudem studené (ne ledové) vody chladíte místo aspoň 10 minut. Významně může pomoci také chladivý gel na popáleniny (Water-Jel).

Pokud se nacházíte ve „špinavém“ prostředí, je dobré popálené místo ještě překrýt (kvůli infekci) třeba průhlednou potravinářskou fólií. Běžný obvaz není nejvhodnější, protože přilne k popálené části a při snímání ho strhnete i s kůží. Popálené místo také hodně nateče, překrytí tedy musí být volné, aby se po otoku místo nezaškrtilo. Při rozsáhlejších popáleninách na těle (větších než plocha dlaně) a při jakkoli velkých popáleninách v obličeji zajděte co nejdříve k doktorovi.

Pohmožděný/podvrtnutý kotník

je častým poraněním při pěších túrách. Pokud se pohybujete jen po svých, může dost nepříjemně ovlivnit průběh další cesty. Kloub bude hodně bolestivý, nebudete s ním moct normálně hýbat, začne otékat a můžou se objevit i krevní podlitiny.

Jak řešit? Kloub je třeba **pevně stáhnout elastickým obinadlem a snažit se co nejmíň namáhat.** Bude to bolet. Pro zmírnění bolesti **můžete chladit a vzít si běžné prášky na bolest** (např. Paralen). Ve velké lékárně doporučuji vozit i Ibalgin gel / Voltaren gel a tyto přípravky proti bolesti namazat přímo tam, kde jsou potřeba.

Puchýře

Puchýře na nohách také můžou ovlivnit průběh (nebo aspoň příjemnost) pěšího cestování. Zde je nejdůležitější prevence – vhodné boty, v uzavřených botách nechodit na boso.

Když už se puchýř objeví, **nepropichujte ho**. Jen omyjte pod teplou vodou s mýdlem, osušte a přelepte náplastí, ideálně gelovou na puchýře (např. Compeed). Aby náplast lépe držela, před nalepením ji zahřejte rukama a po nalepení přes ni přetáhněte ponožku, aby ji pomáhala držet na místě. Náplast vstřebává vlhkost z puchýře. Nechte ji na místě, sama po cca 2 dnech odpadne.

Podchlazení

nejvíc hrozí při pobytu v chladných oblastech, ale stejně tak na poušti, kde teploty v noci hodně klesají.

Univerzální pravidlo zní, že pokud jste se **podchladili pomalu, pomalu se zahřívejte, pokud jste prochladli rychle, rychle se ohřejte**. Pokud rychle zahřejete člověka, který byl dlouhodobě podchlazený, roztáhnou se mu cévy, do srdce se dostane nejstudenější krev z povrchu těla a může dojít až k zástavě srdce. Sálavé teplo z ohně mu také může způsobit popáleniny. Je tedy potřeba čas, aby se s tím tělo popralo postupně. Pokud jste naopak vyběhli na pár minut ven a jste jen lehce podchlazení, ohřátí u ohně vás z toho rychle dostane.

Nezůstávejte v mokrém a vlhkém oblečení, posilněte se teplými nápoji a vysoce energetickými potravinami – čokoládou nebo hroznovým cukrem. **Určitě se vyhněte alkoholu** – rozšiřuje cévy, vede tedy k ještě větší ztrátě tepla a dalšímu podchlazení.

Podchlazení se obtížně řeší, ale lehce se mu předchází. Nejvíc tepla uniká hlavou, pomůže tedy čepice. Také je třeba dostatečné oblečení podle počasí a pomůžou i chemické ohřívací polštářky. Stojí pár korun a hřejí několik hodin.

Cestujeme s dětmi

Pokud budete **cestovat s dětmi**, je třeba vzdělat se i v této oblasti – **první pomoc pro děti se liší od dospělých**, liší se i postupy pro různě staré děti.

Také nezapomínejte na to, že **většině úrazů se dá předejít** – nestávají se náhodou, ale vždy jim předchází nějaká riziková situace. Pokud se

chcete dozvědět více o řešení akutních stavů a specifikách první pomoci pro děti, mrkněte na můj kurz [Prevence a řešení úrazů dětí](#).

