

2023



PŘÍSTŘEŠKY

METODIKA PRÁCE PRŮVODCE
MEZINÁRODNÍ HORSKÝ PRŮVODCE UIMLA
ING. KATEŘINA HLAVSOVÁ

WWW.KATA-OUTDOOR.CZ | kata.outdoor@gmail.com

Obsah

ÚČEL PŘÍSTŘEŠKU	2
VÝBĚR PLOCHY K BIVAKOVÁNÍ	2
CHYBY PŘI BUDOVÁNÍ PŘÍSTŘEŠKU	2
VOLBA TYPU PŘÍSTŘEŠKU	2
NEZBYTNÉ MINIMUM PRO ZBUDOVÁNÍ BIVAKU	3
JEDNODUCHÝ PŘÍSTŘEŠEK	3
JEDNOSTRANNÝ PŘÍSTŘEŠEK	4
PŘÍSTŘEŠEK TYPU STAN	5
PŘÍSTŘEŠEK PRO JEDNU OSOBU	5
VARIANTY PŘÍSTŘEŠKU S VYUŽITÍM TERMO FÓLIE	6
PŘÍRODNÍ PŘÍSTŘEŠKY	8
CHÝŠE Z VĚTVÍ	8
ZIMNÍ BIVAK	9
BUDOVÁNÍ A VÝZNAM SNĚHOVÉHO ZÁHRABU	10
IGLÚ	10
POUŠTNÍ PŘÍSTŘEŠKY	11
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY:	11

Účel přístřešku

Přístřešek (bivak) v horském terénu může mít mnoho podob. Slouží především k ochraně proti nepříznivým meteorologickým podmínkám, jako jsou vítr, déšť a nízké či vysoké teploty. Může chránit před sluncem, hmyzem, plazy, divokou zvěř nebo padajícími kameny a uschlými stromy, je prostý jedovatých rostlin. Poskytuje buď nutný krátkodobý úkryt nebo umožňuje nezbytný odpočinek a prostor pro spánek, který je úměrný kvalitě a úsilí potřebnému k jeho přípravě. Lze jej využít i pro přípravu stravy. Je potřeba si uvědomit, že výběr vhodného místa a samotná stavba přístřešku zabere určitý čas, v zimním terénu až několik hodin.

Výběr plochy k bivakování

Při plánovaném bivakování je tedy v první řadě důležité najít vhodné místo k přenocování s dostatečným časovým předstihem a vzhledem k času západu slunce. Zaměřte se na výběr rovné, suché a dostatečně velké plochy bez kamení nebo kořenů k pohodlnému ulehnutí. Myslete také na problémy, které by mohly nastat vzhledem k vašemu okolí. Vyhněte se záplavovým oblastem na úpatí hor, místům v blízkosti vodních toků (zejména při maximálním stavu vody), na rozlehlých pláních starým řečištím a také oblastem kamenných skluzů a lavin. Zjistěte si převládající vítr. Pokud nelze využít vlastního neseného materiálu, a úkryt před větrem vám poskytne pouze příroda, snažte se v co největší míře využít terénních nerovností a řírodních úkrytů. Dobře poslouží jeskyně, převis nebo dolík v zemi. Snažte se vyhnout větrným vrcholům hor a kopců nebo naopak hlubokým vlhkým a chladným kotlinám. Zkontrolujte okolí.

Ideální prostor pro úkryt se v zimě a v létě liší. Během chladných zimních měsíců budete potřebovat místo, které vás bude chránit před chladem a větrem, ale bude mít zdroje paliva. Během letních měsíců budete ve stejné oblasti potřebovat zdroj vody, ale budete také hledat místo, které je, pokud možno, bez hmyzu.

Chyby při budování přístřešku

Nejběžnější chybou při stavbě přístřešku je špatná volba velikosti. Není žádoucí dělat jej příliš prostorný, ale musí být dostatečně velký, aby vás chránil. Na druhou stranu musí být také tak malý, aby udržoval vaše tělesné teplo, zvláště v chladném klimatu.

