

PRŮVODCE K PLNĚNÍ ODZNAKŮ SPECIALIZACÍ

SDRUŽENÍ HASIČŮ ČMS 2016



Vydalo:

Sdružení hasičů Čech, Moravy a Slezska v roce 2016 jako učební text pro vedoucí a instruktory kolektivů mladých hasičů a metodickou pomůcku pro mladé hasiče.

Do tisku připravila: Ústřední odborná rada mládeže SH ČMS.

Zvláštní poděkování: Petrovi Kostrůnkovi za vysoký osobní podíl na tvorbě publikace.

Vydáno s dotační podporou MŠMT ČR v rámci Projektu Mladí hasiči 2016 v nákladu 1 000 ks, neprodejné.

OBSAH



AJŤÁK

5



EKOLOG

45



EKONOM

59



KUCHARĚ

69



KUTIL

89



PRŮZKUMNÍK

97



SPOJKA

121



SPOLEČNÍK

133



STŘELEC

169



TÁBORNÍK

185



ZDRAVOTNÍK

203



METODIKA VÝUKY K ZÍSKÁNÍ SPECIALIZACE

Prokáže znalosti práce na PC, dokáže vysvětlit základní práci s PC, klávesové zkratky. Dokáže pracovat se základními programy a zpracuje v nich závěrečnou práci na dané téma.

UČEBNÍ OKRUHY - OBSAH:

1. chápe základní pojmy informatiky, dokáže popsat pojmy počítač, software a hardware
2. ví, co jsou vstupní a výstupní zařízení, ví, z jakých komponent se skládá počítač, umí tyto komponenty stručně popsat, umí popsat základní rozhraní počítače
3. ví, co je operační systém, umí se orientovat v operačním systému Windows (případně v jiném OS - Linux, Android)
4. umí pracovat se soubory a adresáři (vytvořit, kopírovat, odstranit, přejmenovat, prohlížet, obnovit aj.)
5. umí pracovat s některým textovým editorem (Word), zná základy práce s tabulkovým procesorem (Excel)
6. umí pracovat s některým kreslicím programem (Malování)
7. umí ovládat tiskárnu, tisknout z jednotlivých programů
8. orientuje se v oblasti komunikace počítačů – síť, internet, elektronická pošta
9. ví o základních aspektech bezpečnosti práce na počítači, ví, co jsou viry a jak s nimi bojovat, zná další nebezpečí



DOLOŽENÍ SPLNĚNÍ SPECIALIZACE:

teoretická část

– podmínky splnění:

zvládne úspěšně test zaměřený na základní znalosti v oblasti informatiky a práce s počítačem

praktická část

– podmínky splnění:

vytvoří libovolný dokument v textovém editoru na libovolné téma s vloženou tabulkou a obrázkem (vytvořeným v programu Malování) k danému tématu



1. ÚVOD DO INFORMATIKY

Dříve, než se naplno pustíme do studia specializace MH „Ajták“, potřebujeme znát některé další pojmy. S dalšími pojmy se pak setkáme v dalších kapitolách.

- **INFORMATIKA** – věda o informacích – o vytváření, zpracování, ukládání informací
- **POČÍTAČ** – elektronické zařízení, které zpracovává data a informace pomocí předem vytvořeného programu

V rámci specializace „Ajták“ se naučíte pracovat s počítačem. Každý počítač se skládá ze dvou základních částí:

- **HARDWARE** – technické vybavení počítače – vše, na co si můžeme sáhnout (procesor, grafická karta, monitor...)
- **SOFTWARE** – programové vybavení počítače – všechny programy, které jsou v počítači uloženy

Pro práci s informacemi potřebujeme vědět, v jakých jednotkách se měří objem informací.

- **BIT** – základní jednotka informace, vychází z dvojkové soustavy (my běžně používáme soustavu desítkovou), nabývá pouze hodnot 0 nebo 1 (někdy také *pravda* či *nepravda*), označení b
- **BYTE** – čteme *bajt* – základní jednotka informace pro uložení dat (lze ukládat pouze v celých bytech), v bytech se měří objem dat, 1 byte = 8 bitů, označení B

Bit a byte jsou velmi malé jednotky, proto běžně používáme jejich násobky.

Jednotka	Převod	Jednotka	Převod
kilobit (kb)	1 kb = 1024 b (2^{10})	kilobyte (kB)	1 kB = 1024 B
megabit (Mb)	1 Mb = 1024 kb	megabyte (MB)	1 MB = 1024 kB
gigabit (Gb)	1 Gb = 1024 Mb	gigabyte (GB)	1 GB = 1024 MB
terabit (Tb)	1 Tb = 1024 Tb	terabyte (TB)	1 TB = 1024 GB

Nyní si vysvětlíme několik dalších důležitých pojmů, se kterými se při práci s počítačem budete zcela jistě setkávat:

- **ALGORITMUS** – posloupnost příkazů, která dokáže vyřešit určitý problém – s algoritmy se běžně setkáváme v každodenním životě – například i takový recept je algoritmem, stejně tak jako postup řešení matematické úlohy



- **PROGRAM** – algoritmus zapsaný v jazyce, kterému rozumí počítač, program je tedy posloupnost příkazů v programovacím jazyce, tyto příkazy pak počítač vykonává
- **PROGRAMOVACÍ JAZYK** – jazyk, kterému počítač rozumí – tak jako my hovoříme například česky, německy, anglicky či rusky, tak i počítače mají své jazyky, kterým rozumí (například C, Visual Basic, Pascal)
- **PROGRAMÁTOR** – ten, kdo pomocí programovacích jazyků vytváří programy nové
- **UŽIVATEL** – nevytváří nové programy, pouze používá programy, které vytvořil někdo jiný (kdo hraje hry je tedy také uživatel)

Důležité je také vědět, že počítače nejsou chytré, jak si mnozí z vás možná myslí. Ve skutečnosti každý z vás je daleko chytrější než jakýkoliv počítač na světě. Chytrostí (či inteligencí) totiž rozumíme schopnost vypořádat se s problémy, včetně problémů nových. Počítače žádné problémy řešit neumí, počítač pouze vykonává to, co mu ukládá program. Pokud by narazil na situaci, kterou v programu nemá popsanou, pak si s takovou situací nedokáže poradit. Počítače jsou úspěšné tam, kde je potřeba rychle provést větší množství jasně definovaných úkonů.

Počítače také nemají lidské vlastnosti a lidské city. Nejsou hodné, nejsou škodolibé, nechtějí vám pomoci, nechtějí vám uškodit. Pokud počítač nevykonává to, co od něj očekáváte, jsou pouze dvě možnosti – počítač má poruchu nebo (a častěji) jste udělali chybu při jeho obsluze vy nebo programátor, který vytvořil program, který používáte.

2. POČÍTAČE KOLEM NÁS

Počítače tak, jak je známe, vznikly teprve nedávno. Nedávno ve smyslu historickém – úplně první počítače vznikly asi před 75 lety. Vypadaly však zcela jinak než počítače, které známe a používáme nyní. Byla to obrovská monstra, která byla méně výkonná než kalkulačky, které nyní běžně nosíte do hodin matematiky.

V dnešní době se s počítači setkáváte v podstatě každý den. Počítače, které používáte, mají několik základních forem:

- **Stolní počítače** – skládají se z počítačové skříně, ve které je umístěn samotný počítač a z periferních zařízení, která slouží zejména ke komunikaci s počítačem – klávesnice, myš, monitor a mnoho dalších
- **Notebooky** – počítače, které mají počítač, klávesnici a obrazovku integrovanou v jednom fyzickém pouzdrů – počítače jsou mobilní, lze je snadno přenáš



šet (a také se tak děje) – existují různé pojmy, které označují různé typy notebooků – *netbooky*, *ultrabooky* a další – tyto pojmy jsou však spíše obchodním označením. Jako netbooky jsou označovány opravdu velmi malé počítače, které jsou velmi snadno přenosné, ale vzhledem k malým rozměrům monitoru a klávesnice, a také vzhledem k poměrně nízkému výkonu jsou určeny spíše pro nenáročnou práci či zábavu dostupnou z internetu přes webový prohlížeč. Najdeme však i notebooky, jejichž výkon je dostatečně výkonný i pro náročnou práci.



- **Tablety a chytré telefony** – tato zařízení dovedla mobilitu, tedy přenosnost, do krajnosti – jedná se o zařízení, které vůbec nemá fyzickou klávesnici – uživatel ovládá zařízení pomocí dotykové obrazovky – tablety jsou v posledních letech velmi populární, nicméně jejich praktická využitelnost je vzhledem k absenci klávesnice limitována na aplikace, ve kterých uživatel nemusí zadávat dlouhé texty, mnoho uživatelů využívá tablety zejména k prohlížení internetových stránek a k zábavě – čtení knih, sledování videa, poslech hudby. Lze je však velmi dobře využít pro vzdělávání. Do této kategorie lze s klidem zařadit i moderní dotykové mobilní telefony – od typického tabletu se liší jen tím, že mají většinou menší velikost obrazovky.

S počítači se však setkáváme i tam, kde bychom to vůbec nečekali. Tak začneme tím, co patrně všichni znáte. Automobil. Ano, moderní automobily obsahují počítače – byť ani zdaleka nevypadají jako ty počítače, se kterými budeme pracovat. Ale jsou to plnohodnotné a velmi výkonné počítače. Ano, i moderní hasičská auta jsou řízena počítačem. S počítačem se můžeme setkat také u čteček knih (což jsou vlastně specializované tablety) či dokonce u hodinek – chytré hodinky nabízející mnohé funkce a pomalu, ale jistě přicházejí do módy.

Dnes však naleznete různé druhy počítačů i v tak běžných přístrojích jako je například pračka či lednice. Tyto počítače jsou sice vytvořeny pro jeden konkrétní účel, to však nic nemění na tom, že počítače ovlivňují náš život stále více. Někdy i více než bychom si sami přáli. Proto je potřeba zvládnout práci s počítačem a pochopit princip jeho fungování. Jen tak nám počítače budou dobře sloužit a nebudou pro nás zdrojem nočních můr.



3. ZÁKLADNÍ PRINCIP FUNKOVÁNÍ POČÍTAČE

Hardware je technické vybavení počítače. Zahrnuje všechny fyzické součásti počítače: počítačovou skříň, základní desku, procesor, operační paměť, sběrnice, grafickou kartu, zvuková karta, síťovou kartu, pevný disk, elektrický zdroj, monitor, klávesnici, myš a další.

Výstupní zařízení počítače



Vlastní počítač



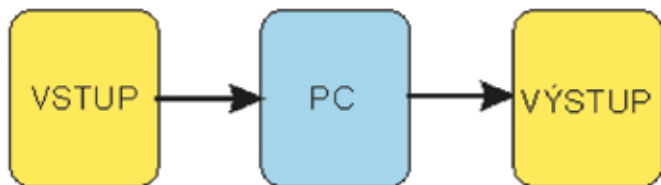
Komunikační zařízení



Vstupní zařízení počítače



Moderní počítače fungují podle takzvaného von Neumannova schématu. John von Neumann byl vynikající vědec, který jako první vymyslel schéma, jak mohou počítače fungovat. Pro nás je důležité pouze to, že podle tohoto schématu je (zjednodušeně řečeno) srdcem celého systému samotná počítačová jednotka, ke které se připojují další zařízení. Tato zařízení jsou rozdělena na **vstupní** a **výstupní** podle toho, zda slouží ke vstupu informací od uživatele do počítače nebo k výstupu informací z počítače směrem k uživateli.



VSTUPNÍ ZAŘÍZENÍ

Digitální fotoaparát – slouží k pořizování fotografií v digitální podobě, dnes digitální fotografie téměř vytlačila fotografii klasickou

Gamepad – slouží k ovládání počítačových her

Klávesnice – slouží k zadávání textu při psaní dopisů, e-mailů a dalších textových dokumentů

Myš – slouží k ovládání počítače

Mikrofon – slouží k pořizování zvukového záznamu

Skener – slouží k digitalizaci tištěných dokumentů

Webkamera – slouží k záznamu obrazu pro potřeby elektronické komunikace

VÝSTUPNÍ ZAŘÍZENÍ

Monitor – slouží k zobrazování obsahu a činnosti počítače

Tiskárna – slouží k pořízení tištěné podoby elektronických dokumentů či fotografií

Reproduktory – slouží k reprodukci hudby a dalších zvukových výstupů

Počítač tedy funguje tak, že nejprve získáme pomocí některého vstupního zařízení nějaká data a informace. Tato data můžeme získat například prostřednictvím klávesnice, skeneru, fotoaparátu či některé dalšího popsaného zařízení. Pomocí počítače daná data upravíme – u textu můžeme nastavit formátování, u obrázků provést určité úpravy, můžeme v datech různým způsobem vyhledávat to, co nás zajímá. Následně pak využijeme některé z výstupních zařízení. Vše sledujeme na obrazovce monitoru, upravenou fotografii můžeme vytisknout, upravenou písničku si můžeme přehrát.

4. SOUČÁSTI POČÍTAČE



Nyní již víme, že k počítači se připojují periferní zařízení - vstupní a výstupní. Teď se seznámíme s jednotlivými součástmi samotného počítače. Mějte jen na paměti, že obrázky jsou pouze ilustrační a skutečný vzhled daného zařízení se může více či méně lišit. Tak, jak jsou jednotlivé součásti zobrazeny a popsány, jsou obsaženy v typickém stolním počítači. V noteboocích (a ještě více tabletech) často nenajdeme jednotlivé součásti jako samostatné karty či jiné entity, ale jsou pevně integrovány v jednom celku.



ZÁKLADNÍ DESKA



Tato deska obsahuje nejdůležitější elektronické obvody celého počítače. K základní desce se připojují všechny další součásti počítače. Základní deska tak poskytuje rozraní pro sestavení celého počítače. Obsahuje také sběrnice, které slouží ke komunikaci jednotlivých součástí celého počítače. Základní deska je velmi důležitá – stejně jako například základy domu, který stavíte.

PROCESOR



Processor je nejdůležitějším elektronickým obvodem v celém počítači. Umožňuje zpracování instrukcí, provádění výpočtů a řízení toku dat celým počítačem. Procesor je v podstatě mozkiem počítače. Abychom byli schopni rozpoznat výkon procesoru, uvádí se takzvaná frekvence. Frekvence se udává v Hz (hertz – čti herec) – či spíše v násobcích, GHz (miliardy hertzů). Tato frekvence nám říká, kolik je daný procesor schopen provést operací za jednu sekundu. Ano, moderní procesory opravdu vykonávají miliardy operací za sekundu. Moderní procesory pak často mívají více jader – fungují tedy jako více procesorů v jednom.

PAMĚŤ RAM



Někdy se tato paměť nazývá také operační. Paměť RAM slouží k dočasnému uložení informací uvnitř počítače. Po vypnutí počítače jsou data uložená v operační paměti ztracena – tato paměť slouží pouze k ukládání dat, se kterými se pracuje. Operační paměť je velmi rychlá a umožňuje s daty pracovat velmi svižně. Její kapacita se dnes pohybuje obvykle v gigabytech – 1 GB – 8 GB

MECHANIKA CD-ROM, DVD-ROM, BLU-RAY



Mechanika CD-ROM slouží ke čtení dat uložených na kompaktních discích (CD). Mechanika DVD-ROM umožňuje čtení dat jak z CD, tak i z DVD nosičů. Disky CD a DVD vypadají na první pohled velmi podobně – hlavní rozdíl mezi CD a DVD je v kapacitě. Dnes se využívají také další podobné disky – blu-ray



CD = 700 MB, DVD = 4,7 GB, BLU-RAY = 25 GB
– 100 GB (dle typu)

ZDROJ NAPÁJENÍ



Slouží ke změně napětí rozvodné sítě na ta, která potřebují další součástky počítače. Zde přitom platí, že různé součásti mohou potřebovat různá napětí, tomu je třeba přizpůsobit parametry zdroje. U výkonných počítačů je také zřejmé, že musíme mít zdroj, který dokáže poskytnout dostatek energie.

PEVNÝ DISK (HARD DISK, HDD)



Pevný disk je základním zařízením, které počítač používá k ukládání dat. Na pevný disk se ukládá operační systém, aplikační software i data. Počet čtení i přepsání uložených informací je téměř neomezený. Pevný disk (na rozdíl od operační paměti) je schopen uchovat data i po vypnutí zdroje elektrické energie. Pevný disk můžeme dokonce zcela odpojit od počítače a přenést jinam. Dnes se prodávají i přenosné disky v elegantních pouzdech. Kapacita dnešních disků se pohybuje ve stovkách gigabyte (GB) až terabytech (TB). Zajímavá je technologie SSD, která umožňuje ukládat data bez použití mechanických součástí tradičního pevného disku. Tato zařízení jsou spolehlivější, ale pochopitelně také dražší.