Projít kurzem první pomoci doporučuji všem členům (i děti od cca 10 let jsou schopny provést život zachraňující úkony naprosto přesně). Z vlastní zkušenosti vím, že nestačí, když se v první pomoci vyzná jen jeden člen expedice – pokud bude zraněným právě on, není nikdo další, kdo by mu pomohl.

Obecně platí, že čím víc toho umíte a čím víc znalostí máte, tím méně vybavení potřebujete. A při cestování opravdu nebývá moc místa nazbyt.

Pokud tedy zatím zdravotnickou výbavu nemáte, určitě investujte nejdřív do vzdělávání v první pomoci, zejména v řešení akutních stavů, a až potom nakupte materiál, s kterým jste se naučili zacházet.

Vlasta Polách

Vlasta je instruktor první pomoci s pětiletou praxí. V Čechách i v zahraničí naučil více než 900 studentů, jak zachraňovat životy, sám má na kontě 7 záchráněných lidí. Absolvoval desítky kurzů první pomoci – jak civilní, tak vojenské, například Combat Medic. Na svém [blogu](#) píše další tipy a návody na první pomoc a pro maminky pořádá také on-line kurz [Prevence a řešení úrazů dětí](#).

7 nejčastějších zdravotních komplikací na cestách

Na cestách jsou nemoci a zdravotní komplikace to poslední, čím se chceme zabývat. Stačí ale věnovat trochu času přípravě, takže některým nepříjemnostem se pak můžeme vyhnout. A u dalších podstatně zkrátit trvání.

Rizika jsou různá podle cílové země, délky a způsobu cestování.

Když se budete zdržovat v hotelu a na pláži v turistické oblasti, jsou rizika jiná, než když obcházíte kontinent s batohem, spíte pod širákem a vaříte si v lese. S tím souvisí i prostor a kapacita na nošení zdravotnického vybavení.

Představíme si nejčastější nemoci, které můžete při cestování prodělat. To ale neznamená, že se stávají jen cestovatelům. Úplně stejně se můžou přihodit i doma.

Začneme cestovatelským evergreenem:

Průjem

Je dobré vědět, že **průjem je většinou přímá reakce na infekci nebo pozření něčeho škodlivého** – právě průjmem se tělo škodlivin zbavuje, dokud nebude všechno pryč.

A co teď?

- Můžete si pomoci **živočišným uhlím** (Carbosorb), které na sebe škodliviny naváže. Stejným způsobem může pomoci také Smecta.
- Zkrátit dobu můžete i **svačením probiotického jogurtu** nebo probiotických pilulí (např. Biopron).

- Z léků můžete použít například **Imodium** – zastaví průjem, ale zastaví i pohyby střev, problém tedy nevyřeší, jen oddálí – což se může hodit, pokud vás chytne třeba v letadle, ve vlaku...
- **Snažte se vyhnout dehydrataci** – je třeba doplňovat hodně vody, ideálně obohacené o rehydratační roztok (např. Kulíšek Forte). Vyhněte se kávě a alkoholu.
- Při průjmu **je potřeba jíst**, abychom snížili riziko poškození střev a nestal se z toho chronický průjem. Co je nejvhodnější? Zkuste banány, rýži, jablka nebo jablečkové přesnídávky, suché toasty a suchary.
- **Pokud do 3 dnů neustoupí** nebo se ve stolici objeví krev, upalujte k doktorovi.

České léky nemusí vždy účinkovat na infekce, které způsobují průjmy v jiných zemích (takové infekce můžou být na některé léky imunní, např. Egypt a Mexiko jsou tím proslulé – mají pro to i super názvy „Faraonova kletba“ a „Montezumova pomsta“), proto je v takových případech **nejlepší volbou místní lékárna a nechat si doporučit jejich léky**. Vyhněte se pouličním prodejcům léků a zamiřte do oficiálně vyhlížejí lékárny.

Zácpa

Druhý extrém, který je u cestovatelů častý. **Může vznikat i z nervozity, ze změny prostředí, při nedostatku vlákniny v jídle nebo při dehydrataci.**

A co teď?