Volba typu přístřešku

Druh přístřešku, pro který se rozhodujete, je závislý na orientaci, terénu, podmínkách okolí, velikosti, dostupném a neseném materiálu a na čase, po který jej plánujete využít. Pro okamžitou krátkodobou ochranu postačí rychlý nouzový bivak s minimálním úsilím výstavby, ale pro delší táboření se již vyplatí postavit odolnější přístřešek. Pokud čekáte na záchranu, vezměte v potaz také plochu pro nouzovou signalizaci a místo pro rozdělání ohně. Pro rychlý bivak skvěle poslouží celta o rozměru 2x3m a 1,5m dlouhá šňůra. Pokud máte v okolí les nebo strom, jste schopni zbudovat krátkodobou ochranu za pár minut.

Nezbytné minimum pro zbudování bivaku

Na několika denní túry výrazně doporučuji celtu 2x3m nebo bivakovací vak pro dvě osoby. Pravda ovšem je, že na kratší výlety nosí málo kdo tento materiál při sobě. Samozřejmě každé túry je však osobní lékárnička a nádoba s vodou, proto doporučuji do lékárničky zařadit termo folii (2 i více kusů). Na nádobu s vodou nebo trekové hole navinout odolnou lepicí pásku typu duck tape a do batohu přihodit kus provazu nebo padákové šňůry. V nouzi vám mohou posloužit i tkaničky od bot. Toto je nezbytné minimum pro stavbu jednoduchého a účinného přístřešku. Velmi dobrou variantou jsou, na trhu dostupné, nouzové stany (obr. č.01 a č.02). Jsou vyrobeny ze stejného materiálu, jako je silnější termo fólie, váží pár desítek gramů a svým objemem vám zaberou minimální místo v batohu.



Obr. č. 01 – Nouzový stan – sbalený



Obr. č. 02 – Nouzový stan – postavený

Vždy zvažte, kolik času budete potřebovat na zbudování přístřešku, zda máte potřebné množství materiálu, zda bude dostatečně chráněn před přírodními živly, jestli máte nástroje na jeho zhotovení, případně zda tyto nástroje dokážete vyrobit.

Jednoduchý přístřešek

Na zbudování jednoduchého přístřešku použijte celtu (plachtu nebo bivakovací vak). Dále budete potřebovat provaz (lano, rep šňůra, tkaničky, provázky). Taková stavba zabere málo času. Vždy zkontrolujte směr větru a zajistěte, aby zadní strana přístřešku (jednostranný, obr. č.06) byla natotočena proti větru. Pokud lze, vybudujte si přístřešek s dvojitou stěnou (obr. č.05). Přístřešek je nutné dostatečně vypnout. Je dobré si zajistit dobrou izolační vrstvu od země (20 cm). Na neizolované zemi dochází ke ztrátě až 80% tělesného tepla. Případně si určit vhodné místo pro oheň a vybudovat odrazovou stěnu.