GRAFICKÁ KARTA



Grafická karta je deska s elektronickými obvody, která se zasunuje do příslušného slotu na základní desce. Grafická karta překládá instrukce, které jí předává počítač do podoby, které je monitor schopen porozumět. Dnešní moderní grafické karty mají výkon daleko vyšší než celé počítače nedávné doby. To nám umožňuje na počítačích pracovat se složitou grafikou či hrát realistické hry. Některé počítače nepotřebují samostatnou grafickou kartu, neboť mají potřebné obvody již zabudovány do základní desky (tzv. integrovaná grafická karta). Tyto integrované karty mají ovšem většinou výkon použitelný spíše pro kancelářskou práci.



ZVUKOVÁ KARTA



Tato karta se zasouvuje také do slotu na základní desce počítače. Zvuková karta umožňuje počítači vysoce kvalitní záznam zvuku a jeho následné přehrávání. Zvuková karta může být také integrována do základní desky počítače. Vzhledem k tomu, že většina z nás nepotřebuje tvořit hudbu, ale pouze chceme, aby počítač byl schopen hudbu reprodukovat, je dnes integrována zvuková karta běžným řešením.

SÍŤOVÁ KARTA



Síťová karta (Network Interface Controller, zkratka NIC) slouží ke vzájemné komunikaci počítačů v počítačové síti. Ve stolních počítačích může mít podobu karty. Dnes je ovšem běžně integrována do základní desky. Je tomu tak proto, že síťové připojení je dnes vnímáno jako něco, co je potřebné pro samotný běh počítače – mnohé programy fungují pouze při připojení k síti či k internetu. U notebooku integrace převládá, popřípadě lze používat externí karty.

KARTA S TV-TUNEREM



Tato karta se také zasouvá do slotů na základní desce počítače. Díky ní můžeme v počítači sledovat televizi. Karta s TV-Tunerem vyžaduje ke svému chodu grafickou kartu, ale některé obsahují již kartu vestavěnou. Tato karta vyžaduje také připojení ke zdroji televizního signálu – tedy připojení k některému druhu antény.

4.1 SPECIFIKA NOTEBOOKŮ A TABLETŮ

Přenosné počítače, které jsou dnes velmi moderní a oblíbené (notebooky, netbooky, tablety), mají poněkud odlišnou architekturu. Vzhledem k tomu, že jsou tato zařízení navrhována tak, aby je bylo možno snadno přenášet, musí tomu být přizpůsobeno i to, jak jsou sestaveny. Tato zařízení proto nemají součásti v podobě rozšiřujících karet, ale mají je integrovány na základní desce. Zatímco u stolního počítače s počítačovou skříní můžeme tuto skříní kdykoliv otevřít a vyměnit, například grafickou kartu za výkonnější, u notebooků a tabletů tato operace možná není. Grafická karta je pevnou součástí základní desky a základní deska většinou ani žádné rozšiřující sloty nemá.



Možnosti změny vnitřní konfigurace u notebooků jsou proto velmi omezené – u klasických velkých notebooků je většinou možné rozšířit operační paměť či vyměnit pevný disk. U mininotebooků či tabletů pak žádné možnosti rozšíření či změny konfigurace nemáme. Tato zařízení jsou zkrátka dodána v nějaké konfiguraci, s nějakými komponentami a s nimi si uživatel musí vystačit.

Přesto však máme určitou možnost, jak vlastnosti zařízení (alespoň v některých případech) zlepšit. Touto možností jsou externí zařízení (tedy vnější, umístěná samostatně mimo vlastní počítač). Tato zařízení se připojují k počítači prostřednictvím standardních rozhraní.

5. STANDARDNÍ ROZHRAŇÍ PRO KOMUNIKACI

Jestliže nechceme, aby náš počítač byl jen izolovaným ostrovem v širém digitálním světě (a tím by se stal naprosto nepoužitelným), pak jej musíme připojit k dalším zařízením. Zejména se jedná o zařízení periferní (vstupní a výstupní). Naprostou nezbytností je dnes také připojení k síti, tedy k dalším počítačům. Zkuste si jen uvědomit, kolik existuje typů tiskáren, skenerů, fotoaparátů a dalších zařízení. Kdybychom chtěli každé takové zařízení připojit vlastním druhem konektoru, pak bychom jich potřebovali obrovské množství těchto konektů. Asi je vám jasné, že tato možnost v praxi nepřichází v úvahu.

Proto šel vývoj jiným směrem. Dnes existuje jen několik základních typů rozhraní (a k tomu příslušných konektorů), které slouží k připojení velkého množství rozhraní. A vývoj jde navíc dál – je snaha, aby rozhraní bylo ještě méně. Aby vám vše bylo okamžitě jasné – jistě doma máte velké množství elektrických přístrojů. A všechny zapojujete do jednoho typu zásuvky – elektrická šňura je vždy zakončena takovou zástrčkou, aby ji bylo možné použít do standardní zásuvky. A ve světě počítačů je situace velmi podobná – pouze takových komunikačních rozhraní existuje o něco více. Každé rozhraní je vytvořeno pro určitý účel a tomu jsou také přizpůsobeny jeho vlastnosti.

Aby váš počítač mohl spolupracovat s příslušným zařízením, musí obsahovat příslušné rozhraní, tedy možnost zařízení k počítači připojit. Některá rozhraní jsou naprosto standardní, jiná nalezneme jen u některých počítačů. Kromě rozhraní, která vyžadují připojení pomocí kabelu, existují i rozhraní tzv. bezdrátová. Ta umožňují připojení zařízení pomocí vln, které se šíří vzduchem – podobně jako rozhlasové či televizní vysílání.



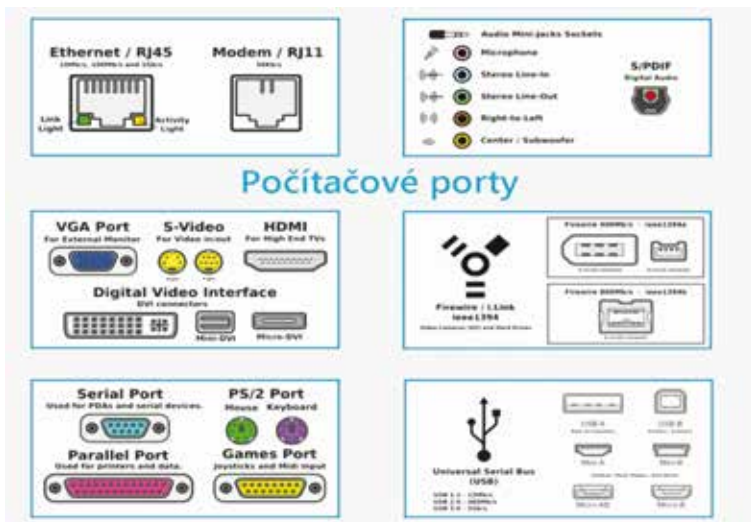
ROZHRANÍ PRO KOMUNIKACI

RJ11 – toto rozhraní je dnes již téměř nepoužívané, proto jej u nových moderních počítačů většinou již nenajdete – sloužilo k propojení počítače s telefonní linkou – ačkoliv je to k nevíře, doba, kdy jedinou cestou k internetovému připojení byla pomalá telefonní linka, je od dnešní doby vzdálena jen necelých dvacet let. Rozhraní se dnes používá pro speciální zařízení.

RJ45 – dnešní standard kabelové počítačové sítě – pomocí kabelu snadno propojíte počítače, případně připojíte svůj počítač k zařízení, které řídí provoz (datový) v dané síti (taková zařízení se jmenují hub, switch nebo router, podle toho, co konkrétně dělají). Dnešní počítačové sítě založené na tomto standardu (nazývá se Ethernet) jsou velmi rychlé a umožňují naprosto plynulou komunikaci a velmi rychlý přenos dat.

Wi-Fi – dnes velmi moderní způsob připojení k počítačové síti – bezdrátově (wireless) – obrovskou výhodou je, že nepotřebujete žádné kabely, a můžete se tak se svým notebookem volně pohybovat v oblasti, kam dosáhne signál Wi-Fi. Pokud chcete doma vytvořit vlastní bezdrátovou síť, postačí vám k tomu jednoduché zařízení nazvané Wi-Fi router (cenově je velmi dostupné) – dosah takového běžného routeru je několik desítek metrů, dosah je ovlivněn například silnými stěnami vašeho domu. Důležité je uvědomit si, že mnohá mobilní zařízení ani neumožňují jiný způsob připojení k síti.

Bluetooth – rozhraní, které slouží zejména ke krátkodobějšímu přímému připojení několika zařízení, například dvou mobilních telefonů, navigací, handsfree, reproduktorů, chytrých hodinek a dalších podobných zařízení.



Kromě rozhraní pro komunikaci s jinými počítači pomocí počítačové sítě či obdobné technologie potřebujeme ještě celou řadu dalších rozhraní, které nám slouží zejména pro připojení různých vstupních a výstupních periferních zařízení.

ROZHRANÍ PRO PŘENOS OBRAZU

VGA port – Standardní port pro analogové připojení monitoru – toto rozhraní standardně slouží k připojení monitoru k PC – pokud máte starší PC nebo starší monitor, pak patrně nebudete mít na výběr, váš počítač či váš monitor bude disponovat pouze tímto rozhraním.

DVI – Modernější, digitální rozhraní pro připojení monitoru – připojení pomocí digitálního rozhraní umožňuje zajistit vyšší kvalitu obrazu a vyšší rozlišení .

S–video – Toto rozhraní slouží pro analogové připojení počítače například k běžnému televizoru (ten musí také obsahovat rozhraní S–video, případně je možné použít redukci na rozhraní SCART). Rovněž můžeme mít k dispozici S–video vstup, který umožní připojení například analogové videokamery a přenos obrazu z této videokamery do počítače. Digitální videokamery se ovládají jinak.

HDMI – Plně digitální rozhraní, které umožňuje připojit počítač k zobrazovacím zařízením, které rovněž podporují rozhraní HDMI – toto rozhraní kromě obrazu přenáší také zvuk. Pomocí tohoto rozhraní je možné velmi snadno propojit váš počítač s televizorem, a tím z počítače vytvořit plnohodnotný multimediální přehrávač. HDMI dokáže přenášet obraz i ve formátu Full HD, což zajistí velmi vysokou kvalitu obrazu. Všechny nové a moderní televizory přitom disponují rozhraním HDMI.

ROZHRANÍ PRO PŘIPOJENÍ DALŠÍCH ZAŘÍZENÍ

PS/2 – Toto rozhraní slouží výhradně k připojení myši a klávesnice – každé zařízení má svůj vlastní konektor – pro klávesnici je odlišen fialovou barvou, pro myš barvou zelenou. Dnes je toto rozhraní spíše zastaralé, ale u některých počítačů se s ním můžete stále setkat. Dnes se však myši i klávesnice vyrábějí spíše pro připojení k univerzálnímu rozhraní, které označujeme jako USB.

Sériový port – Slouží k připojování externích zařízení jako jsou například modemy. V dnešní době se jedná o zastaralou metodu komunikace s externími zařízeními, většina nových zařízení vůbec sériový port nemá a v podstatě už není možné ani najít zařízení, která by tento port využívala. Sériový port totiž již před delší dobou přestal vyhovovat svou nízkou rychlostí komunikace a dalšími parametry, které již neumožňovaly činnosti, které od moderních zařízení uživatelé očekávají. Dnes se sériový port používá například pro speciální zařízení, jednoúčelové počítače v průmyslu, měřicí sondy.



Paralelní port – Paralelní port sloužil k připojení zařízení jako jsou tiskárny či skenery. Rovněž tento port je zastaralý a u nových počítačů jej nenajdete, protože přestal stejně jako sériový port vyhovovat náročným požadavkům moderních periferních zařízení.

FireWire – Někdy také označované strohým technickým označením “rozhraní IEEE 1394” – toto rozhraní slouží zejména k připojení digitálních videokamer a podobných zařízení k počítači. Rozhraní umožňuje poměrně rychlou komunikaci a také možnost ovládat digitální videokamery a podobná zařízení. Toto rozhraní umožňuje komunikovat rychlostí desítek megabyte za sekundu).

USB – A nakonec si necháváme rozhraní, bez kterého si dnes počítač snad ani nelze představit. USB, neboli Universal Serial Bus (univerzální sériová sběrnice) je totiž, na rozdíl od všech předchozích rozhraní, naprosto univerzální. Pomocí USB lze připojit myš, klávesnici, tiskárnu, skener, fotoaparát, externí disk či mnohá další zařízení. Například mnohé tablety či menší notebooky ani jiné rozhraní než USB nenabízejí. Obrovskou výhodou je, že v případě, že máme málo konektorů USB (méně než je počet zařízení, která bychom rádi připojili), není problém využít USB rozdělovač a „vyrobit“ si tak dodatečné porty. S USB se přitom můžeme setkat ve více podobách – existují různé verze. Běžná je verze 2.0 (umožňuje komunikaci rychlostí až 60 MB/s). Tato rychlost je ovšem teoretická a maximální, v praxi je rychlost menší – dokonce menší než reálná rychlost rozhraní FireWire, jehož teoretická rychlost je ve skutečnosti nižší. Novější rozhraní USB 3.0 pak nabízí teoretickou rychlost až 625 MB/s. I přes fakt, že reálná rychlost je opět o něco nižší, jde o rychlost úctyhodnou a umožňující velmi efektivně pracovat s daty způsobem, který by dříve nebyl myslitelný. Právě poměrně vysoká rychlost verze 2.0 a univerzálnost tohoto rozhraní způsobila jeho ohromné rozšíření a to vede zase k dalšímu vývoji. Ani verze 3.0 není konečná. Pracuje se na dalších verzích, které budou ještě rychlejší. Kromě různých verzí s různou rychlostí můžeme nalézt také různé konektory pro USB – zde jde sice o různé konektory, ale stejně samotné rozhraní. Mobilní zařízení využívají zejména menší verze konektorů (MiniUSB, MicroUSB), zatímco stolní počítače a velká zařízení využívají standardní verzi konektoru.

DALŠÍ ROZHRANÍ

Rozhraní zvukové karty – slouží k připojení zařízení, které nám umožňují využívat zvukové schopnosti našeho počítače. Základní zařízení, která je možno připojovat, jsou reproduktory, sluchátka a mikrofon, případně další linkové zdroje zvuku. Zde velmi záleží na schopnostech zvukové karty – některé karty umožňují připojit i výkonné repro soustavy, to se ovšem týká ze-



jména stolních počítačů. Menší zařízení obvykle nejsou konstruována tak, aby umožnila reprodukovat příliš hlasitou hudbu. Tablety a netbooky mají obvykle pouze konektor pro připojení sluchátek. Mikrofon je integrovaný pro použití při komunikaci, výkonnější reproduktory nezvládne zařízení řádně obsloužit.

6. EXTERNÍ (VNĚJŠÍ) PAMĚŤOVÁ MÉDIA

Kromě pevného disku, který je, jak název napovídá, pevně uložen v počítači (kromě přenosných pevných disků), potřebujeme občas další médium, které nám slouží k přenosu dat z jednoho místa na druhé. Ačkoliv se stále více využívá přenosu dat prostřednictvím internetu, externí paměťová média mají stále své místo.



CD

Podle zkratky anglického názvu compact disc. Jedná se o optický disk určený pro ukládání digitálních dat. Data jsou uložena ve stopách na jedné dlouhé spirále začínající ve středu média, která se postupně rozvíjí až k jeho okraji. Každá stopa může obsahovat digitální zvukovou nahrávku (tzv. audio CD) nebo data (CD-ROM). Kapacita CD je 700 MB.



DVD

DVD (anglicky Digital Versatile Disc nebo Digital Video Disc) je formát digitálního optického datového nosiče, který může obsahovat filmy ve vysoké obrazové a zvukové kvalitě nebo jiná data. Při vývoji DVD byl kladen důraz na zpětnou kompatibilitu s CD, takže se mu DVD disk velmi podobá. Mechaniky schopné číst DVD jsou vždy schopné přečíst i starší disky CD (obráceně to pochopitelně neplatí). Kapacita DVD je 4,7 GB.



USB FLASH DISK

Je paměťové zařízení, které je velmi snadno dostupné a snadno použitelné. Je vybaveno pamětí typu flash, která umožňuje uchování dat i při odpojení



napájení. Na rozdíl od CD či DVD, které umožňují zápis složitějším způsobem, flash disky stačí připojit do portu USB a můžete je používat. Velmi oblíbený datový nosič malé velikosti s velkou kapacitou paměti. Flash disky se vyrábí v nejrůznějších podobách s různou kapacitou paměti, od 1 GB až do stovek GB.

PAMĚŤOVÉ KARTY



Paměťové karty jsou paměťová zařízení vyznačující se velmi malými rozměry, snadným použitím a dnes i poměrně vysokou kapacitou (jsou dostupné karty s kapacitou desítek až stovek GB) a vysokou rychlostí. Tyto karty se používají zejména v mobilních zařízeních, protože jsou velmi malé a mají velmi nízkou hmotnost.



XD CARD

Je druh paměťové karty používané převážně v digitálních fotoaparátech.