- Hodně vody pomůže i tady.
- Na pomoc přichází projímadlo (např. **Guttalax**).
- Opravdu vážná zácpa se řeší glycerinovými čípky.

Zvracení

může mít spoustu příčin – těhotenství, závratě, „pohybová nemoc“ (na moři, v letadle nebo v autě), alkohol, otrava jídlem a další.

Při cestování často zvracení souvisí s dopravními prostředky. Jsou jedinci, kteří na to dost trpí, třeba jako já. Dobrá zpráva je, že pokud to o sobě víte, můžete si před cestou vzít prášek.

A co teď?

- Pro prevenci zvracení při cestování si vezměte v Čechách rozšířený **Kinedryl**. Mně ale mnohem lépe zabírá americký Dramamine. Pozor, je třeba vzít si prášek minimálně hodinu před cestou.
- Pomáhá pomalé a hluboké dýchání. Vitamin B6 (nebo rovnou B-komplex) také pomůže.
- **Stejně jako u průjmu pozor na dehydrataci** – rovnou si dejte rehydratační nápoj (Kulíšek Forte), pijte ho ale velmi pomalu – po lžičkách, aby nešel hned ven.

Bolest hlavy

Příčin bolesti hlavy může být hned několik, např. z dehydratace, z úpalu, únavy nebo přetížení, od krční páteře či svalů, migrény.

A co teď?

- Pro začátek je třeba **hodně pít**. Pokud už vám hlava třeští po celém dni bez pití, lepší než voda je rovnou rehydratační roztok (Kulíšek Forte) nebo sportovní isotonický nápoj (třeba Gatorade).
- Pomáhá také **chladit hlavu** (mokrým ručníkem/šátkem), odpočinek, prospat se. Pokud to nejde, dočasně pomůže kofein. Silná káva nebo kofeinové tablety (ty jsou skladnější, rychleji působí a jsou koncentrovanější). Káva vám ale nezabere, pokud ji pijete denně – tělo je na ni zvyklé. Naopak, pokud ji denně pijete a vynecháte, přijde „absták“ spojený právě s bolestí hlavy.
- **Při migrénách a silných bolestech hlavy už se asi nevyhnete lékům** – základní je Paralen, pro lepší účinek se dá kombinovat s kofeinem (nebo rovnou Atargin, kde je kofein přidáný), další možností je Ibalgin (není však nejvhodnější v rizikových situacích, což cestování může být, protože zhoršuje srážlivost krve, takže eventuelní rány více a rychleji krvácí).
- **Pokud na bolesti hlavy trpíte, přibalte silnější léky na bolest** – ty už ale jsou většinou na předpis.

- Pokud je nemáte, dobrého účinku dosáhnete, **když si vezmete Paralen a Ibalgin najednou**. Počítejte také s tím, že trvá 20 až 30 minut, než prášky zaberou.

Alergie

se dělí na několik typů. **Chronické**, což jsou např. alergie na pyly. Alergická reakce může být také jen **lokální** – třeba po štípnutí hmyzem nebo požahání od rostliny. Nejzávažnější je **anafylaktický šok**, to už je akutní projev alergie, který může vést k zástavě dechu, bezvědomí a smrti.

A co teď?

- Chronické alergie můžete zmírňovat léky (např. Zyrtec nebo jiné od vašeho alergologa).
- Lokální (štípnutí hmyzem, požahání od rostliny) řešíme tak, že **postižené místo chladíme a potíráme třeba Fenistil gelem**.
- Alergie **na jídlo a na různé materiály** (kovy, nebo třeba latex) nemusí mít vážné projevy – třeba jen zarudnutí a natečení. Zabraňte dalšímu kontaktu, chladte a použijte běžné léky na alergii (Zyrtec).
- **Anafylaktický šok** u alergika nastává např. po bodnutí vosou/ včelou nebo při závažné alergii na jídlo. **Většina postižených o své vážné alergii ví a má u sebe léky**. Nejčastěji používaný je EpiPen – autoinjektor pro rychlou a snadnou aplikaci. Než začne látka z autoinjektoru účinkovat, může to trvat až 15 minut, je tedy třeba dál hlídat, zda postižený dýchá, také je dobré **chladit krk a dát cucat třeba kostku ledu**. Tento stav je opravdu vážný, takže i po vpíchnutí EpiPeny ihned volejte záchranku.