Obr. č. 03 – Vypnutí pomocí šišky



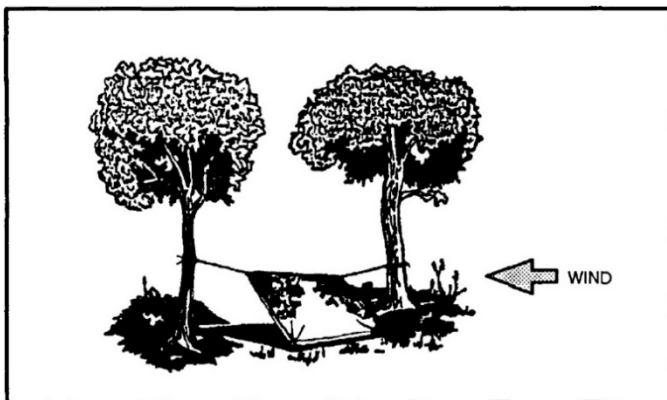
Obr. č. 04 – Vypnutí zavinutím



Obr. č. 05 – Dvojitá stěna s izolací

Jednostranný přístřešek

Potřebujete pončo, 2 až 3 metry provazu, tři kolíky a dva stromy nebo dvě tyče stojící 2 až 3 metry od sebe. Na delší stranu celt, přivažte ke každému rohu provaz. Pro lepší vypnutí použijte např. kámen, klacek či šišku, v zimě sněhovou kouli (obr.č.03). Ve výši pasu přivažte provazy na stromy. Na přivázání lan ke stromu použijte lodní smyčku, kterou lze snadno uvolnit. Rozprostřete pončo a ukotvěte jej k zemi prostrčením kolíků a jejich zaražením do země. Lze použít i delší větve nebo listí na zavinutí spodní strany přístřešku (obr. č.04). Ke každému provazu přivažte odkapávací tyčku (asi 10 cm dlouhou). Tyto odkapávací tyčky budou zabráňovat stékání dešťové vody z provazů do přístřešku. Přivázáním provázků (asi 10 cm dlouhých) ke každé průchodce podél horní hrany ponča umožní vodě stékat po provázku dolů, aniž by skapávala do přístřešku. Pokud plánujete použít přístřešek pro více než jednu noc, nebo očekáváte déšť, udělejte středovou podpěru pomocí šňůry přivázené k větvi stromu (obr. č.07) nebo umístěte tyč pod středem přístřešku. Pro dodatečnou ochranu před větrem a deštěm, umístěte po stranách přístřešku nějaké křoví, větve, batoh, nebo jiný materiál. Na snížení tepelných ztrát od země, umístěte dovnitř přístřešku nějaký druh izolačního materiálu, jako je například seno, listí, větve nebo jehličí borovice.



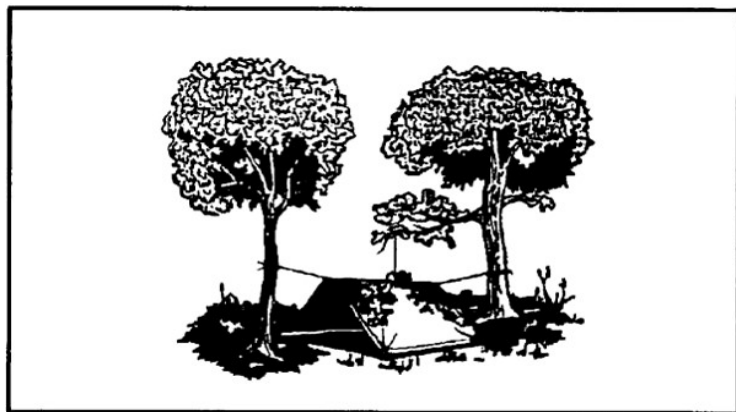
Obr. č. 06 – Jednostranný přístřešek



Obr. č. 07 – Vypnutí střechy

Přístřešek typu stan

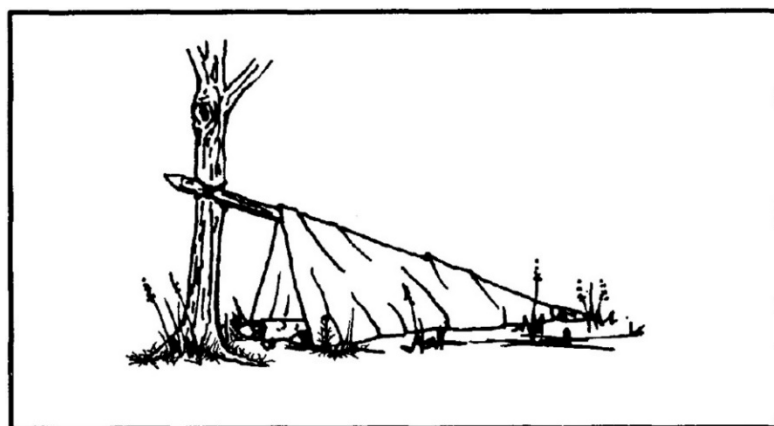
Takový typ přístřešku vás chrání před větrem ze dvou stran. Má ale méně využitelného prostoru. Ke zhotovení tohoto stanu potřebujete pončo, dva provazy 1,5 až 2,5m dlouhé, šest kolíků a dva stromy (tyče) 2 až 3 metry od sebe. Potřebujete-li středovou podpěru, postupujte stejně jako u prvního přístřešku.