SD (SECURE DIGITAL)

Je paměťová karta používaná v přenosných zařízeních včetně digitálních fotoaparátů, přenosných počítačů a mobilních telefonů. Tyto karty existují ve třech základních modifikacích – liší se zejména velikostí. Karty jsou vzájemně kompatibilní – menší karty lze používat i jako větší pomocí adaptéru, obráceně to pochopitelně nejde – větší kartu do menšího slotu prostě nevložíte. V dnešní době jde o nejrozšířenější typ paměťových karet.

Standardní velikost

Mini SD

Micro SD



7. SOFTWARE

(neboli programy) je sada elektronických instrukcí říkajících počítači, co má dělat. Software nevidíme, ani se jej nemůžeme dotknout. Můžeme vidět pouze médium, ze kterých se instaluje software do počítače. V případě instalace prostřednictvím sítě internet pak nevidíme vůbec nic. To ovšem nemění nic na tom, že bez software je počítač jen a pouze hromadou železa a jiných materiálů. Software je onou esencí, která železu vdechne život a donutí jej dělat právě to, co od počítače očekáváme. Software můžeme rozdělit na tři velké skupiny.

OPERAČNÍ SYSTÉM

Operační systém je v informatice základní programové vybavení počítače (tj. software), které je zavedeno do paměti počítače při jeho startu a zůstává v činnosti až do jeho vypnutí. Skládá se z jádra a pomocných systémových nástrojů. Hlavním úkolem operačního systému je zajistit uživateli možnost ovládat počítač, vytvořit pro procesy stabilní aplikační rozhraní a přidělovat jim systémové zdroje. Operační systém je velmi komplexní software, jehož vývoj je mnohem složitější a náročnější než vývoj obyčejných programů. Běžné aplikační programy už totiž můžeme bez problémů vyvíjet s využitím všech vymožeností operačního systému. Operačních systémů je celá řada, jmenujme alespoň ty nejznámější: Microsoft Windows, GNU/Linux, DOS, Unix, Mac OS a další. Samotný operační systém nemusí být vůbec viditelný pro uživatele, případně může být dostupný pouze prostřednictvím textových příkazů. Protože ale takové ovládání je poměrně složité, nepraktické a odtaziťé, disponují dnešní moderní operační systémy grafickým rozhraním, které je snadno ovladatelné zejména pomocí myši, případně klávesnice. Výkon dnešních počítačů je dostatečný na to, aby umožnil vše vykreslit do detailů. My se budeme věnovat pouze **operačnímu systému Windows**.

SYSTÉMOVÝ SOFTWARE

Jedná se o programy, které nejsou přímo součástí operačního systému, ale které slouží k jeho podpoře, nikoliv k tomu, aby pro nás přímo vykonávaly užitečnou činnost. Ve skutečnosti jsou systémové programy nesmírně důležité, byť jejich práce není vidět na první pohled. Umožňují například bezproblémovou spolupráci počítače s periferními zařízeními jako jsou tiskárny, skenery, ale také mohou zajišťovat údržbu paměťových médií tak, aby byla tato média v dobré kondici a připravena ukládat naše data.



APLIKAČNÍ SOFTWARE

(zkráceně aplikace) je v informatice veškeré programové vybavení počítače (tj. software), které umožňuje provádět nějakou užitečnou činnost (řešení konkrétního problému, interaktivní tvorbu uživatele – např. textový editor apod.). Aplikace využívají pro interakci s uživatelem grafické nebo textové rozhraní, případně příkazový řádek – druhá možnost je dnes spíše vzácností. Aplikace se může skládat z několika programů, případně je několik aplikací spojeno do skupiny, kterou označujeme jako aplikační balíky (anglicky application suite), mezi které patří například kancelářské balíky OpenOffice.org a Microsoft Office. Aplikační software můžeme rozdělit do různých skupin. Některé aplikace mohou patřit i do více skupin. Např: antivirové programy, grafické editory, hry, internetové prohlížeče, kancelářské balíky apod.

Nejen pro práci s operačním systémem Windows budete potřebovat dva velmi důležité pojmy.

SOUBOR (FILE)

- jsou data uložená na disku nebo jiném paměťovém médiu a určená ke zpracování (např. dopis, obrázek, část programu)
- vše co potřebujeme do počítače uložit pro další použití, se uloží jako soubor
- soubory jsou na disku uloženy pod **jménem** – jméno se skládá ze samotného názvu souboru a z přípony, která naznačuje typ souboru)
- soubory můžeme vytvářet, kopírovat, přesouvat na jiné místo, mazat
- každý program se skládá z několika souborů a spouští se obvykle souborem s příponou exe, com nebo bat. Např. hra aladin se spouští souborem aladin.exe

Nejčastěji používané formáty souborů a jejich zápis – přípona

- soubory grafické (jpg, png, gif, bmp)
- textové (doc, docx, odt, txt, rtf, pdf)
- tabulkové (xls,xlsx, ods)
- prezentační (ppt, pptx, odp)
- audio (wav, mp3), video (mp4, mpeg, avi)
- komprimované (zip, rar, 7z)
- systémové – programové (exe, com, bat, dll, if, log)

ADRESÁŘ - DIRECTORY

(ve světě Windows se používá termín **SLOŽKA – FOLDER**)

- pomocný „šuplík“, ve kterém jsou uloženy soubory, které k sobě nějakým způsobem patří



- složka může mít i několik dalších **podložek**
- každý disk má takzvaný kořenový adresář, který je označen písmenem, např. c:\, d:\, a:\, obsahuje několik podložek složky na sebe navazují a vytvářejí tzv. **strom**

8. JAK ZAPNOUT A VYPNOUT PC

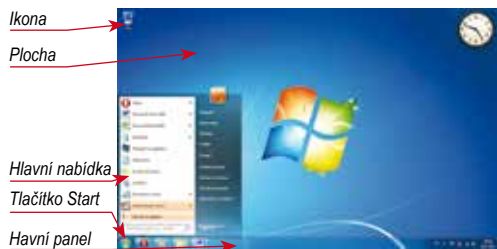
Nyní máme dostatek teoretických znalostí potřebných k tomu, abychom si ukázali, jak můžeme využít počítač k tomu, aby pro nás vykonával některé užitečné činnosti. Základem práce je skutečnost, že umíme počítač zapnout a bezpečně vypnout. Již dříve jsme si řekli, že se budeme učit pracovat s počítačem, na kterém je nainstalovaný operační systém Windows. To však nestačí. Windows existuje již přibližně třicet let – v různých verzích. I když se firma Microsoft, která operační systém Windows vyrábí, snaží o rozumný přístup, každá nová verze přináší určité odlišnosti oproti verzi předchozí. V tomto kurzu budeme popisovat jednu z dnes nejrozšířenějších verzí tohoto operačního systému – Window 7. Mějte však na paměti, že pokud používáte jinou verzi Windows, mohou některé části systému vypadat poněkud jinak a mohou mít mírně odlišný vzhled i použití.

ZAPNUTÍ POČÍTAČE

1. Nejprve zkontrolujeme, jestli není počítač v klidovém režimu (jestli „nespí“) – pohneme myší („probudíme jej“).
2. Pokud nesvítí zelená kontrolka, zapneme monitor.
3. Počítač zapneme tlačítkem síťového vypínače na přední straně PC – **Power**.

PŘIHLÁŠENÍ

Po zapnutí PC počítač vyžaduje přihlášení – tedy sdělení našeho uživatelského jména a hesla (uživatelské jméno může, ale nemusí být totožné s naším vlastním jménem, pokud nepracujete s vlastním počítačem, kde si toto jméno určujete sami, určí vám jej ten, kdo systém spravuje – proto se tomuto člověku říká správce systému). Přihlášení systém vyžaduje proto, aby věděl, kdo s ním pracuje. Podle toho může dojít například k nastavení vzhledu (každý můžeme mít jinou barvu pozadí apod.), ale také (a především) k nastavení práv. Jinými slovy – každý z nás může mít dovoleno na počítači dělat různé věci. Někdo smí použít tiskárnu,



jiný nikoliv, někdo může smazat některé soubory, někdo naopak může mít tuto činnost zakázanou. Po přihlášení se objeví **pracovní plocha** = můžeme začít pracovat – Na pracovní ploše vidíme:

- **různé ikony** (obrázky, které zastupují programy či soubory) – např. Koš, Tento počítač, Dokumenty apod.
- **hlavní panel** – (modrý pás, který bývá většinou umístěný ve spodní části obrazovky)

ODHLÁŠENÍ

Po dokončení práce můžeme počítač vypnout nebo se pouze odhlásit a nechat přihlásit jiného uživatele. Odhlášení provedeme vybráním příkazu *Odhlásit uživatele* z nabídky Start. Potvrzením *Odhlásit se* v dalším dialogovém okně potvrdíme ukončení práce a systém provede ukončení všech programů a řádně ukončí všechny aplikace běžící pod aktuálním uživatelským jménem. Po odhlášení je zobrazena úvodní obrazovka.

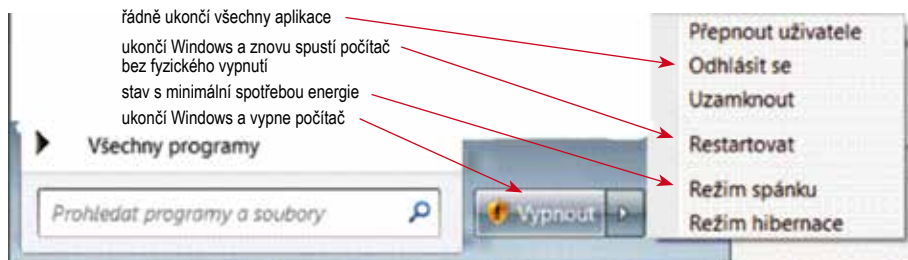
VYPNUTÍ POČÍTAČE

Pokud již nechceme dále pracovat a chceme počítač vypnout, můžeme zvolit různé možnosti ukončení systému Windows a vypnutí počítače.

Možnosti pro vypnutí počítače zobrazíme po volbě příkazu *Vypnout počítač* z nabídky Start nebo stiskem kláves Alt + F4 na ploše.

- **Vypnout** – ukončí Windows a vypne počítač.
- **Restartovat** – ukončí práci Windows a znovu spustí počítač bez fyzického vypnutí.
- **Režim spánku** – počítač bude převeden do stavu, ve kterém spotřebovává minimální energii, vhodné zejména pro notebooky a další počítače, které jsou napájeny z baterie s omezenou kapacitou – počítač je možné velmi rychle probudit do normálního stavu, kdy je počítač použitelný k práci.

Snažme se nikdy nevypínat počítač tím, že bysme použili tlačítko síťového vypínače. Ostatně, vypnutí počítače tímto způsobem se nám podaří jen tehdy,



stiskneme–li tlačítko na poměrně dlouhou dobu. Tím je naznačeno, že tohle není správný způsob. Proč? Protože pokud vypneme počítač správně, dojde ke korektnímu ukončení všech programů, ale také celého systému. Ruční vypnutí tohle nezajistí a může dojít k poškození informací, které jsou v počítači uloženy.

9. OVLÁDÁNÍ MYŠÍ

Myš patří k takzvaným polohovacím zařízením, tedy úkolem myši je určovat polohu kurzoru na obrazovce. To vyžaduje krátké vysvětlení. Jestliže chceme pracovat v grafickém prostředí operačního systému Windows, musíme mít možnost ukázat na konkrétní místo na obrazovce, abychom počítači sdělili, že právě s objektem, který se zde nachází, máme zájem pracovat – je přitom celkem jedno, zda tímto objektem je ikonka představující program či soubor, případně třeba část textu nebo grafický objekt. Aktuální polohu přitom ukazuje tzv. kurzor. Ten má většinou tvar různých šipek, případně textových kurzorů (svislé blikající čárky). Myši a další polohovací zařízení nám slouží k tomu, abychom mohli snadno a bez potíží měnit umístění tohoto kurzoru.

Myš získala své jméno, protože vzhledem skutečně připomíná známého hlodavce. Dřívější myši obsahovaly malou kuličku, která se při pohybu myši otáčela a způsobovala pohyb dvou malých válečků – pohyb těchto válečků pak představoval pohyb v horizontálním směru (zleva doprava) a vertikálním směru (zdola nahoru). Dnešní myši fungují na poněkud jiném principu – na spodní straně myši je světelný paprsek, který umožňuje snímat změny polohy. Zkrátka a dobře, uchopíme–li myš do ruky a pohybujeme–li s ní, můžeme na obrazovce vidět pohyb kurzoru přesně kopírující vaše pohyby s myší. Když budeme s myší začínat, budou vaše pohyby trhané, ale časem se člověk naučí myš ovládat tak, že bude schopen velmi jemné práce.

Kromě toho, že pohybujeme kurzorem, což ovšem nepředstavuje žádnou konkrétní činnost, lze s myší provádět několik základních úkonů.

klik



KLEPNUTÍ (KLIK)

Klepnutím můžeme na obrazovce vybrat nějaký prvek (např. ikonu). Chceme–li klepnout, stiskneme a ihned zase uvolníme levé tlačítko myši.



POKLEPÁNÍ (DVOJKLIK)

Poklepáním otevřeme konkrétní dokument nebo spustíme program. Chceme-li poklepat, rychle dvakrát stiskneme a ihned zase uvolníme levé tlačítko myši.

KLEPNUTÍ PRAVÝM TLAČÍTKEM

Pravé tlačítko myši zobrazuje na obrazovce nabídku možných příkazů. Tato nabídka se nazývá kontextové menu – kontextové proto, že se mění podle kontextu – vždy nabízí ty činnosti, které je v dané chvíli možné provést.

PŘETAŽENÍ A PUŠTĚNÍ

Tažení a následné puštění se využívá k přesouvání vybraných prvků na obrazovce.

Umístíme ukazatel myši na vybraný prvek, poté stiskneme levé tlačítko, které ponecháme stisknuté a ukazatel přesuneme tam, kam chceme daný prvek přemístit.

Teprve poté tlačítko uvolníme.

Myš přitom není jediné polohovací zařízení, které se používá. Je jich celá řada – myš je ovšem jednoznačně nejznámější. Pokud ovšem chceme vidět v praxi jiné zařízení, pak se přesuňme k notebooku či jinému druhu mobilního počítače. Notebooky používají například *touchpad* – malá ploška, po které pohybuje prstem, a tím měníme polohu kurzoru. Případně můžeme u notebooku najít také *trackpoint* – malý joystick, který můžeme ohýbat do různých směrů, a tím opět pohybovat kurzorem. Nelze říci, že by některé zařízení bylo jednoznačně lepší než druhé. Každé má své výhody a nevýhody a s každým se uživatel musí naučit pracovat. K notebookům i netbookům lze samozřejmě připojit i běžnou myš pomocí rozhraní USB, které již známe, případně pomocí bezdrátové technologie (to lze využít i u stolních počítačů). Tablety a moderní mobilní telefony pak ovládáme dotykem na speciální obrazovce.



10. OVLÁDÁNÍ KLÁVESNICE



Počítačová klávesnice je dalším vstupním zařízením. Slouží k zadávání textových informací do počítače. Obsahuje množství kláves, které mají různé funkce. Důležité je vědět, že klávesy mohou mít různé funkce v závislosti na tom, který konkrétní program používáte. Nelze proto dát jednotlivým klávesám univerzální funkci a říci – tato klávesa znamená to a to. Klávesa sama o sobě je pouze tlačítkem, které do počítače dokáže odeslat signál o tom, že bylo stisknuto. Je to až konkrétní program, který určí, že stisk té či oné klávesy bude znamenat tu či onu konkrétní činnost.

Přesto lze klávesy rozdělit do určitých skupin podle toho, co obvykle znamenají, zejména pak v tom kontextu, pro který je klávesnice obvykle určena – tedy k psaní textu (klávesnice může být využita například pro ovládání počítačových her – tam je běžné, že klávesa, která nese označení písmene, ve skutečnosti způsobí například střelbu z pistole. Prostě protože, že programátor této klávese tuto činnost přiřadil). Některé klávesy slouží přímo ke psaní určitých znaků, jiné pak slouží jako klávesy funkční, tzn. nezpůsobí při stisknutí vypsání určitého znaku, ale mají jinou funkci. Na běžné klávesnici, jejíž rozložení vidíte na obrázku, nacházíme tyto skupiny kláves (funkce, které jsou u jednotlivých skupin zmíněny, jsou funkce běžné a obvyklé v typických programech, zejména pak v programech určených k psaní textových dokumentů. Nejsou zde popsány všechny klávesy – s některými se setkáme, až si budeme popisovat konkrétní funkce některých programů).

- **Alfanumerická klávesnice** – největší a hlavní část klávesnice, obsahuje klávesy, které většinou slouží k psaní běžných znaků abecedy a čísel
- **Číselná (numerická) klávesnice** – používá se k rychlejšímu psaní číslic (0 až 9), zapíná a vypíná se klávesou **NUMLOCK** (pokud svítí na kláves-



nici malé světlo s označením NumLock, je klávesnice zapnuta) – zejména u menších notebooků tuto část klávesnice nenaleznete a čísla musíte psát na běžné alfanumerické klávesnici – to je ovšem zdouhavější a méně pohodlné.)