Při cestování ve skupině je dobré vědět, kdo je alergický a kde svůj lék nosí. I já kolegům cestovatelům na začátku cesty říkám, v jaké kapse nosím ten svůj a jak ho mají použít, kdyby bylo třeba.

Rýma, nachlazení

Pro muže smrtelná nemoc. :-) Musí se ale přečkat – průměrně trvá 7 dní.

A co teď?

- Pro zmírnění projevů použijte sprej do nosu (např. Olynth), pastilky na škrábání v krku, prášky ve formě horkého nápoje (např. Vicks SymptoMed Forte).
- Jezte hodně ovoce a přidejte ještě vitamin C (třeba tabletky nebo šumák) na posílení imunitního systému, aby si s virem poradil rychleji.
- Držte se v teple a celkově se nenamáhejte.

Zánět močových cest

se ve větší míře týká žen. Bývá hodně bolestivý a dost nepříjemňuje cestování – třeba už jen tím, že si každých pár minut musíte odskočit.

A co teď?

- Držte se v teple, při akutních bolestech pomůže horká vana.
- Musíte hodně pít (ideálně vodu – vyhněte se alkoholu a sladkému).
- Sušené brusinky nebo brusinkový džus jsou dobrá prevence. Pro léčbu je třeba větší koncentrace, hodí se brusinkové tablety.
- Při velkých bolestech sáhněte po lécích – z volně prodejných třeba Ibalgin, na předpis Algifen, který je účinnější.
- Vše uvedené je jen na zmírnění příznaků. Pokud zánět nebude ustupovat, řeší se antibiotiky.

Další nemoci

Projevy jiných nemocí jsou většinou takové, které dotyčný zná a trpí na ně – cukrovka, problémy se srdcem, astma – skoro vždy tedy bude mít s sebou léky. Doptejte se předem všech členů vaší expedice či výletu, abyste věděli, kde léky mají a jak je používat.

I když podobné nemoci mohou znepříjemnit cestu, dají se poměrně jednoduše řešit, pokud jste na ně připraveni. Nepodceňujte tedy přípravu, obětujte pár stovek gramů i korun a nenechte se překvapit.

Jak přežít krizové situace při cestování

Základní dovednosti pro přežití by měl mít každý cestovatel. Pro „civilní“ situace v 21. století je přežití o něčem jiném, než co vidíte v televizních reality show nebo v [příručkách o přežití pro SAS](#).

Dovednosti se vám totiž nemusí hodit jen při ztroskotání na pustém ostrově, ale i ve spoustě dalších situací. Při cestování stopem nikoho neseženete, při výšlapu mimo civilizaci zabloudíte, v autě uprostřed ničeho vám dojde benzin, zapadnete v horské chatě kvůli nečekané sněhové bouři, zastihnou vás záplavy nebo zemětřesení a musíte přečkat dva tři dny, než vás evakuují do bezpečí.

Může to být v podstatě jakákoliv situace, kdy se neplánovaně ocitnete odříznutí od okolního světa.

Postupně probereme:

- co je dobré zařídit před cestou do vzdálenějších oblastí
- 3 základní věci, které potřebujete zajistit
- jaké vybavení je dobré přibalit na cesty
- něco o psychologii v krizové situaci
- proč nemusí být výhra, když jste nuceni přežívat se skupinkou dalších lidí

Nečekejte tedy kaskadérské kousky, které předvádí Bear Grylls v pořadech o přežití, ale velmi jednoduchá pravidla. I když už jste toho nacestovali hodně, nebo znáte cestovatele, kteří projeli celý svět a nic se jim nestalo, neznamená to, že se podobné situace nestávají, a rozhodně budete mít obrovskou výhodu, pokud budete mít přehled o základech přežití.