Obr. č. 08 – Oboustranný přístřešek typu stan

Přístřešek pro jednu osobu

Přístřešek pro jednoho člověka můžete snadno zhotovit s použitím celt, stromu a třech delších větví. Jedna větev má být asi 4,5m dlouhá a zbylé dvě mají mít délku kolem 3m. Připevněte nejdelší větev ke stromu ve výšce pasu. Položte dvě kratší větve na zem po obou stranách a ve stejném směru, jako tu delší. Položte celtu přes nejdelší větev tak, aby stejné množství materiálu viselo po obou stranách. Zahněte zbytek materiálu celt pod kratší větve na zemi a rozprostřete ji po zemi uvnitř tak, aby sloužila jako podlaha. Přikolíkujte kratší větve k zemi, nebo dejte mezi ně rozpěrku tak, aby se neposouvaly k sobě. Na zakrytí vchodu použijte jakýkoliv zbylý materiál. Celta umožňuje, že je přístřešek větruvzdorný a zároveň dostatečně malý a tím snadno vyhřívatelný. Tento přístřešek není příliš pevný, ale nezhroutí se když padá sníh, ani při lehké sněhové bouři.



Obr. č. 09 – Přístřešek pro jednu osobu

Varianty přístřešku s využitím termo fólie

Pomocí termo fólie lze vybudovat dostatečný a rychlý přístřešek pro jednoho člověka. S využitím lepicí pásky (duck tape) vytvoříte pomocná oka (obr. č.11) pro přichycení šňůry nebo provlečení kolíku k vypnutí. Je dobré si pořídit fólii co největšího rozměru. Také je důležité ji mít, pokud možno, už předem připravenou a sbalenou již s přidělanými očky, protože ve stavu vyčerpání, v dešti a větru je příprava obtížná, a navíc použití pásky v dešti její účinnost snižuje. Pozor, ve vysokých teplotách páska na termo folii nedrží! Zároveň si uvědomte, že čím více materiálu na vytvoření pomocných oček použijete, tím bude mít sbalená termo fólie větší objem a hmotnost, proto stačí lepicí pásku například rozdělit na půl. Zkrátka najít dobrý kompromis mezi funkčností a hmotností.

Lehce může dojít k porušení fólie nebo roztržení, proto je dobré mít u sebe pásku na případnou opravu. Termo fólie by se neměla dotýkat přímo těla, dojde k zapaření. Na druhou stranu by měla být co nejbližší, aby se odráželo teplo. Vstup do přístřešku je potřeba co nejlépe utěsnit batohem nebo přírodním materiálem (kusy mechu apod.), případně další folií. K nohám je dobré položit větší kámen nebo nakupit jiný materiál. Vymezí se tím prostor pro nohy a nedojde k destrukci přístřešku. Fólie pod tělem nehřeje tak, jako karimatka. V přímém kontaktu odvádí teplo pryč od těla. Pokud je to možné, tak pod sebe nakupte vegetaci (suché listí, chvojí nebo trávu). Pokud nemáte k dispozici spací pytel, je dobré se před ulehnutím zahřát fyzickou aktivitou. Pro někoho může být nepříjemné, že ve větru tento přístřešek dost šustí.