- **Šipky** – klávesy slouží k přesouvání ukazatele po obrazovce – nahoru, dolů, doleva, doprava
- **Funkční klávesy (F1–F12)** – umožňují rychlé provádění určitých úkonů, vždy záleží na konkrétním programu, jaké funkce jsou těmto klávesám přiřazeny
- **Enter** – slouží k odesílání příkazů do paměti počítače, v textových editorech slouží k vytvoření nového odstavce
- **Ctrl, Alt, Shift** – tyto klávesy samy o sobě nedělají nic, v kombinaci s jinou klávesou je můžete použít k provedení nějakého úkonu
- **Delete, BackSpace** – klávesy, které slouží k mazání nějakého objektu
- **Mezerník** – touto klávesou vložíte mezeru mezi zadávané znaky
- **Windows** – stisknutím této klávesy rychle zobrazíte nabídku Start v OS Windows

Klávesnici včetně různých klávesových kombinací podrobně probereme zejména v kapitole o textovém editoru, která je součástí tohoto studijního materiálu. Klávesnice se, stejně jako myš, připojuje zejména pomocí rozhraní USB (případně i starší PS/2) nebo pomocí bezdrátové technologie.

11. OPERAČNÍ SYSTÉM WINDOWS

V této kapitole se seznámíme se základy ovládání operačního systému Windows. Operační systém Windows je poměrně rozsáhlý a nelze proto očekávat, že v tomto krátkém učebním textu naleznete všechny odpovědi na své otázky. Pokud se chcete stát opravdu mistry v ovládání počítače, budete muset studovat i další materiály, které budou zaměřeny už přímo na konkrétní oblast. Cílem této kapitoly je, abyste získali základní informace a mohli vůbec začít pracovat s počítačem. Naučíte se zejména:

- Pracovat s okny v operačním systému Windows - dozvíte se, co jsou to okna, proč jsou důležitá a jaké činnosti s nimi můžete provádět.
- Pracovat se soubory a složkami - naučíte se poznávat soubory a složky,



zjistíte, jaké činnosti s nimi můžete provádět, naučíte se je kopírovat, přesouvat či mazat.

- Pracovat se schránkou ve Windows - zjistíte, co vůbec schránka je, k čemu vám může být užitečná, dozvíte se, jak ji snadno a efektivně využívat.

11.1 PRÁCE S OKNY

Anglické slovo Windows, které představuje název našeho operačního systému, neznamená nic jiného než Okna. Základem grafického rozhraní tohoto operačního systému jsou tedy právě okna. Okno tedy představuje spuštěný program, případně otevřenou složku obsahující další složky či soubory.

Titulní lišta

Cesta – umístění složky

Panel operací

Posuvník

Navigace

Pracovní plocha okna

Stavový panel



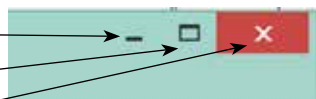
Okna lze:

- minimalizovat – okno zmizí z obrazovky, ale je stále otevřeno
- maximalizovat – okno bude zvětšeno na celou obrazovku
- zavřít – okno bude zavřeno

minimalizovat

maximalizovat

zavřít



ZMĚNA VELIKOSTI OKNA

1. Pomocí myši přesuneme kurzor **na okraj okna nebo na jeho roh** – změni se kurzor.
2. Klikneme levým tlačítkem a tlačítko stále držíme.
3. Pohybem myši změníme velikost.
4. Pustíme tlačítko myši.



ZMĚNA POLOHY OKNA

1. Pomocí myši přesuneme kurzor **na titulní lištu složky, kterou chceme přesunout.**
2. Klikneme levým tlačítkem a tlačítko stále držíme.
3. Pohybem myši přesuneme kurzor do nového požadovaného umístění.
4. Pustíme tlačítko myši.

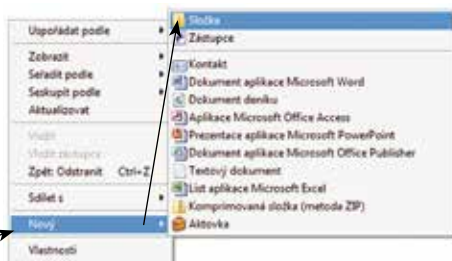
11.2 PRÁCE SE SOUBORY A SLOŽKAMI

OTEVŘENÍ SLOŽKY

1. Pomocí myši přesuneme kurzor **na složku, kterou chceme otevřít.**
2. Provedeme dvojklik.
3. Otevře se okno dané složky s jejím obsahem.

VYTVOŘENÍ SLOŽKY

1. Pomocí myši přesuneme kurzor **tam, kde chceme vytvořit složku** (složku lze vytvořit na ploše nebo v jiné složce).
2. Klikneme pravým tlačítkem, v kontextovém menu Nový – Složka.
3. Objeví se nová složka a očekává se název – napíšeme název a zmáčkneme Enter.



MAZÁNÍ SLOŽKY ČI SOUBORU

1. Pomocí myši přesuneme kurzor **na složku, kterou chceme smazat.**
2. Klikneme levým tlačítkem, složka se vybere.
3. Stiskneme klávesu **Delete**.
4. V následném dialogu potvrdíme, že opravdu chceme složku smazat.

V operačním systému Windows téměř vždy platí, že pokud chceme provést nějakou operaci s destruktivními následky, pak se vás systém vždy ptá, zda opravdu chceme tuto operaci provést. V tomto případě existuje ještě poslední záchrana. Pokud smazání potvrdíme, soubor nebude prozatím nevratně smazán, ale bude umístěn do takzvaného Koše. Koš není nic jiného než speciální složka (umístěná obvykle na ploše). Pokud tedy zjistíme, že jste něco smazali omylem, je ještě možnost obnovit tento soubor či složku v Koši. Po vysypání koše je již smazání nevratné.



11.3 PRÁCE SE SCHRÁNKOU

Než si začneme vysvětlovat, jak pracovat se schránkou, musíme si vysvětlit, co vlastně schránka je. Schránku si určitě nepředstavujeme jako cosi fyzicky existujícího. Jedná se prostě a jednoduše o místo v paměti, které můžeme využít pro přesouvání a kopírování jakéhokoliv obsahu v operačním systému Windows. Do schránky můžeme uložit soubor, složku, obrázek, text, graf... a poté jej ze schránky zase můžeme vložit tam, kam zrovna potřebujeme. Pro práci se schránkou si zapamatujeme tři klávesové zkratky.

- Ctrl + X – vyjmutí do schránky (objekt se zkopíruje do schránky a původní objekt se vymaže).
- Ctrl + C – kopírování do schránky (objekt se zkopíruje do schránky a původní objekt zůstane).
- Ctrl + V – vložení ze schránky.

KOPÍROVÁNÍ TEXTU, OBRÁZKU

Kopírovat lze jen označený text či jiný označený objekt!

1. Označíme text nebo obrázek, který chceme kopírovat – tažením myši při stisknutém levém tlačítku.

Označ text nebo obrázek, **kteřý chceš kopírovat** – tažením myši při stisknutém levém tlačítku.

2. Stiskneme CTRL+C
3. Umístíme kurzor tam, kde chceme kopírovat (třeba i do jiného programu)
4. Stiskneme CTRL+V

KOPÍROVÁNÍ SLOŽKY (NEBO SOUBORU)

1. Pomocí myši umístíme kurzor **na složku, kterou chceme kopírovat**.
2. Stiskneme pravé tlačítko myši – z nabídky vybereme položku **Kopírovat** (nebo stiskneme levé tlačítko myši a pak Ctrl + C).
3. Pomocí myši umístíme kurzor **na složku či disk, do které chceme kopírovat**.
4. Stiskneme pravé tlačítko myši – **Vložit** (nebo stiskneme levé tlačítko myši a pak Ctrl + V).

Je vidět, že v některých případech lze stejný úkol splnit několika různými způsoby. Časem se je naučíme a budeme je využívat podle toho, který je v daném případě jednodušší či který nám lépe vyhovuje.



12. CO NÁM NABÍZÍ WINDOWS?

Operační systém Windows obsahuje několik jednoduchých programů, které můžete využít při své práci. My si v rámci tohoto studijního materiálu ukážeme dva programy. První z nich je Malování, druhým WordPad. Ve skutečnosti Windows obsahuje ještě množství dalších, spíše drobnějších programů, které mohou být užitečné při vaší práci. Jako příklad si můžeme uvést tyto:

- **Kalkulačka** – program umožňuje provádět jednodušší i složitější vědeckotechnické výpočty včetně převodů mezi různými číselnými soustavami.
- **Mapa znaků** – program umožňuje vkládání speciálních znaků, které nelze snadno zadat pomocí běžné počítačové klávesnice.
- **Záznam zvuku** – program umožňuje nahrávání zvuku pomocí mikrofону.

12.1 SPOLEČNÉ ČINNOSTI V MALOVÁNÍ A WORDPADU

Existují činnosti, které se u jednotlivých programů neliší vůbec, případně se liší velmi málo. Jednou z takových činností, které jsou navíc velmi důležité a užitečné, je práce se soubory, druhou je tisk dokumentů. Ke všem těmto příkazům se v programech Malování a WordPad dostaneme pomocí menu...

NOVÝ SOUBOR

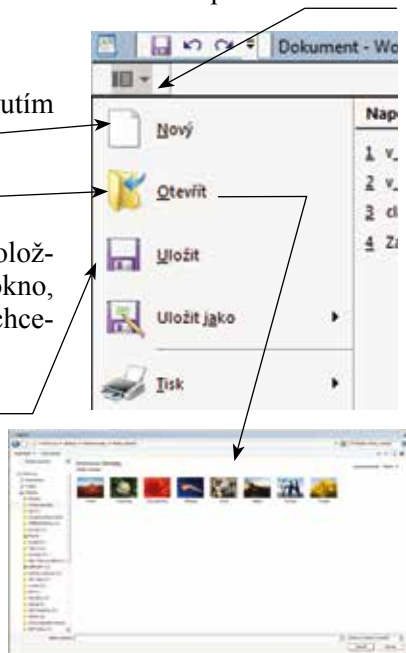
Nový soubor založíme v nabídce kliknutím na položku Nový

OTEVŘENÍ SOUBORU

Soubor můžeme otevřít kliknutím na položku Otevřít. Po kliknutí se nám zobrazí okno, ve kterém můžeme vybrat, který soubor chceme otevřít.

ULOŽENÍ SOUBORU

Pro uložení zde máme dvě možnosti - Uložit a Uložit jako. Uložit jako se použijeme vždy, když ukládáme soubor poprvé. Musíme totiž určit, kam a pod jakým názvem se soubor uloží. Pokud je soubor již jednou uložen, pak můžeme



použít i volbu Uložit. Pak se pouze přepíše již existující soubor.

Tisk

Položka Tisk nám pak slouží k tomu, abychom mohli své výstupy vytisknout. Podmínkou je pochopitelně fakt, že máme k dispozici tiskárnu.



13. PROGRAM MALOVÁNÍ

Malování je jednoduchý program, ve kterém můžeme kreslit a upravovat obrázky. Je však nutné předem uvést, že programy, které jsou součástí operačního systému, jsou jednoduché a neumožňují příliš složité operace – lze se však na nich naučit základy práce s počítačem, základní principy a například preciznost při práci s myší. Pokud budeme časem potřebovat více, není problém nainstalovat si na svůj počítač výkonnější aplikace.

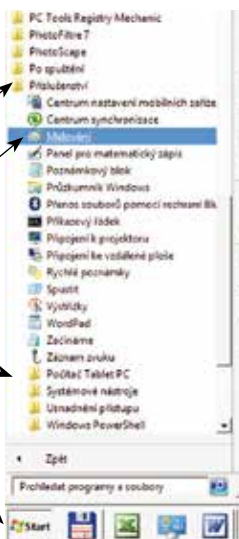
SPUŠTĚNÍ PROGRAMU

Tlačítko Start

Všechny programy

Příslušenství

Malování



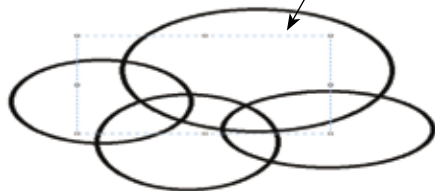
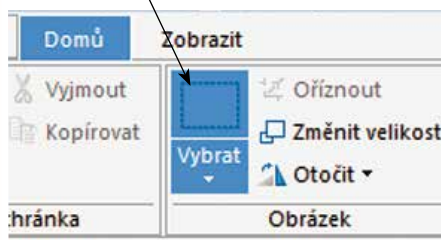
DALŠÍ NÁSTROJE

- **Plechovka** – vyplní požadovanou barvou uzavřený obrazec – je třeba kliknout na tuto ikonu
- **Text** – na panelu nástrojů vybrat Text, myší označit rámeček pro text, vybrat typ písma, velikost písma, barvu písma – napsat text
- **Guma** – slouží k vymazávání malých tvarů a ploch,
- **Lupa** – vyber z panelu nástrojů Lupu, požadované zvětšení



Výběr

Nástroj výběr umožňuje vybrat část obrázku pro další práci. Pro provedení výběru musíme aktivovat nástroj Výběr a poté tažením myši vybrat zvolenou oblast.



KOPÍROVÁNÍ OBSAHU OBRAZOVKY

1. Na obrazovce nastavíme potřebný obrázek.
2. Stiskneme klávesu **PrintScreen** (PrtScr).
3. Spustíme program **Malování** a pomocí **CTRL+V** obrázek vložíme.
4. Pomocí **Výběru** vybereme požadovanou oblast, pomocí **CTRL+X** vyřízneme a pomocí **CTRL+V** vložíme například do Wordu nebo uložíme s příponou jpg.

14. PROGRAM WORDPAD

Program WordPad je textový procesor – umožňuje nám tedy vytvářet textové dokumenty s odpovídajícím formátováním.



SPUŠTĚNÍ PROGRAMU

Tlačítko Start – Všechny programy – Příslušenství – Word Pad

PROSTŘEDÍ



Titulní lišta

Panel nástrojů

Stránka pro psaní

14.1 PSANÍ TEXTU

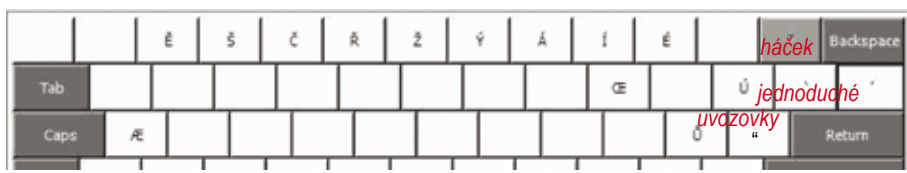
MALÁ A VELKÁ PÍSMENA

Po stisku klávesy se standardně vypisují malá písmena a znaky umístěné na popisku kláves v jeho spodní části. Pro velká písmena nebo horní znaky (např. čísla v základní části klávesnice) je třeba přidat stisk pomocné klávesy Shift. Tento režim můžeme převrátit stiskem klávesy CapsLock.

PSANÍ HÁČKŮ A ČÁREK

Klávesy s českými znaky nalezneme v horní části klávesnice. Je to druhá řada v horní části klávesnice hned pod funkčními klávesami (F1, F2, ...). Pokud potřebujeme zapsat písmenko, které na klávesnici nemáme (např. ě, ť, ň, ...), je třeba postupovat takto:

1. Přidržíme klávesu Shift.
2. Krátce stiskneme klávesu s háčkem ˇ (na pravé straně klávesnice s českými znaky). Háček je v paměti počítače, na obrazovce se ještě neukáže.
3. Pustíme klávesu Shift.
4. Stiskneme klávesu s písmenkem, nad kterým chceme mít háček, například stiskem klávesy n.



Pro psaní velkých písmen s háčky postupujeme následovně:

1. Přidržíme klávesu Shift jako v předchozím příkladu.
2. Stiskneme klávesu s háčkem.
3. Klávesu Shift máme stále stisknutou (chceme velké písmeno)
4. Stiskneme klávesu s písmenem, které chceme napsat, například velké T. Dostaneme Ť.

ČÍSLA

Čísla píšeme pomocí numerické části klávesnice umístěné na pravé straně nebo pomocí základní části klávesnice (klávesy s čísly, horní řada kláves pod funkčními klávesami) při současném stisku klávesy Shift. Někdy se může stát, že čísla z numerické části klávesnice nejdou vypsát - pak je třeba aktivovat tuto část klávesnice stiskem klávesy NumLock, což se projeví též svítící kontrolkou s nápisem Num Lock umístěnou nad numerickou částí.

PSANÍ SPECIÁLNÍCH ZNAKŮ POMOCÍ KLÁVESNICE

Pokud potřebujeme napsat znak, který nelze napsat přímo stiskem jedné klávesy, musíme použít klávesou zkratku. Postup je velice jednoduchý:

1. Stiskneme a přidržíme levý Alt.
2. Na numerické klávesnici vyťukáme číslo zastupující příslušný znak.
3. Pustíme levý Alt. Znak se vypíše na obrazovku.