Příprava před cestou

Sepište **základní harmonogram cesty** (kudy přibližně pojedete a v jaké časy/dny budete projíždět checkpointy), ten potom **někomu, kdo s vámi nejede, předejte** a domluvte se na pravidelném hlášení – třeba SMSkou. Pokud náhodou k nějaké nečekané situaci dojde, hledání se zúží na polohu od vašeho posledního hlášení směrem k následujícímu. A to je pořád lepší, než hledat „na cestě po Africe“.

Také u vašeho „kontaktu“ nechte adresy a telefonní čísla míst, kde se budete zdržovat (hotel, dům z Airbnb, z Couchsurfingu atd.). Dobré je také znát a mít **zapsanou adresu a kontakt na české velvyslanectví v dané zemi a čísla na tísňové linky**. Mějte je vytisknuté na kartičce s sebou. Zde je pro ilustraci [informační karta](#), kterou jsem vyrobil před cestou do Mexika. Tu samou jsem předal i své kontaktní osobě v Čechách.

Určitě se **zaregistrujte v šikovné službě [DROZD](#), kterou pro cestovatele provozuje naše ministerstvo zahraničí**. Zadáte, kdy a kam jedete, kontaktní informace na vaše blízké, aby je mohli v případě nějaké pohromy informovat, a hlavně kontakty na vás, aby vám mohli poslat mail nebo SMSku, pokud by se stala / hrozila nějaká katastrofa, teroristický útok nebo nepokoje v oblasti, kde jste nebo kam se chystáte.

Pro případ ztráty dokladů si okopírujte pas/občanku, řidičák a průkaz pojišťovny a také si je vyfoťte a nahrajte do cloudu (třeba Google Drive, Dropbox nebo iCloud).

Bonusový tip pro náročné: Když jedete do oblastí mimo „domovské“ podnebí a kontinent, neuškodí zjistit si něco o daném místě a prostředí předem. Např. jestli hrozí nějaké přírodní katastrofy nebo zda jsou tam životu nebezpečná zvířata/rostliny (a jak vypadají).

Pravidlo tří

Dobře zapamatovatelné „pravidlo tří“ nám přesně říká, v jakém pořadí je důležité zajistit jednotlivé zdroje:

- **3 minuty přežiješ bez vzduchu**
- **3 hodiny přežiješ bez tepla**

- **3 dny přežiješ bez vody**
- **3 týdny přežiješ bez jídla**

Pořád ale mějte na paměti, že po tyto časy přežijete, ovšem jejich nedostatek na vás začne působit dřív, takže neplánujte s tím, že například 3 dny nemusíte nic pít. Voda je hodně důležitá, ale podchladit se můžete mnohem rychleji. Pokud vám bude zima, pro zahřátí tělo spotřebovává spoustu energie – kterou nemáte a bez jídla nemáte jak doplnit.

Vybavení pro přežití

Vybavení pro přežití se liší podle situací, ve kterých se můžete ocitnout, podle počasí/podnebí, podle typu vašeho cestování (do báglu se vejde něco jiného než do kufru auta, a pokud letíte, dost se také omezuje, co můžete vzít na palubu).

Když zavoláte pomoc, nebudete muset nikde přežívat dny a týdny

První priorita, kterou při cestování určitě potřebujeme, je spojení s okolním světem.

Základ je tedy **mobil** s možností dovolat se ze zahraničí. S roamingem by to neměl být žádný problém, pokud jedete na pár dní jednou za rok, jen to někde nebude nejlevnější, ale když se bavíme o situacích, kdy jde o život, nějaká desetikoruna nehraje roli.

Pro **pravidelnou komunikaci z ciziny** je dobré sáhnout třeba po [ChatSim](#), zvláště když cestujete přes více zemí. Díky mobilním datům (třeba na ChatSim, kde jsou levná) můžete na iPhonu zapnout službu *Najít přátele* a oni pak v případě potřeby vidí na mapě vaši přesnou polohu. Aby vám mobil k něčemu byl, přibalte **power banku**, ne všude totiž bude možné nabíjet ze zásuvky. Pro kratší výlety stačí nějaká obyčejná (ideálně tak s dvojnásobnou kapacitou baterky ve vašem mobilu), na delší výlety nebo mimo civilizaci sáhněte po [power bance se solárním dobíjením](#). Samozřejmostí je pak propojovací kabel, abyste vůbec mohli dobíjet.