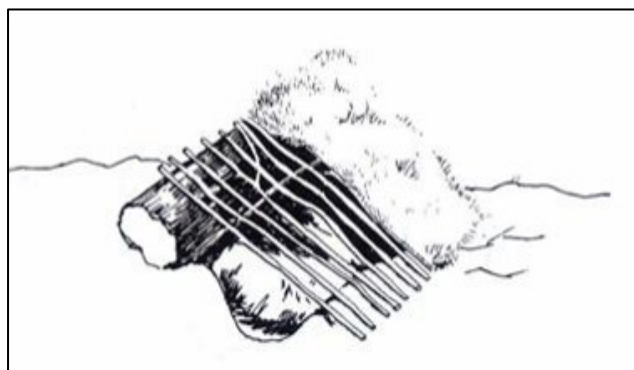
Obr. č. 10 – Přístřešky z termo fólie



Obr. č. 11 – Vytvoření očka na termo fólii

Přírodní přístřešky

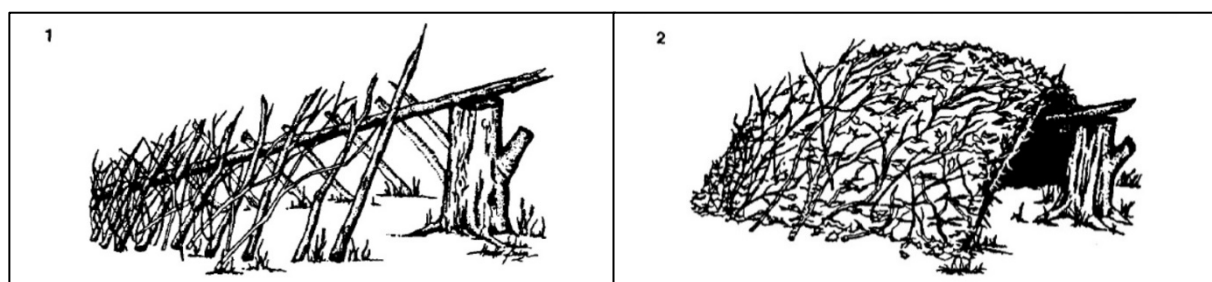
Nepřehlížejte přírodní útvary, které mohou poskytnout přirozený úkryt (obr. č.12), jako jsou jeskyně, skalnaté trhliny, shluky křoví, malé prolákliny, velké skály na závětrných stranách hor, velké stromy s nízko visícími velkými větvemi a padlé stromy se silnými větvemi. Vždy se vyplatí věnovat větší úsilí výběru vhodného místa, kde zbudování nedá tolik práce, než si zvolit nevhodnou lokalitu. Vyvarujte se budovat ležení v nízko položeném terénu, jako jsou například rokle, úzké údolí nebo zátoky. Nižší polohy shromažďují v noci těžký studený vzduch a jsou také chladnější než okolní vyvýšený terén. Nížina s hustými křovinami také poskytuje útulek velkému množství hmyzu. Zkontrolujte okolí na jedovaté hady, klíšťata, roztoče, štíry a bodavé mravence. Rozhlédněte se, jestli zde nejsou sypké horniny, odumřelé velké větve, nebo další přírodní materiály, které by mohly spadnout na váš přístřešek.



Obr. č. 12 – Využití terénní nerovnosti

Chýše z větví

Pro snadnou a teplou konstrukci, je tento přístřešek jedním z nejlepších z přístřešků z přírodního materiálu.



Obr.č. 13 – Chýše z větví

Zimní bivak

Nocování v zimním terénu má svá specifika. Vždy budete potřebovat nějaký nástroj na hrabání a kopání sněhu nebo na řezání sněhových kvádrů. Čím větší a odolnější bivak budete, tím více času vám stavba zabere, dojde k většímu promočení oděvu a propocení. Obecně využití terénních nerovností v zimním terénu významně zjednodušuje práci, šetří čas a energii (obr. č.14). Přístřešky musí být větrané (otvory u vchodu a v horní části), aby mohla odcházet vlhkost a nedošlo k otravě oxidem uhličitým nebo při pužívání ohně oxidem uhelnatým. Odvětrávání vytvořte ideálně na závětrné straně. Pozor na zanesení větracích otvorů sněhem. Menší přístřešek znamená vyšší vnitřní teplota. Pozor na stavy klaustrofobie!



Obr. č. 14 – Spadlý strom

Jestliže jste v chladných zasněžených oblastech, kde rostou jehličnaté stromy, můžete udělat úkryt typu sněhová díra pod stromem (obr.č.15) a využít roztažených větví jehličnanů, kolem kterých se nahromadil sníh. Je to nejrychlejší typ zbudovaného zimního bivaku a dobrý poměr práce/komfort. Kopejte na závětrné straně pod jakýmkoliv stromem se širokými větvemi. Z měkého sněhu lze vybudovat větrolamy.