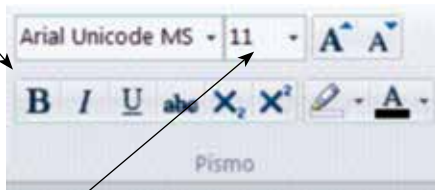
Psaní zkratek může být na začátku trošku náročné než si je zapamatujeme, ale časem bude psaní těch nejčastěji používaných automatické. Následující tabulka ukazuje nejpoužívanější znaky a jejich zkratky.

@	alt+64	{	alt+123
[alt+91	}	alt+125
]	alt+93	"	alt+34
<	alt+60	#	alt+35
>	alt+62	\$	alt+36
%	alt+37		



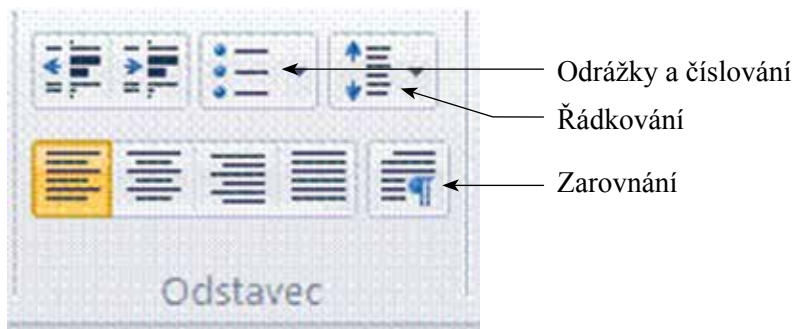
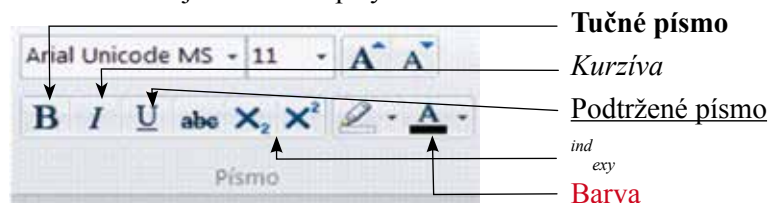
14.2 NASTAVENÍ PÍSMO

WordPad vám umožňuje nastavení písma – písmo můžete naznačit bez vybraného textu – pak nastavujete písmo pro text, který budete následně psát. Nebo můžete nejprve text vybrat – pak změníte vlastnosti tohoto vybraného textu.



Písmo – můžeme nastavit druh písma, které bude použito. Písma lze vybírat z písma, která máme nainstalovaná v našem počítači. Zde je na místě rozumné používání jednotlivých fontů. Příliš mnoho fontů v jednom dokumentu opravdu nepůsobí dobře. Je také vhodné vybírat fonty hodící se danému účelu. Text do školy psaný v zábavném druhu písma působí opravdu komicky.

Velikost písma – velikost písma se nastavuje v tiskařských bodech. Opět platí totéž, co u druhu písma. Nemá smysl využívat příliš mnoho různých velikostí. Ideální je odlišit nadpisy od běžného textu.



14.3 KLÁVESOVÉ ZKRATKY

Práce se schránkou

- CTRL+C kopírování čehokoliv, co je označené (soubory, složky, texty, atd.) do schránky
- CTRL+V vložení objektu ze schránky
- CTRL+X vyjmutí čehokoliv, co je označené (soubory, složky, texty, atd.) do schránky

Výběr

- CTRL+A vybrat vše – označí najednou celý text

Práce se soubory

- CTRL+N nový soubor
- CTRL+O otevření souboru
- CTRL+S uložit

Práce s písmem

- CTRL+B tučné písmo
- CTRL+I kurzíva
- CTRL+U podtržené písmo

Práce s odstavcem

- CTRL+R zarovnání doleva
- CTRL+L zarovnání doprava
- CTRL+J zarovnání do bloku

OSTATNÍ KLÁVESY

- Backspace** – klávesa mazající znak vlevo od kurzoru (označuje místo, kde právě budeme psát)
- Insert** – slouží k vkládání písmen nebo prepisování znaků
- Delete** – maže znaky tam, kde je kurzor
- Home** – přesune kurzor na začátek řádku
- End** – přesune kurzor na konec řádku
- Page up** – přesune kurzor na začátek stránky
- Page down** – přesune kurzor na konec stránky



15. INTERNET (A SÍŤ)

V dnešní době si dokážeme jen obtížně představit práci na počítači bez připojení k ostatním počítačům pomocí počítačové sítě. Internet je právě takovou sítí, která ovšem pokrývá celý svět. Existují však také menší sítě, které nazýváme lokální. Takové sítě mohou pokrývat například školu či továrnu. Síť je tedy soustava vzájemně propojených uzlů. Těmito uzly mohou být různá síťová zařízení jako směrovače (routery), rozbočovače (hub), přepínače (switch). Tato zařízení slouží k tomu, aby zajistila samotnou činnost sítě. Koncová zařízení nám pak slouží přímo, například servery, počítače, síťové tiskárny, skenery, úložiště dat. Je třeba vysvětlit ještě další pojem – server. Server je vlastně speciální počítač. Má procesor, má paměť, má operační systém. Ale neslouží k tomu, abychom s ním přímo pracovali. Slouží k tomu, aby se k němu mohly jiné počítače a další zařízení připojit, přitom poskytuje různé služby – sdílení souborů, webové stránky atd. Slovo server pochází z anglického slovesa *to serve*, které znamená sloužit. Servery tedy existují proto, aby sloužily jiným zařízením.

Dále se budeme zabývat především Internetem, protože internet je dnes velmi důležité médium pro komunikaci a získávání informací. V internetu neexistuje žádné centrum, všechna zařízení jsou rovnocenná. Aby bylo možné identifikovat jednotlivá zařízení, má každé zařízení v síti svoji číselnou adresu (počítač totiž umí pracovat jen s čísly, a to ještě ve speciálním formátu dvojkové soustavy) – říká se jí IP ADRESA. IP adresa je (v naší desítkové soustavě) složena ze 4 čísel, oddělených tečkou – např. 192.148.52.12 (každé číslo může nabývat hodnoty od 0 do 255). Každá adresa je v internetu jedinečná – není možné, aby v jedné síti, existovaly dvě zařízení se stejnou číselnou IP adresou. Jestliže tedy chceme komunikovat s některým zařízením v síti, musíme znát jeho IP adresu. Existuje však ještě pohodlnější způsob. Existují takzvaná doménová jména – například www.seznam.cz. Toto doménové jméno je prostřednictvím jmenových serverů přiřazeno ke konkrétní IP adrese. My si tedy nemusíme pamatovat ona 4 čísla, ale zapamatujeme si pouze doménové jméno, což je jednodušší. A jmenné servery si samy doménové jméno přeloží do řeči čísel. Jmenné servery jsou tedy tlumočnickem. Tlumočí doménová jména textové povahy do řeči, které rozumí počítače. Situace je ještě složitější. Internet je stále rozsáhlejší, zařízení je stále více a IP adresy docházejí. Proto se vytvořil nový standard adres – nazývá se IPv6 (ten poskytuje v podstatě neomezené množství adres) a tyto nové IP adresy jsou ještě složitější – v podstatě je nemožné si je pamatovat. Zde jsou doménová jména ještě důležitější.

Tok dat v síti není dán přesným pravidlem – při „proudění“ informací v internetu se uplatňuje pravidlo, že informace si vždy hledá tu nejprůchodnější cestu (jednou to může být satelit, jindy podmořský kabel, ...). Pokud z nějakého důvo-



du (porucha, likvidace, ...) přestane pracovat jeden uzel – nic se neděje, servery spolu začnou komunikovat přes jiný uzel. Problém nastává až tehdy, jsou-li vyřazeny z činnosti všechny uzly, přes které k vám mohou proudit data ze sítě.

SLUŽBA WWW

Internet nám nabízí mnoho služeb. Přesto velká část lidí ztotožňuje celý Internet s jedinou službou – a tou je služba WWW – World Wide Web – volně „celosvětová pavučina“. Tato služba umožňuje zobrazovat v počítači www stránky (tomu, co uživatel internetu vidí na monitoru po přístupu k WWW serveru, se říká WWW STRÁNKA). Stránka je složena z mnoha prvků (může kromě textů obsahovat i obrázky a multimediální prvky – videosekvence, zvuky, barevná písmena, ...). Webové stránky používají jazyk HTML (velmi jednoduchý jazyk, v němž se místo příkazů používají tzv. tagy (značky), mezi kterými je napsán text), ale je možné využít i složitější technologie, které umožní, aby stránka například fungovala jako elektronický obchod. Aby uživatel na svém počítači viděl WWW stránku tak, jak ji naprogramoval autor, musí mít k dispozici program, jež dokáže pracovat s jazykem HTML, ale také s dalšími potřebnými technologiemi. Těchto programů existuje celá řada – říká se jim **prohlížeče** – ty nejznámější jsou Microsoft Internet Explorer, Mozilla Firefox, Opera, Google chrome, Safari.

SLUŽBA E-MAIL

Druhou běžně používanou službou internetu je e-mail, což je způsob odesílání, doručování a přijímání zpráv přes elektronické komunikační systémy. Z jakéhokoliv místa na světě může člověk navázat kontakt s jiným jedincem nebo skupinou osob na jiné straně planety – podmínkou je pouze internetové připojení. Na rozdíl od jiných komunikačních prostředků (telefon, fax, pošta, ...) je komunikace prostřednictvím e-mailu levná, rychlá a pružná. Ke komunikaci e-mailem musí mít uživatel zřízenou e-mailovou schránku, tu je možno zřídit na k tomu určených serverech (např. www.seznam.cz, www.centrum.cz, www.hotmail.com... apod.) – je to prostor na disku, vyhrazený pro příjem a odesílání zpráv, spojený s dalšími potřebnými službami. E-mailovou schránku vám také může zajistit škola či firma. Každá e-mailová schránka musí mít e-mailovou adresu – např. franta@seznam.cz apod., skládá se ze dvou částí, oddělených znakem @ (hovorově „zavináčem“). Vlevo před @ je adresa konkrétního uživatele (může to být libovolný text s výjimkou určitých znaků). Za znakem je název serveru, na kterém je schránka uložena. Pokud odešleme elektronickou poštu, e-mail hledá nejprve server (podle textu za @) a teprve potom zjišťuje, zda na tomto serveru takový uživatel existuje. Pokud ano, doručí zprávu do jeho schránky, pokud ne, e-mail se vrátí odesílateli s informací o nedoručení. K elektronické zprávě lze přiložit také takzvané přílohy – to mohou být obecně jakékoliv soubory – obrázky, hudba, video, tabulky. Většinou jsme ovšem limitováni maximální velikostí příloh.



16. BEZPEČNOST

Počítač je tak trochu jako oheň. Dokáže být dobrým sluhou, ale také velmi zlým pánem. Zda bude tím nebo oním, záleží na nás – na tom, jak dobře počítači rozumíme, ale také jak bezpečně dokážeme pracovat. Jaká nebezpečí nám vlastně hrozí při práci s počítačem? Pojďme se podívat na ty nejdůležitější...

VIRY - NEBEZPEČÍ A OCHRANA (POŽÍVÁNÍ ANTIVIROVÉHO PROGRAMU)

Viry jsou malé programky, které ohrožují celý náš systém, šířící se většinou prostřednictvím internetu. Jestli je náš počítač na síti, mohou se rozšířit do všech počítačů. Viry napadají soubory a následně poškozují svým množением stabilitu systému. Různé viry škodí různým způsobem – některé jen otravují, jiné vám smažou veškerá data. Počítač, který je připojen do sítě, je ohrožen viry. Nejlepší obrana je prevence (stejně jako u požárů), proto nepodceňujte antivirovou ochranu. Každý počítač by měl mít svůj pravidelně aktualizovaný antivirový program (např. Avast, NOD32, AVG). Součástí prevence je též testování souborů ve stejných časových intervalech, naštěstí vše probíhá automaticky a bez našeho vědomí. Většina antivirů nabízí základní ochranu zdarma – důležitá je ovšem právě aktualizace.

ZTRÁTA DAT

Počítač je technické zařízení a může mít poruchu stejně jako například auto, lednice či pračka. V takovém případě může dojít k tomu, že bude rovněž nevratně poškozeno zařízení, na kterém máte svá data – své obrázky, videa, texty. A může to být pevný disk či třeba flash disk. Rovněž může dojít k poškození vašeho počítače živly – bleskem, povodní či například požárem. A v neposlední řadě vám počítač může být odcizen. Všechny výše uvedené situace znamenají, že jste o svá data přišli. V některých případech, když se jedná například o fotky z dovolené, jde jen o smutnou nepříjemnost, která vás sice může mrzet, ale reálně v životě nezpůsobí žádné vážné komplikace. Jestliže však přijmete o důležité dokumenty, například do školy či do práce, může to již být horší. Pro firmu může být například ztráta účetnictví nesmírně vážným problémem. Proto provádíme činnost, kterou nazýváme **zálohováním**. Obecně jde o to, abychom měli důležitá data současně na více místech a v případě ztráty jedné kopie mohli použít kopii jinou. Pozor – dejte si pozor, kdy, jak, a především kam zálohujete. Jestliže máte například dvě kopie svého souboru ve svém počítači, příliš vám to nepomůže. V případě poruchy, ztráty, odcizení či zničení počítače přijmete o obě kopie. Proto zálohujeme na externí média, která se v ideálním případě nachází na jiném místě než je samotný počítač.



ZNEUŽITÍ POČÍTAČE

Jestliže se váš počítač připojuje k internetu (a pokud ne, jsou vaše možnosti značně omezené), pak hrozí situace, kdy útočníci (kteří se nazývají hackeři) ovládnou váš počítač. Toto ovládnutí může mít mnoho úrovní. Může dojít například k tomu, že se útočníci dostanou k vašim souborům. A mohou se tak zmocnit souborů, které mohou být vaše soukromé, případně vám mohou důležitá data smazat. Velmi časté jsou útoky, kdy se útočníci snaží získat různá hesla – do vašeho mailu, ale především například do internetového bankovníctví. A to už není legrace, tímto způsobem již mnoho lidí přišlo o obrovské finanční částky, často o celoživotní úspory. A jak se můžeme bránit proti těmto útokům? Základní pravidlo zní – **svá hesla nikomu za žádných okolností nesdělujeme**. Jsou ryze soukromá, proto jsou to hesla. Pokud máte sebemenší podezření, že vaše heslo mohlo být prozrazeno, pak jej změňte či jeho změnu zaříd'te. Samozřejmě, čím větší škoda hrozí, tím rychleji musíte prolomení hesla sdělit. Heslo má smysl jen tehdy, jestliže je známé pouze těm, kterým známé být má. Pokud si heslo volíte, dejte také pozor, aby nebylo příliš jednoduché, protože pak by jej někdo mohl uhodnout. Složitější hesla se sice hůř pamatují, ale jsou bezpečná. Pokud jde o proniknutí útočníků do vašeho počítače, zde už situace tak jednoduchá není. Lze využít základní bezpečnostní prvky Windows – nazývají se firewall. Pokud máte pocit, že jste ohroženi, poraďte se s odborníkem.

KYBERŠIKANA

Šikana obecně patří mezi sociálně patologické jevy a je povinností společnosti s ní bojovat, ačkoliv to není jednoduché. Je více než jisté, že s rozvojem internetu, sociálních sítí a mobilních telefonů se šikana přesune také do virtuálního prostředí. To je o to horší, že funguje značně anonymně, což útočníkům poskytuje více prostoru a obětem méně možností se bránit. Kyberšikana se může projevat například tak, že útočník své oběti posílá vulgární, výhružné či ponižující zprávy různého typu. Velmi časté je ponižování oběti na sociálních sítích kvůli názorům, rase, náboženství, zájmům, vzhledu, sociálnímu původu či politickému přesvědčení. Toto ponižování může vést až k závažnému psychickému poškození oběti. Pokud se setkáte s tímto typem jednání, ať už jako oběť či jen jako pozorovatel, nebojte se kontaktovat dospělé. Je naší povinností takovému jednání zabránit a ty, kteří takto týrají ostatní, potrestat. Zároveň byste měli vědět, že toto jednání je v rozporu nejen se zákony této země, ale také s morálními zásadami. Zejména jako hasiči byste měli takové chování považovat za naprosto zapovězené. Máte právo vyslovit svůj názor, ale nesmíte přitom poškozovat práva lidí ve svém okolí.



17. OVĚŘENÍ ZNALOSTÍ

1) Přiřaď názvy k obrázkům:



klávesnice



myš

montior



počítačová skříň

2) Pojmenuj tento hardware:



3) Výstupní zařízení

Přiřaď název k obrázku a správně zařaď:

digitální fotoaparát, tiskárna, klávesnice, reproduktory, myš, monitor.