Bud'te v teple

Druhá priorita je teplo – to zajistíme **vhodným oblečením** a ochranou před deštěm (slabá nepromokavá bunda skoro nic neváží, ale když ji nemáte, postačí skládací [igelitové pončo](#)). Při malé váze a se spoustou různých využití se hodí **izotermická fólie** (z autolékárničky). Také to chce mít něco k rozdělání ohně (**zapalovač** nebo sirky plně postačí, není nutné tahat křesadlo nebo lupu).

Mít co pít

Třetí priorita je voda – **láhev na vodu** u sebe máte vždy. Zkuste se ale připravit i na situace, kdy vám voda dojde a budete ji muset doplnit z přírodních zdrojů. Určitě vám nedoporučuji pít ji rovnou – kvůli možným infekcím. Nejjednodušší je přibalit [filtrovací tabletky na vodu](#), anebo [kovový hrnek](#) (nebo rovnou kovovou láhev na vodu), abyste mohli nalezenou vodu převařit.

Bonusový tip pro náročné: Pokud chcete být opravdu připravení na nejrůznější situace, třeba na opravu nebo výrobu vybavení, hodí se mít s sebou **kus pevného provázku**, **duct tape** (pevnou stříbrnou izolepu, stačí kousek přemotat na starou kreditku) a **nůž**. Pokud necestujete letadlem, dobrou volbou je nůž švýcarský armádní, na palubu letadla ho ale vyměňte třeba za [nářadový klíč](#), který zapadne mezi ostatní klíče a při kontrole by s ním neměl být problém – mně zatím vždy prošel.

bit.ly/vybavenipreziti

Psychika při krizové situaci

Váš přístup je nejdůležitější při jakékoliv krizové situaci. Nevzdávejte se! Nehledě na situaci a jak si zrovna myslíte, že je špatná, vždycky je naděje.

Velmi důležité je uvědomit si a počítat s tím, že **vaše plány nemusí vždy vyjít (a většinou napoprvé nevyjdou)**, proto se snažte nepodléhat emocím a stále hledejte nové způsoby, jak se dostat do bezpečí.

Pokud cestujete ve více lidech a musíte najednou čelit přežití, **je často mnohem větší problém udržet dobrou morálku ve skupině**, aby nikdo nepanikařil a nevzdával to, než problémy se samotným přežíváním.

Lidský mozek reaguje na nepříznivou zprávu/situaci podle následujícího vzorce – ve fázích:

1. popření celé situace
2. agrese/vztek/zlost
3. smlouvání
4. deprese
5. přijetí/smíření

Člověk si projde všemi fázemi, každá je ale různě dlouhá (od hodin až po měsíce – nejdelší bývá deprese). Abyste celou situaci zvládli, je potřeba rozpoznat, v jaké fázi jsou vaši partáci, a podle toho s nimi jednat.

Snažte se posouvat vždy dopředu (sebe i partáky), abyste mohli naplno využít svůj potenciál pro řešení nestandardních situací. Pokud si jednotlivé fáze uvědomíte a dokážete je pojmenovat, mnohem rychleji se s nimi vypořádáte.

Také se **snažte všem lidem ve skupině dát nějakou práci**, aby se soustředili na ni, nikoli na svoje „nepohodlí“.

Šťastnou cestu bez krizových situací

Situace o přežití se můžou objevit náhle, ale s chladnou hlavou a základními dovednostmi se dají stejně rychle vyřešit. Jakékoli vybavení vám to usnadní, ale neznamená to, že bez něj to nejde. Zde platí – stejně jako při první pomoci – že čím více znalostí máte, tím méně vybavení potřebujete. Nenechte se zaskočit. Pro šťastný návrat z vašich cest stačí málo přípravy.