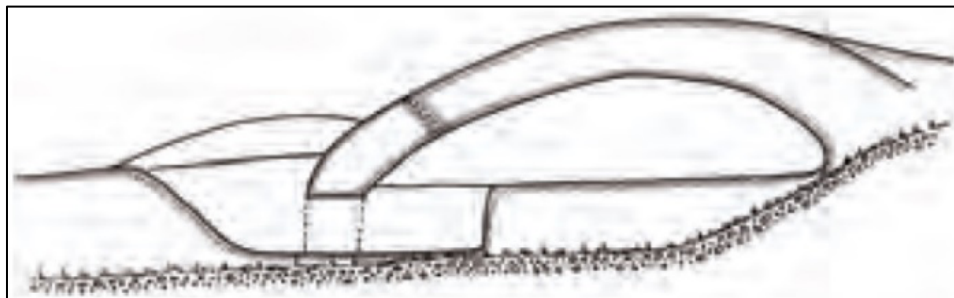


Obr.č. 15 – Sněhová díra pod stromem



Budování a význam sněhového záhrabu

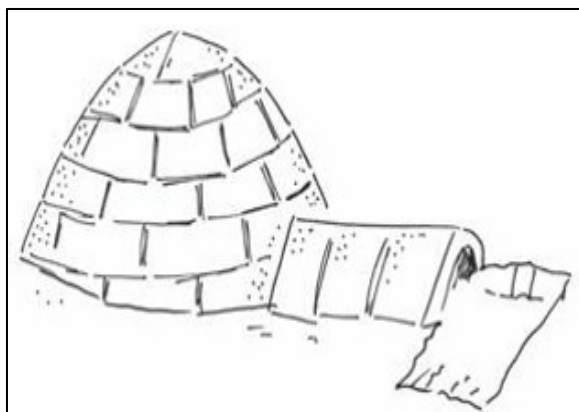
Pokud očekáváte teploty výrazně pod nulou, dostatečnou ochranu zprostředkuje sněhový záhrab (obr.č.16). Je vhodný pro 1-3 osoby. Poskytuje i v nejmrazivějších dnech vyšší teplotní komfort. U dobře zbudovaného záhrabu dosahuje vnitřní teplota kolem nuly. Lze jej rychle vyhřát čajovou svíčkou. Je odolný proti silnému větru a sněžení. Nevýhodou je časová náročnost zbudování (cca 2 hodiny). Budete potřebovat dostatečnou hloubku sněhu (150–200 cm), kterou může tvořit například pevná závěj (zjistíte lavinovou sondou). Pokud není dostatek sněhu, lze navršit okolní sníh na hromadu, ale je potřeba jej nechat zmrznout (min. 30min, někdy až 24h – záleží na typu sněhu). Je nutné dbát zvýšené opatrnosti při budování z důvodu zborcení stropu či nechtěnému proslápnutí střechy přístřešku během pohybu v jeho těsné blízkosti. Strop by měl mít tloušťku cca 40-50 cm a tvar klenby. Je dobré jej vyhladit, aby voda, která kondenzuje, stékala po stěnách dolů do boku. Na noc si nechte zapnuté lavinové vyhledávače a strop několikrát naruštěte sondou (odvětrávání), kterou pak nechte vyčnívat nad bivakem. Vchod je dobré označit chemickým světlem nebo něčím výrazným. Teplý vzduch stoupá nahoru a studený, těžší, klesá dolů. Profil záhrabu by tedy měl vypadat tak, jako na obrázku. Prostor pro odpočinek by měl být alespoň o 30cm výše, než vchod.