1. Vysvětli pojem POČÍTAČ

2. Objem dat se měří v:

- a) bytech
- b) pitech
- c) litrech

3. Mezi vstupní zařízení nepatří:

- a) klávesnice
- b) monitor
- c) skener

4. Technické vybavení počítače se nazývá:

- a) software
- b) malware
- c) hardware

5. Součást počítače, která provádí jednotlivé instrukce, se jmenuje:

- a) pevný disk
- b) procesor
- c) operační paměť



6. Rozdíl mezi operační pamětí a pevným diskem spočívá v tom, že:

- a) data v operační paměti zůstanou i po vypnutí napájení, zatímco na pevném disku dojde ke ztrátě dat
- b) data na pevném disku zůstanou i po vypnutí napájení, zatímco v operační paměti dojde ke ztrátě dat
- c) není žádný rozdíl

7. Pro připojení moderní tiskárny využijeme rozhraní:

- a) RJ-45
- b) sériový port
- c) USB

8. Počítače mají v síti:

- a) jedinečnou IP adresu
- b) jedinečné jméno a příjmení
- c) jedinečné datum výroby

9. Abychom zabránili počítačovým virům ohrozit náš počítač, potřebujeme:

- a) dostatečnou zásobu antibiotik
- b) odpojit počítač od Internetu
- c) kvalitní a pravidelně aktualizovaný antivirový program

10. Programy jako WordPad, Malování patří do skupiny:

- a) operační systémy
- b) systémové programy
- c) aplikační programy

11. Co je správně?

- a) Každý disk obsahuje složku, ta obsahuje kořenové adresáře označené písmeny a tyto kořenové adresáře obsahují soubory.
- b) Každý disk obsahuje kořenový adresář označený písmeny, tento adresář pak obsahuje složky, každá složka obsahuje další složky a soubory.
- c) Každý disk obsahuje složky označené písmeny a tyto složky pak obsahují kořenové adresáře a soubory.

12. Jaká je správná manipulace s heslem:

- a) Heslo je co nejkratší, abychom jej nezapomněli, napíšeme si jej na papírek, který stále nosíme s sebou.
- b) Heslo je co nejdelší, abychom jej nezapomněli, napíšeme si jej na papírek, který stále nosíme s sebou.
- c) Heslo je přiměřeně dlouhé, sestavené tak, aby nebylo snadné jej uhodnout, heslo nikomu neříkáme a nikam jej nezapisujeme.

TEST AJTĚK - SPRÁVNÉ ODPOVĚDI

1. elektronické zařízení, které zpracovává data a informace pomocí předem vytvořeného programu

2. – a 4. – c 6. – b 8. – a 10. – c 12. – c

3. – b 5. – b 7. – c 9. – c 11. – b



ODZNAK SPECIALIZACE MH

EKOLOG



METODIKA VÝUKY K ZÍSKÁNÍ SPECIALIZACE

Zná vodní toky a stavby, funkci ekosystému a lesů, orientuje se v ochraně přírody.

UČEBNÍ OKRUHY - OBSAH:

1. Ekologie
2. Ochrana přírody a krajiny
 2. 1. Domácí ekologie
 2. 2. Základy ekologického chování v krajině
3. Les
4. Vodstvo



DOLOŽENÍ SPLNĚNÍ SPECIALIZACE:

- Splnění testu – 15 vybraných testových otázek – maximálně 3 chyby
- Zná naše významné vodní toky a nádrže (přírodní, umělé) a umí vysvětlit, čím jsou ohroženy vodní toky, důsledky tohoto ohrožení.
- Vysvětlí pojem ekologie, úroveň zkoumání, vysvětlí roli živých organismů v ekosystému a popíše potravní řetězce. Uvede příklady ekosystémů.
- Vysvětlí funkci lesa, ví, jak jsou lesy ohroženy.
- Má základní znalosti ochrany přírody:
 - domácnost (nakládání s odpady vč. jejich třídění, uvědomělá spotřeba),
 - příroda (ekologické chování v přírodě)

POUŽITÁ LITERATURA:

- ▶ *Matějček, T.: Ekologická a environmentální výchova. ČGS, Praha 2007.*
- ▶ *Herink J.: Lidé a příroda, ČGS, Praha 2001.*
- ▶ *Matyášek J. a kol.: Přírodopis – geologie a ekologie, Nová škola, s. r. o., Brno 2010.*
- ▶ *Borecký D. a kol.: Zeměpis – Česká republika, Nová škola, s. r. o., Brno 2009.*



1. EKOLOGIE

Ekologie je věda, která studuje vzájemné vztahy mezi organismy a vztahy mezi organismy a jejich prostředím.

Ekologie se zabývá různými úrovněmi zkoumání biologických systémů. V každém systému vznikají vztahy mezi jednotlivými prvky (např. mravenci).

JEDINEC

Nejnižší úroveň, zkoumá se vztah jedince k prostředí, které jej obklopuje (př. jeden mravenec lesní, jedna sasanka hajní apod.).

POPULACE

Populaci tvoří více jedinců téhož druhu na určitém území (populace mravence lesního). V každé populaci existují vzájemné vztahy mezi jedinci, ale i vztahy této populace k jiným populacím (vztah populace mravenců a mšic).

SPOLEČENSTVO

Společenstvo tvoří populace všech druhů organismů žijících na daném území. Zkoumány jsou počty druhů, počty, pohyby.

EKOSYSTÉM

Nejvyšší úrovní zkoumání je ekosystém. Ten zahrnuje jak živou, tak i neživou složku. Všechny živé složky jsou ve vzájemných vztazích s neživou složkou prostředí (např. akvárium s vodními rostlinami, rybičkami a měkkýši).

ROLE ŽIVÝCH ORGANISMŮ V EKOSYSTÉMU

Živé organismy mají v ekosystému významnou roli. Zastávají funkci výrobců (producentů), spotřebitelů (konzumentů) nebo rozkladačů (dekompozitorů).

Producenti jsou zelené rostliny, které využívají energii slunečního záření a minerální látky. Při fotosyntéze vytvářejí organické látky a do ovzduší uvolňují kyslík.

Konzumenti jsou živočichové, kteří se živí rostlinami nebo jinými živočichy.

Rozkladači se živí odumřelými těly rostlin a živočichů a napomáhají tak k jejich rozkladu na látky anorganické. Jednotlivé druhy jsou vzájemně provázány ve složitých potravních sítích.



POTRAVNÍ ŘETĚZEC

Rozlišujeme tři typy potravních řetězců:

- pastevě-kořistnický potravní řetězec** začíná zelenými rostlinami (producenti), které slouží jako potrava pro býložravé živočichy (konzumenti prvního řádu). Ti slouží dále za potravu masožravcům (konzumenti druhého řádu). Zdrojem energie pro zelené rostliny je sluneční záření, konzumenti získávají energii z těl organismů, kterými se živí.
- rozkladný potravní řetězec** zahrnuje organismy, které žijí především v půdě a na dně vodních nádrží (drobní živočichové, houby, mikroorganismy aj.). Tyto organismy napomáhají postupnému rozkladu odumřelých rostlin a živočichů zpět na minerální látky, které využívají producenti.
- parazitický potravní řetězec** zahrnuje parazity, kteří získávají energii k životu na úkor svého hostitele. Potravní řetězce umožňují neustálý tok energie a koloběh látek. Problém nastává v případě, že se do potravního řetězce dostanou škodlivé látky např. těžké kovy, radioaktivní či chemické látky, které se v zemědělství používají k hubení škůdců (pesticidy).



EKOSYSTÉM

Jedná se o soubor rostlinných, živočišných a mikroorganismových společenstev a jejich neživého okolí (horniny, ovzduší, sluneční záření, voda) tvořících dohromady funkční jednotku. To znamená, že jsou zde ve vzájemných



vztazích všechny živé složky s neživou složkou prostředí. Jestliže se jedna vazba přetrhne, hrozí rozpad ekosystému.

Ekosystémy rozdělujeme na **přírozené a umělé**. Mohou být vodní či suchozemské.

- a) **Přírozené** – přírodní ekosystém s minimálními nebo žádnými zásahy člověka. Tyto ekosystémy jsou druhově bohaté, jsou schopné se znovu obnovit – např. tropický deštný les.
- b) **Umělé** – tyto ekosystémy vznikly zásahem člověka. Dnes převažují a jsou druhově méně početné a snadněji narušitelné – např. pole, louky, zahrady, parky, lesy, rybníky, přehrady.

2. OCHRANA PŘÍRODY A KRAJINY

Rozlišujeme ochranu druhovou a územní. Oba přístupy se vzájemně doplňují.

ÚZEMNÍ OCHRANA

1) velkoplošné oblasti

- a) *Národní parky (NP)* – NP Šumava, Krkonošský národní park (KRNAP), NP Podyjí, NP České Švýcarsko
- b) *Chráněné krajinné oblasti (CHKO)* – např. CHKO České středohoří, CHKO Labské pískovce, CHKO Lužické hory, CHKO Kokořínské, CHKO Jizerské hory apod.

2) maloplošné oblasti

- a) *Národní přírodní rezervace (NPR)* – území s mimořádnými přírodními hodnotami, jsou hodnotná v národním či mezinárodním měřítku
- b) *Národní přírodní památky (NPP)* – přírodní útvary malých rozměrů: jednotlivé skály, jezera, jeskyně apod., důležitá svým významem pro všechny
- c) *Přírodní rezervace (PR)* – přírodní celky, které jsou typické pro určitou zeměpisnou oblast – př. cenná společenstva rostlin, rašeliniště, pozůstatky sopečné či ledovcové činnosti
- d) *Přírodní památky (PP)* – přírodní útvary, které jsou významné pro určitou zeměpisnou oblast – př. skály, vodopády, jeskyně apod.





DRUHOVÁ OCHRANA

Chráněny jsou ohrožené druhy rostlin a živočichů. Podle stupně ohrožení jsou ochranné druhy rozděleny na kriticky ohrožené, silně ohrožené a ohrožené. Vzácné a ohrožené druhy živých organismů jsou evidovány v červených knihách.

V této oblasti funguje mezinárodní spolupráce. V rámci EU je budována síť chráněných území Natura 2000, v rámci UNESCO jsou vyhlášovány biosferické rezervace (např. biosferická rezervace Křivoklátsko, Třeboňsko, Bílé Karpaty apod.).

2. 1. DOMÁCÍ EKOLOGIE

A) ODPADY

Odpad je to, čeho se člověk zbavuje s úmyslem dále to již nevyužívat.

Rozdělit odpad můžeme z několika hledisek - např. podle skupenství:

- pevné
- plynné
- kapalné

podle původu:

- odpady z těžby
- průmyslové odpady
- zemědělské odpady
- komunální odpady apod.



Nakládání s odpady

- skládkování (nejčastější způsob nakládání s odpady)
- spalování (druhý nejčastější způsob)
- kompostování
- recyklace

Komunální odpad

Komunální odpad je takový odpad, který vyprodukuje fyzické osoby.

V České republice každý občan vyprodukuje zhruba 300 kilogramů komunálního odpadu za rok.

Aby se nezatěžovalo životní prostředí, přistupují města k recyklaci některých odpadů z komunálního odpadu. Aby mohla být *recyklace* (opětovné využití) úspěšná, musí se komunální odpad dobře roztřídit. K tomu slouží tzv. „barevné“ popelnice, do kterých se odpad třídí.

Co patří kam, aneb to tam vůbec nedávej.

Papír		Plasty		Sklo		Kovy	
✓ noviny časopisy letáky sešity kartony	✗ mastný p. mokrý papír kelímky kapesníčky	✓ PET lahve kelímky igelitky sáčky, fólie polystyren	✗ nádoby oleje militan trubky lino	✓ sklenice lahve střepy tabulové sklo	✗ keramika porcelán zrcadla autosklo zářivky obrazovky	✓ železo hliník měď	✗ baterie
Nápojový karton		Bio		Nebezpečné odpady		Ostatní	
✓ krabice od džusů mléka vína - tzv. Tatra Pak	✗ jiné kartony	✓ čaj listy slupky zbytky jídla piliny skořápky	✗ maso kosti větvě zemina oleje	✓ baterie oleje zářivky chemikálie obrazovky teploměry	✗ zpětný odběr spotřebiče ledničky zářivky	vše ostatní	

Zahrajte si hru „třídíme odpad“:

http://www.ekodomov.cz/fileadmin/3_Ekovychova/Odpady_utoci/odpady_utoci.swf

nebo prostudujte internetové stránky: <http://www.tonda-obal.cz/>

B) DOMÁCÍ CHEMIE

Dnes se v domácnostech používá velké množství různých chemických přípravků, které mají agresivní chemické složení. Zejména do vody se dostává velké množství cizorodých látek, se kterými si rozkladači v ekosystémech neví rady.



Zejména škodlivé jsou pro přírodu prostředky obsahující fosforečnany (fosfáty, ty jsou obsaženy v pracích prostředcích, prostředcích do myček na nádobí). Fosfor z těchto prostředků se dostává do vodních toků a nádrží a dochází k přemnožení řas a zejména toxických sinic. Ekologičtější je používat bezfosfátové prací prostředky.

C) SPRÁVNÉ NAKUPOVÁNÍ

Při nákupu nepřemýšlejte pouze o ceně v poměru ke kvalitě, ale také o vlivu na životní prostředí. Dívejte se na zemi původu. Zátěží pro životní prostředí je doprava, proto je lepší podporovat místní pěstitele a výrobce před dovozem výrobků z druhého konce světa.

Označení výrobků šetrných k životnímu prostředí:



U „**ekologicky šetrného výrobku**“ spotřebitel ví, že jde o výrobek, u kterého je minimalizován nepříznivý vliv na životní prostředí a zdraví spotřebitele.

Označení „**BIO**“ říká, že výrobek je produktem biologického, resp. ekologického zemědělství. To nepoužívá pro zvýšení výnosu pěstovaných plodin umělá hnojiva, herbicidy, pesticidy, insekticidy jako klasické zemědělství.

POZOR „**Grüne punkt**“ neoznačuje ekologicky šetrný výrobek, jen značí, že výrobce přispívá v Německu do fondu na likvidaci odpadů.

Při nákupu spotřebičů nebo dopravních prostředků je dobré se neřítit pouze cenou, ale vybírat si výrobky podle menší spotřeby energie, vody nebo benzínu.

2. 2. ZÁKLADY EKOLOGICKÉHO CHOVÁNÍ V KRAJINĚ

V krajině se chovám tak, abych ji nepoškozoval. Nekřičím zde a neplaším tak zvěř, nepouštím hlasitě rádio, mobilní telefon. Neplaším a nezabíjím zvířata a další organismy, netrhám rostliny. Nekopu do nejdýchů a mně nezná-



mých hub. Neodhazují žádné odpadky a když je vytvořím, odnesu je s sebou domů. V krajním případě zakopu do země ty odpadky, které se v přírodě mohou rychle rozložit, rozhodně v žádném případě odpadky z umělých hmot. Pokud se mi v přírodě líbí a mám možnost a čas sem chodit, pomáhám lesníkům vysazovat stromy, podílet se na úklidu v lese, krmit ptáky a lesní zvěř.

Snažím se vnímat krajinu a její hodnoty a krásu. K přírodě se chovám vždy s úctou. Snažím se sledovat pozorně její jednotlivé krajinné složky, poznávat jednotlivé přírodniny, minerály, horniny, rostliny, zvířata a další organismy. Snažím se poznat jednotlivá místa a stanoviště v přírodě v průběhu všech ročních období. Když jsem zručný kreslíř nebo fotograf, snažím se získat o přírodě a životním prostředí svědectví: obrazy, fotografie, audio záznamy.

3. LES

Les má na zemi nezastupitelnou roli a i pro člověka je les velmi důležitý. Les plní několik funkcí.

FUNKCE LEŠA:

- a) **vodohospodářská** (vyrovnává vodní režim v krajině)
- b) **půdochranná** (chrání půdu před větrnou a vodní erozí)
- c) **mikroklimatická** (zmírňuje klimatické extrémy nejen na místní úrovni, ale i ve světovém měřítku)
- d) **bioklimatická** (spotřebovává značnou část dopadajícího slunečního záření, regulace odparu)
- e) **rekreační a estetická** (vhodné prostředí pro trávení volného času)
- f) **zdroj surovin** (dřevo, lesní plody, lesní zvěř)
- g) **produkce kyslíku**

OHROŽENÍ LEŠA

Nadměrné kácení a vypalování lesa – děje se pro získání nové zemědělské půdy nebo ploch pro výstavbu sídel, silnic a jiných objektů. K největšímu odlesňování dochází v tropických deštných lesích.

Změna druhové skladby lesa – oslabuje odolnost původních lesních společenstev a ekosystémů.

Např. místo listnatých lesů se často vysazují monokulturální jehličnany původem z jiných zemí. Rostou rychleji a jejich rovné kmeny se snáze zpracovávají. Původní organismy v krajině se však často nedokážou přizpůsobit novému



životnímu prostředí. Nové lesní porosty jsou málo odolné proti místním škůdcům a znečištěnému ovzduší.

Na území České republiky by les bez vlivu člověka zaujímal 95 % rozlohy státu. Nejméně lesů na našem území bylo asi před třemi sty lety. V současné době je zalesněná zhruba třetina ČR. V druhové skladbě převládají jehličnany (smrk, borovice).

Kyselé deště – škodliviny se v podobě exhalací uvolňují a stoupají do atmosféry v podobě kouře. Škodlivé plyny se mísí s vodou v ovzduší. Znečištěná voda padá jako kyselý déšť k zemi a zapojuje se do vodního oběhu na zemi. Kyselý déšť poškozuje rostliny, zvířata, budovy a mísí se s vodou v řekách, jezerech a mořích.

4. VODSTVO

Česká republika leží ve střední Evropě. Někdy se jí říká, že je střechou Evropy – tzn., že v České republice pramení evropské řeky nebo jejich přítoky (Labe, Odra, Morava). Českou republikou prochází hlavní evropské rozvodí, které rozděluje naše území do tří úmoří: úmoří Severního moře, úmoří Baltického moře a úmoří Černého moře.



Významné vodní toky podle povodí:

a) Povodí Labe (úmoří Severního moře)

Labe	
levé přítoky	pravé přítoky
Úpa	Cidlina
Metuje	Jizera
Orlice	Ploučnice
Vltava	
Ohře	
Bílina	

Vltava	
levé přítoky	pravé přítoky
Otava	Lužnice
Berounka	Sázava
– <i>soutok Mže, Radbuzy, Úhlavy, Úslavy</i>	

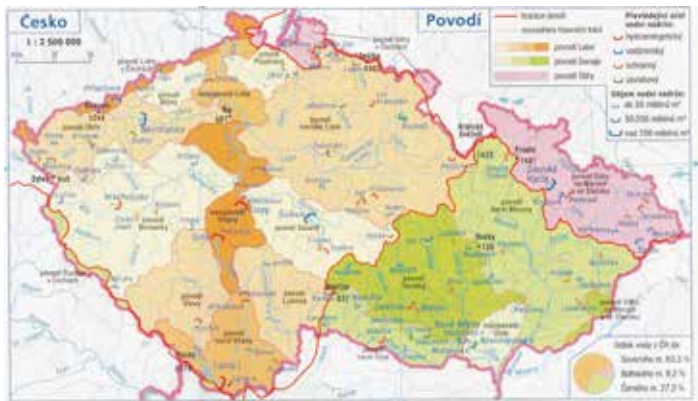
b) Povodí Moravy (úmoří Černého moře)

Morava	
levé přítoky	pravé přítoky
Bečva	Haná
	Dyje

Dyje	
levé přítoky	
Jihlava	
Svratka	

c) Povodí Odry (úmoří Baltského moře)

Odra	
levé přítoky	pravé přítoky
Opava	Ostravice
	Olše



V České republice se nachází také vodní nádrže. Rozdělujeme je na **přírodní** (jezera) a **umělá** (přehradní nádrže, rybníky).

1) Přírodní – vznikly působením přírodních sil.

a) *Jezera* – jezer má ČR nedostatek a vyskytují se na Šumavě a jsou ledovcového původu (Černé, Prášílské, Čertovo apod.).

2) Umělé – vytvořil je člověk.

a) *Přehradní nádrže* – nejvýznamnější je tzv. Vltavská kaskáda, kterou tvoří přehradní nádrže Lipno (největší), Orlík, Kamýk, Slapy, Štěchovice, Vrané. Mezi další významné přehrady patří Hracholusky (Mže), Nechanice (Ohře), Švihov (Želivka), Rozkoš (Rozkoš), Nové Mlýny (Dyje), Vranov (Dyje), Slezská Harta (Moravice), Šance (Ostravice).

Funkce přehradních nádrží: energetická, regulace průtoku (ochrana proti povodním), rekreační, dodávky pitné vody.

b) *Rybníky* – hlavní rybníkářská soustava je vybudována v jižních Čechách (oblast Třeboňska, popř. Českobudějovicka) – Rožmberk (největší), Horusický, Bezdrev, Dvořiště, Svět, Dehtář apod., v minulosti byla významná i oblast Pardubického kraje.

Funkce rybníků: chov ryb, rekreace.

Člověk svou činností mění odtokové poměry v krajině, a to především v souvislosti s odlesňováním, napřimováním koryt řek, odvodňování vlhkých částí polí a luk. Voda díky těmto zásahům rychleji odtéká z krajiny. Tyto zásahy se podílely i na katastrofických záplavách v ČR v roce 2002. Četné vodní zdroje jsou ohroženy znečištěním.

K znečišťujícím látkám, které jsou pro vodní ekosystémy mimořádně nebezpečné, patří chlorované uhlovodíky, těžké kovy (rtuť, olovo, kadmium) a také organické látky či patogenní mikroorganismy, které se do vodních toků dostávají spolu s komunálním odpadem. Organické látky přinášejí do řek velké množství živin, čímž dochází k tzv. eutrofizaci, a tím k nadměrnému nárůstu fytoplanktonu, který spotřebovává z vody kyslík. Důsledkem je úhyn ryb a dalších citlivých organismů.





5 OVĚŘENÍ ZNALOSTÍ

- 1) **K jakému úmoří patří Česká republika?**
 - a) Černé moře, Středozemní moře, Severní moře
 - b) Baltské moře, Severní moře, Černé moře
 - c) Severní moře, Středozemní moře, Jaderské moře
- 2) **Jaké řeky se vlévají do řeky Labe?**
 - a) Jizera, Vltava, Ohře, Orlice, Bílina
 - b) Vltava, Jizera, Morava, Ploučnice, Ohře
 - c) Metuje, Orlice, Bílina, Ploučnice, Lužnice
- 3) **Jaké řeky se vlévají do řeky Vltavy?**
 - a) Berounka, Sázava, Lužnice, Labe
 - b) Otava, Mže, Sázava, Berounka, Lužnice
 - c) Lužnice, Sázava, Otava, Berounka
- 4) **Jaké vodní plochy patří mezi rybníky?**
 - a) Bezdrev, Svět, Švihov, Dvořiště
 - b) Rožmberk, Vranov, Dehtář, Horusický
 - c) Svět, Rožmberk, Horusický, Dvořiště



5) Jaké vodní plochy patří mezi přehradní nádrže?

- a) Nové Mlýny, Rozkoš, Slezská Harta, Horusická
- b) Šance, Kamýk, Orlík, Hracholusky
- c) Bezdrev, Dvořiště, Dehtář, Štěchovice

6) Jaké úrovně jsou v ekologii zkoumány?

- a) jedinec, skupina, společenstvo, ekosystém
- b) souvrství, společenstvo, populace, ekosystém
- c) ekosystém, jedinec, populace, společenstvo

7) V jakých „rolích“ vystupují organismy v ekosystému?

- a) jedinec, společenstvo, rozkladač
- b) jedinec, ekosystém, populace
- c) producent, rozkladač, konzument

8) Vyberte příklad pastevně-kořistnického potravního řetězce.

- a) slunce – rostlina – králík – liška
- b) krahujovec – strakapoud – lýkožrout – lýko smrku
- c) lýko smrku – králík – orel – člověk

9) Co patří mezi umělé ekosystémy?

- a) pole, tropický les, louka, rybník
- b) přehrava, les, tropický les, pole
- c) rybník, park, louka, pole

10) Proč je les pro člověka prospěšný?

- a) produkce kyslíku, ochrana proti erozi, rekreace
- b) domov pro zvěř, produkce dřevní hmoty, neregulace teplotních výkyvů
- c) vyrovnávání vodního režimu, lesní plody, reguluje růstu rostlin

11) Vyberte národní parky.

- a) KRNAP, NP Labské pískovce, NP Kokořínsko, NP Podyjí
- b) NP Šumava, NP Krkonoše, NP České středohoří, NP České Švýcarsko
- c) NP Podyjí, NP Šumava, KRNAP, NP České Švýcarsko

12) Co patří do maloplošných chráněných území?

- a) národní park, přírodní památka, přírodní rezervace, národní přírodní rezervace
- b) národní přírodní rezervace, národní přírodní památka, přírodní rezervace
- c) chráněná krajinná oblast, přírodní památka, přírodní rezervace, národní park

13) Co patří při třídění odpadu do skla (zelené nebo bílé sběrné nádoby)?

- a) rozbité láhve, zrcadlo, tabulové sklo, keramika
- b) sklenice, láhve, střepy, tabulové sklo
- c) keramika, zářivky, porcelán, zrcadlo



14) Co patří při třídění odpadu do papíru (modré sběrné nádoby)?

- a) masný papír, mokrá papír, sešity, karton
- b) noviny, masný papír, karton, časopisy
- c) noviny, časopisy, karton, sešity

15) Co nepatří při třídění odpadu do plastů (žluté sběrné nádoby)

- a) lino, plastové trubky, nádoby od oleje
- b) fólie, PET láhve, igelitky
- c) polystyrén, PET láhve, igelitky

16) Co označuje značka „BIO“?

- a) biologické identifikační označení – označuje výrobky, které využívají přírodní hnojiva
- b) biogenetické zemědělství
- c) výrobky, které nevyužívají ekologické zemědělství

TEST EKOLOG - SPRÁVNÉ ODPOVĚDI

- | | | | |
|--------|--------|---------|---------|
| 1. – b | 5. – b | 9. – c | 13. – b |
| 2. – a | 6. – c | 10. – a | 14. – c |
| 3. – c | 7. – c | 11. – c | 15. – a |
| 4. – c | 8. – a | 12. – b | 16. – a |





METODIKA VÝUKY K ZÍSKÁNÍ SPECIALIZACE

Umí zapsat příjmy od členů kolektivu, vysvětlit, proč je nutné evidovat příjmy a výdaje, ví, co to jsou prvotní a druhotné doklady, jak vypadá paragon a zná jeho náležitosti. Ví, k čemu slouží dodací list a co má obsahovat, jak vyplnit jednoduchý příjmový a výdajový doklad, vypsát poštovní poukázku typu „C“ a poslat peníze poštou. Ví, co má udělat s poškozenou bankovkou a ví, jak se určuje její hodnota, co jsou valuty a zná zásady ochrany před odcizením a poškozením majetku. Umí majetek uskladnit.

UČEBNÍ OKRUHY - OBSAH:

1. Rozpočet
2. Zálohy a vyúčtování
3. Doklady
4. Dotace v SH ČMS
5. Co dělat s poškozenou bankovkou
6. Jak vypsát poštovní poukázku typu „C“ a poslat peníze poštou
7. Co jsou valuty

DOLOŽENÍ SPLNĚNÍ SPECIALIZACE:

- vědomosti z jednotlivých učebních okruhů, ověří vedoucí
- vypíše poštovní poukázku typu C na předem zadané údaje
- vyplní jednoduchý příjmový a výdajový doklad
- sestaví rozpočet jednodenního výletu svého družstva
- zápis v kronice o splnění specializace – datum, místo, podpis vedoucího
- vyplněný formulář o splnění specializací MH odevzdaný v kanceláři OSH

DOPORUČENÁ LITERATURA:

- ▶ Učební texty pro vedoucí a instruktory



1. ROZPOČET

Rozpočet je finančním vyjádřením plánu činnosti, tedy co si za akce a nákupy materiálu naplánujeme na příslušný kalendářní rok, musí být finančně pokryto v rozpočtových příjmech

Každý rozpočet se skládá:

- z předpokládaných výdajů
- z předpokládaných příjmů

PŘEDPOKLÁDANÉ VÝDAJE

V nich je zahrnuto vše, co budeme muset v souvislosti s akcí zaplatit.

Jsou to položky, které zaplatíme při přípravě akce, v průběhu akce nebo po jejím ukončení.

Patří sem například: tisk pozvánek, poštovné, náklady na telefon, doprava na jednání, nákup materiálu potřebného na dané akci, zdravotnický materiál, pojištění, výdaje na propagaci, stravování, ubytování, náklady na přepravu materiálu, zhotovení fotografií a další.

PŘEDPOKLÁDANÉ PŘÍJMY

Zdroje, které obdržíme na financování výdajů dané akce.

Možnosti příjmů:

- dotace nebo granty
- dárcovství
- sponzorství
- samofinancování
- poplatky účastníků

DOTACE, GRANTY

Dotace vypisují většinou ministerstva, krajské, obecní a městské úřady, magistráty. Spousta subjektů státní správy a samosprávy vypisuje pravidelná grantová řízení – zpravidla jednou ročně.

Informace o podporovaných aktivitách, žádost a výčet nutných dokumentů, které mají být k žádosti doloženy, bývají k dispozici na příslušných internetových stránkách. V grantovém či dotačním řízení je nejdůležitější dobře zpracovaný projekt. Avšak zvláště u orgánů státní správy a samosprávy je velmi důležité vyplnit formulář a všechny přílohy. Jakákoli chyba žádost automaticky vyřadí.



DÁRCOVSTVÍ

Darem je bezúplatný převod majetku (peněžní částky, věci, nemovitosti atd.). Hlavním znakem dárcovství je, že dárcem nepožaduje za dar žádné protislužby od obdarovaného. Dar lze také dárcem odepsat ze základu daně a obdarovaný získá celou hodnotu daru, jelikož je dar osvobozen od daně darovací.

SPONZORSTVÍ

Jde o příjem, za který poskytovatel požaduje nějakou protislužbu. Například umístění loga sponzora na pozvánce, vyvěšení loga při akci. Jde o odměnu za propagaci sponzora.

SAMOFINANCOVÁNÍ

Pokud se nám nepodaří zajistit dostatek prostředků z předešlých zdrojů příjmů a nechceme vybírat od účastníků vysoké či žádné příspěvky, musí přijít na řadu vlastní přičinění k získání potřebných prostředků.

Příklady získání prostředků:

- sázení stromků v lese
- sběr druhotných surovin
- úklid v obci
- příjmy z prodeje občerstvení na akci

Příjmy z vlastní činnosti nejsou, na rozdíl od jiných příjmů, účelově vázány, což je nesporně velká výhoda.

POPLATKY ÚČASTNÍKŮ

Pokud se nám ani samofinancováním nedostane všech potřebných příjmů, musíme přistoupit k účastnickému poplatku. Může jít o vstupné na akci, startovné na soutěži, příspěvek účastníka na výletě, táboře či soustředění. Výše účastnického poplatku musí být předem známa a účastníci s ní seznámeni. Výši účastnického poplatku stanovíme tak, že chybějící částku vydělíme předpokládaným počtem účastníků.

Na poplatky vystavíme příjmové doklady (ponecháme si kopii a originály dáváme plátcům).



2. ZÁLOHY A VYÚČTOVÁNÍ

Pokud to jde, upřednostníme platbu bezhotovostním převodem z účtu na základě vystavené faktury.

Na platby, které nejdou hradit převodem, si necháme od pokladníka vyplatit zálohu z pokladny. Na tuto zálohu vystaví výdajový doklad, který mu popíšeme.

Po provedení všech potřebných nákupů, na které si vyžádáme vystavení dokladu (stvrzenka, paragon, příjmové doklady), provedeme kontrolu a vyúčtování pro pokladníka.

Do vyúčtování zahrneme všechny příjmové a výdajové doklady. Všechny výdaje sečteme a odečteme od obdržené zálohy. Pokud je výsledek kladný, jde o částku, kterou máme pokladníkovi vrátit a na kterou nám vystaví příjmový doklad. Pokud je suma záporná, znamená to, že jsme utratili více, než jaká byla výše zálohy. Pokladník nám vystaví na tuto sumu výdajový doklad. K lepšímu přehledu o čerpání zálohy a výběru financí je výhodné, aby se o finance na dané akci starala jedna osoba, která nese za svěřené finance odpovědnost.

3. DOKLADY

Každá manipulace s penězi musí být doložena správně vystaveným dokladem.

Vždy platí, že ten, kdo peníze vydal, obdrží originál dokladu.

Rozdělujeme dva druhy základního zacházení s penězi. Jedná se o příjem nebo výdej.

PRVOTNÍ DOKLAD

Prvotními doklady se nazývají písemnosti, na jejichž základě jsou později vystavovány účetní doklady. Z této definice vyplývá, že jejich forma může být velmi rozmanitá. Prvotním dokladem může být jakýkoliv dokument osvědčující nějaké hospodářské operace.

Mezi typické prvotní doklady patří například:

- paragon,
- prodejka, stvrzenka, účtenka,

PARAGON V
jednodušený účtový doklad Č.

Množ.	Druh zboží / % DPH	Kč

PLATÍCE DPH VYPLNĚ GOLJE NA ZADNÍ STRANĚ ● DEBUJEME ZA MAKUP ŽROUZI

DIČ: _____ Zapláceno

Číslem	Kč
Datum uskut. zdan. plnění	

Roztisk - podpis PI reklamaci přiložte tento paragon



- faktura,
- výdejka ze skladu,
- stvrzenka od příjmového pokladního dokladu,
- výpis z běžného účtu,
- inventarizační zápis,
- nájemní smlouva.

Orientaci mezi prvotními doklady nám neusnadňují ani právní předpisy.

DRUHOTNÝ DOKLAD

Druhotný doklad je takový doklad, který následuje po dokladu prvotním. Znamená to, že s doklady prvotními provádíme další operaci. Doklady musíme zaúčtovat. Například: Přinese-li Vám někdo paragon na zakoupení barvy na nátěr vrat, musíte vystavit výdajový doklad, dotyčnému paragon proplatit a tyto dva doklady přiložit k sobě.