Obr.č. 16 – Sněhový záhrab

Iglú

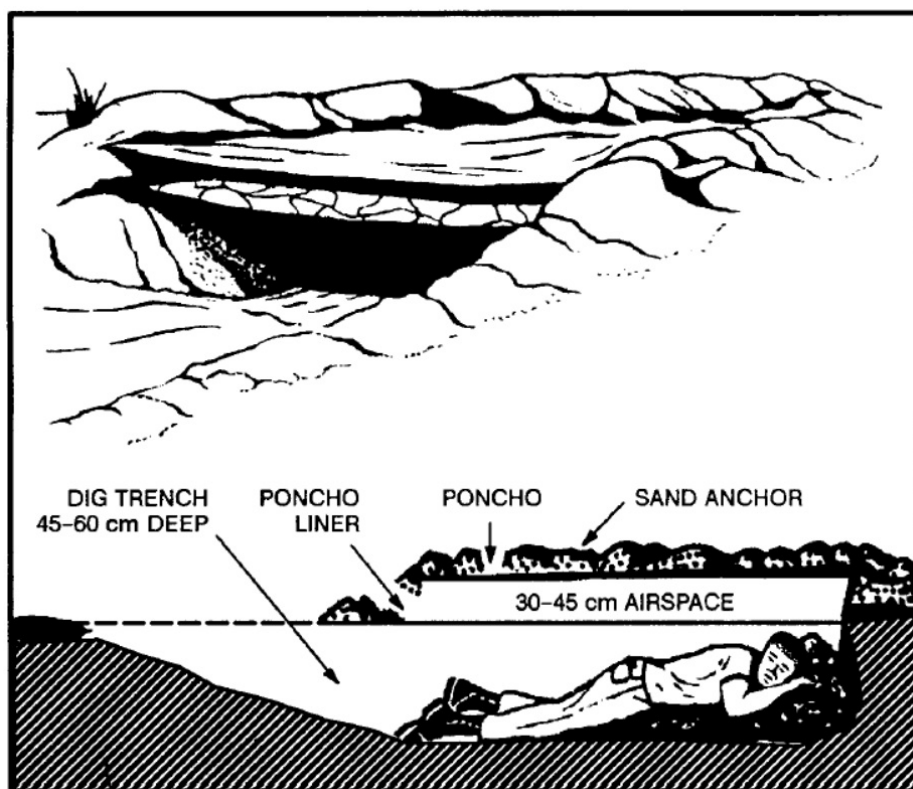
Je jedna z možností pro velkou skupinu lidí. Opět vyšší tepelný komfort, vysoká kvalita, ale velká časová náročnost a nutnost materiálu – lopata, sněhová pila, případně forma na sněhové kostky. Kvádry řezejte o rozměru cca 45x50 cm a síle 10-20 cm (snadná manipulace i dostatečná izolace). Poloměr kruhu iglú volte 110-120 cm a průměr každé další vrstvy postupně zmenšujte, kvádry vrstevte středem na spáry předešlé řady. Ventilací otvory prorazte opět na závětrné straně u spodu a nahoře. Vstup (nebo tunel) budujte až na závěr a nikdy ne proti větru.



Obr. č. 17 – Iglú

Pouštní přístřešky

Ve vyprahlém prostředí, berte v úvahu čas, úsilí, a materiál potřebný k zhotovení přístřešku. Jestliže máte materiál jako je například celta, použijte ji ve spojení s terénem, který má tyto vlastnosti – neočekávaný výstup skalisek, kopce písku, nebo prohlubně mezi dunami nebo skálami. Podzemní kryt (obr. č.19) může zredukovat polední teploty až na 16-22 stupně C. Zhotovení ale vyžaduje více času a úsilí než jiné úkryty. Protože se při fyzické námaze více potíte a vzrůstá dehydratace, vybudujte úkryt ještě před horkým dnem. Jestliže máte další materiál, můžete dále snížit polední teplotu v úkrytu připevněním druhé vrstvy materiálu 30-45 cm nad první vrstvou. Toto rozvrstvení materiálu bude redukovat vnitřní teplotu na 11-22 stupňů C.



Obr. č. 19 – Pouštní úkryt

Seznam použité literatury:

Přístřešky – prap. Bc. Roman Novotný – Skupina záchranné přípravy – Oddělení záchranné a výsadkové přípravy – Velitelství výcviku Vojenské akademie Vyškov - (interní zdroje)

US Army Survival Manual: FM 21-76, Apple Pie Publishers 1970, ISBN: 0967512395 (ISBN13: 9780967512396)

SAS Příručka jak přežít, John Wiseman, Svojtka & Co. - 2002 , ISBN: 80-7237-280-7

Speciální tělesná příprava – Základy přežití, AČR - Vyškov 2016, PUB 71-84-03

Fotodokumentace - prap. Bc. Roman Novotný, nrtm. Milan Ježek