Paragon je doklad prvotní, výdajový doklad na proplacení částky z paragonu je doklad druhotný.

Neexistuje jediný právní předpis, který by se věnoval výhradně prvotním a druhotným dokladům a jejich náležitostem.

PŘÍJEM

Jde o finance, které směřují do naší pokladny na financování naší činnosti.

Příjmový doklad se vyplňuje s kopií. Originál obdrží plátce, kopii si ponecháme my, abychom věděli, za co a za kolik jsme vybrali.

Správně vyplněný příjmový doklad musí obsahovat:

- datum
- od koho jsme peníze přijali (jméno organizace, fyzické osoby)
- účel platby – název akce, konkrétní účel (startovné, strava, ubytování apod.), případně za kolik osob, číslo placené faktury apod.
- podpis příjemce a razítko organizace

Organizace: Příjmový pokladní doklad č. _____
 ze dne _____ částka _____ Kč
 účel platby _____
 podpis příjemce _____
 podpis plátce _____
 LICITNÍ DOKLAD č. _____
 Tab. (tabulka s 4 sloupci: Typ, Organizace, Číslo dokl., Kč, Ha)
 Číslo příjmový doklad _____ Číslo příjmový doklad _____

VÝDEJ

Při každém vydání budeme VŽDY požadovat řádně vystavený doklad.

Výdej má při nákupu podobu pokladního dokladu, který nám vyjde z pokladny.



Měl by obsahovat:

- název konkrétního zboží, počet kusů, částku za zboží
- celkový součet
- údaj o výši daně z přidané hodnoty zboží (10%, 15%, 21%) případně sdělení, že není plátcem DPH
- jméno firmy, adresa, DIČ, IČ
- čitelné razítko firmy
- podpis
- datum vystavení dokladu (prodeje)

Organizace DIČ:	VÝDAJOVÝ pokladní doklad č. ze dne 200 ... Přílohy:		
Vyplácono (koma) (jméno + adresa)	DIČ:		
Příkaz totožnosti slovy	Celkem Kč h		
Účel výplaty	Rozpočtová skladba		
Schválil(i)	Podpis příjemce	Podpis pokladníka	
ÚČETNÍ DOKLAD ze dne 200			
Celkem bez DPH:	Ústavní předpis (Má dat. - úbr)	Kč	h
DPH sazba v %:			
DPH v Kč:			
Celkem s DPH:			
Zaokrouhleno:			
Přičteno(a) daň		Zaúčtovat daň	

Pokud pokladní doklad nesplňuje některou z výše uvedených podmínek, necháme si vystavit ještě paragon. Pokud zde chybí pouze rozpis zboží, stačí ho doplnit společně na papír s jednotlivými částkami. Nemá-li prodejce elektronickou pokladnu, vystavuje nám pouze paragon. Můžeme se setkat se situací, při které nám prodejce odmítne paragon vystavit. V takovém případě zboží rozhodně neplatíme. Prodejce je podle zákona povinen paragon na požádání vystavit. Nedojde-li k dohodě, nezbyvá, než zboží zakoupit v jiné prodejně.

FAKTURY

Při nákupu služby vyžadujeme fakturu, a to takovou, ve které je zřetelně uveden způsob úhrady hotově anebo převodem. V případě hotovostní platby faktury je nezbytné toto ještě doložit potvrzením o zaplacení – příjmovým dokladem či stvrzenkou o zaplacení. Faktura bývá vystavena správně, dávejte si ale pozor na text – musí být uvedeno přesně to, co je účelem platby – např. u stravování termín, počet jídel a cena za jednotlivé jídlo.

		Faktura číslo: 20110001	
Dodávatel:		Odběratel:	
Vaše jméno Ulice č.p. Město, PSČ		AHOJ a.s. Ulice č.p. Město, PSČ	
IČ: xxx xx xxxx registře DPH		IČ: xxx xx xxx, DIČ: CZ xxxxxxxxx	
Podnikatel zapsán v živ. registru MÚ Mladá Boleslav			
Platební podmínky:		Datum vystavení: 10.3.2011	
Forma úhrady: Bankovním převodem	Česká spořitelna	Datum splatnosti: 24.3.2011	
Bankovní spojení: 0800/xxxxxxx	Číslo účtu:		
Variabilní symbol: 20110001			
Fakturuje vás:		Cena:	
Naplat co fakturuje...		1 000,00 Kč	
		Celkem k úhradě: 1 000,00 Kč	
Vytlačte:		Podpis (není povinný)	
Jméno		Razítko (není povinné)	
Tit: +420 xxx xxx xxx			
Email:			

DODACÍ LIST

Dodací list je dokument, který vystavují zejména podnikatelé, kteří působí ve výrobě a obchodu. Jde o doklad, který potvrzuje, že výrobky či zboží byly



Pro okresní sdružení hasičů pak existují z Ministerstva školství dotace pro činnost OSH a z Ministerstva vnitra granty na provoz a soutěže.

Vždy je nutné si řádně nastudovat metodické pokyny a zaměření jednotlivých grantů a dotací. Většina dotací činí maximálně 70 % celkových nákladů (vždy však jen do výše přidělené částky). Vše vždy vyúčtujte do stanoveného termínu, po něm můžete o tuto dotaci přijít. Vše musí být řádně dokladováno.

5. CO DĚLAT S POŠKOZENOU BANKOVKOU

Už se vám někdy stalo, že jste přišli do obchodu a při placení zjistili, že máte poškozenou bankovku a pokladní ji odmítla přijmout? V tom případě nezbyvá nic jiného, než s těmito penězi zamířit do banky.

Mohou existovat bankovky poškozené třeba požárem či při jiné příležitosti, ty by pak mohly banky odmítnout, tyto by pak měly být předloženy České národní bance.

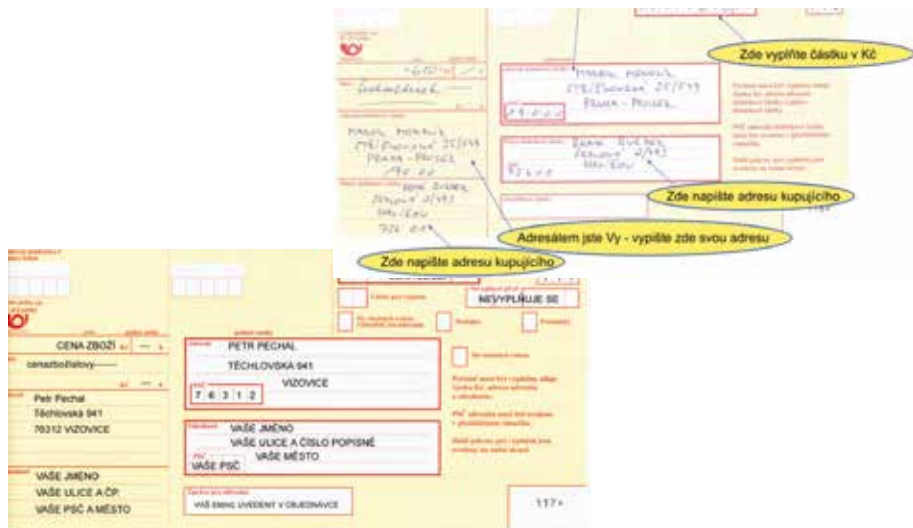
Banka poškozené bankovky vymění, protože je to její povinnost ze zákona. Záleží ale na míře poškození. Pokud klient přinese roztrhanou hromádku, která zřejmě byla udávanou bankovkou, nebo bankovku spálenou, bude odkázán přímo na Českou národní banku. Při běžném opotřebení, v případě vyprání bankovky, jejím roztržení není problém vyměnit danou bankovku za bankovku novou.

A kolik dostaneme zpátky? Existují pracovní pomůcky, které pomohou pokladníkovi určit, jaká část bankovky je k dispozici a která chybí, protože to je podklad pro to, jaká částka má být vyplacena. Pokud z bankovky zůstane více jak její tři čtvrtiny (kterékoli části bankovky), bude bankovka nahrazena v celé své hodnotě. V případě, že je to mezi polovinou a třemi čtvrtinami, bude nahrazena polovina hodnoty dané bankovky. V případě, že má dotyčný méně než čtvrtinu, nemá dle vyhlášky cenu chodit banky.



6. JAK VYPISAT POŠTOVNÍ POUKÁZKU TYPU „C“ A POSLAT PENÍZE POŠTOU

Poštovní poukázka typu C je nástroj vnitrostátního platebního styku pro převod peněžních částek v režimu „hotovost – hotovost“.



Výše poukázané peněžní částky není omezena.

Odesílatel uhradí poukázanou peněžní částku v hotovosti.

Česká pošta vyplatí poukázanou peněžní částku příjemci v hotovosti.

Po uplynutí lhůty určené odesílatelem Česká pošta již poukázanou peněžní částku vyplatit nemůže. Lhůtu pro výplatu částky může odesílatel určit jen v rozmezí od 10 do 30 dnů od podání. Pokud odesílatel lhůtu neurčil, platí, že lhůta činí 25 dnů od podání.

Česká pošta vyplatí poukázanou peněžní částku ve lhůtě tři pracovních dnů ode dne podání. Odesílatel však může požádat, aby tato lhůta byla zkrácena na jeden pracovní den; v takovém případě se poštovní služba poskytne za zvýšenou cenu. Dojde-li k podání později než v čase, který podnik k tomuto účelu vyhlásil, lhůta se počítá od nejbližšího dalšího dne, ve který je možno u téže pošty nebo u téhož pověřeného pracovníka o poštovní službu požádat. Lhůta se považuje za dodrženu i v případě že Česká pošta v této lhůtě adresáta k převzetí částky u příslušné pošty vyzve nebo částku v této lhůtě k převzetí u příslušné pošty připraví.



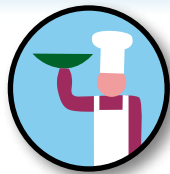
7. CO JSOU TO VALUTY

Valutami (valutou) se rozumí cizí měna v hotovosti – tedy jde o bankovky a mince cizí měny, tedy jiné než jsou české koruny.

Protože české účetnictví musí být vedeno především v české měně, přepočítávají se stavy a pohyby valut směnným kurzem, který je založen na kurzu České národní banky, a to buď na kurzu denním (tedy kurz ČNB platný v okamžiku uskutečnění účetního případu) nebo na kurzu pevném (což je kurz ČNB, který si podnik určí a používá ho pro předem stanovené období, nejdéle však 1 účetní období).

Valuty jsou vedeny v tzv. valutové pokladně, kterou je třeba vést odděleně od pokladny v českých korunách. Není tedy možné v rámci jedné pokladny (resp. pokladní knihy) účtovat zároveň pohyb českých korun a pohyb valut, např. EUR či USD. Bezhotovostním protějškem valuty je tzv. deviza.





METODIKA VÝUKY K ZÍSKÁNÍ SPECIALIZACE

Zná pět způsobů úpravy jídel doma i v přírodě; zná zásady správného stolování; zná způsoby obživy z přírodních zdrojů; v přírodě určí 10 druhů rostlin či keřů, které je možné použít k přípravě jídel; ovládá zásady hygieny.

DOPORUČENÁ LITERATURA:

- ▶ Brožura – Učební texty pro vedoucí a instruktory
- ▶ Hasičské noviny (dále uvedeno jen jako HN)
- ▶ Rádce vedoucího MH
- ▶ Libovolná kniha receptů
- ▶ Příručky „Zálesácký rok“, „Děti, vedoucí, volný čas“

DOLOŽENÍ SPLNĚNÍ SPECIALIZACE:

- splněný test specializace Kuchař - 15 vybraných otázek, max. 3 chyby
- vědomostí z jednotlivých učebních okruhů ověřené vedoucím na vhodných akcích (výlet v přírodě, tábor apod.) zápis v kronice o splnění specializace – datum, místo, podpis vedoucího
- vyplněný formulář o splnění specializací MH odevzdaný v kanceláři OSH

UČEBNÍ OKRUHY - OBSAH:

1. Zásady správného stolování
2. Zásady hygieny
3. Jak si zajistit obživu v přírodě
 - druhy stravy
 - rostliny, které mohou být použity pro přípravu jídel
 - druhy ohnišť pro přípravu jídla
4. Úprava jídel doma a v přírodě



1. ZÁSADY SPRÁVNÉHO STOLOVÁNÍ

STOLOVÁNÍ A JEHO ZÁKLADNÍ PRAVIDLA

Vzhled a podávání pokrmů podporuje chuť k jídlu. Jíme-li s chutí, nejlépe využíváme pro své tělo potřebné látky, které tvoří naši stravu. V příjemném prostředí si také lépe a dokonaleji odpočineme. Proto je třeba, abychom úpravě stolu věnovali takovou péči, jakou věnujeme přípravě pokrmů a upravená jídla podávali na vhodně upraveném stole.

Upravený stůl je stůl účelně, prostě a čistě prostřený, kde je vše přehledné a uspořádané tak, aby bylo možné jíst v klidu, bez zbytečného odbíhání. Při stolování nejde o výstavu skla, porcelánu a stříbra! Naopak. Na stole má být jen to, co je k jídlu naprosto nutné, aby stůl nebyl zbytečně přeplněn. Každý pokrm, i rychlá snídaně nebo jednoduchá večeře, mohou a mají být podávány vkusně a upraveně.



ZÁKLADNÍ PRAVIDLA V BODECH

Pokrm – mají být chutné, vzhledné, dobře stravitelné a mít správnou teplotu. Za tímto účelem používáme vyhřáté a přikryté mísy. Na vodu používáme chlazený džbánek a do sklenice ji naléváme až před jídlem.

Klid při jídle – od stolu bychom neměli odbíhat. Měli bychom se vyvarovat zbytečnému hluku, spěchu a rozruchu. Vše potřebné si na stůl připravíme předem. Používáme ubrusy či ubrousky, protože tlumí hluk.

Prostření stolu – úhledné, aby úprava vzbuzovala chuť nejen při usedání ke stolu, ale i během jídla. Uspořádání má být takové, aby mělo vše své místo a přesto bylo snadno dosažitelné. I po jídle by měla být úprava stolu zachována, proto ze stolu odstraníme vše, co k dalšímu pokrmu nepotřebujeme (např. slánky, prázdné mísy, špinavé talíře a příbory). Lze říci, že to, jak kulturně jíme, se pozná spíše při pohledu na úpravu stolu po jídle, než podle toho, jak je upraven před jídlem.



Ubrusy – pro každodenní jídlo prostíráme barevné ubrusy či pokrývky, pro slavnostní příležitosti bílé. Vhodné je použít společně i malé pokrývky, které jsou snadno vyměnitelné.

Deska stolu – chráníme ji před přímým dotekem horkých mís. Používáme podložky s izolačními vlastnostmi (proutěné, dřevěné, kovové), vždy však snadno čistitelné.

SPRÁVNÁ ÚPRAVA STOLU

Začneme tím, že pro každého připravíme mělký talíř na hlavní chod a hluboký talíř na polévku. Pokud se hlavní chod přináší z kuchyně už na talířích, mělké talíře neprostíráme.

Misku na kompot nebo salát dáváme vlevo (úspornější je naplněné misky přinést na podnosu až s hlavním jídlem).

Sklo na nápoje klademe a řadíme šikmo za sebou tak, jak budou nápoje následovat. Hlavní sklenice se dává vždy nad špičku nože.

Při menu o více chodech klademe příbory k talíři tak, že příbor, který budeme potřebovat jako první, je na vnějším okraji. Vidličky pokládáme po levé straně talíře hroty nahoru, nože na pravé ostřím k talíři. Ubrousek klademe vlevo od vidličky nebo ho jednoduše položíme na talíř. Dáváme-li polévku, položíme lžici zcela vpravo. Jídlo přinášíme na stůl v mísách, které, aby na ně dosáhli všichni strážníci, postavíme buď doprostřed stolu, nebo před hostitele, popř. vzácného hosta. Mísy se podávají směrem zleva doprava. Stavíme je k sousedovi vždy tak, aby mohl jídlo nabírat z levé strany.

Podáváme-li jídlo přímo na talíři, pak ho hostům předkládáme vždy z pravé strany a pokrmy na mísách ze strany levé. Mísu si podkládáme ubrouskem. Pokrmy podáváme pomocí vidličky a lžice v jedné ruce. Nápoje naléváme vždy z pravé strany hosta.

CHOVÁNÍ U STOLU

Chovat bychom se měli ukázněně a příjemně.

Jíme zvolna, ne hltavě, ale také ne příliš pomalu, aby ostatní stolující nemuseli čekat, než dojíme.

Papírový ubrousek odkládáme vždy na levou stranu, na klín jej nedáváme.

Když máme plná ústa, nemluvíme.



2. ZÁSADY HYGIENY

Zásady hygieny ve stravovacích provozech jsou velmi obsáhlou kapitolou, ze které pro naše účely vybíráme pouze to nejpodstatnější.

Osoby vykonávající pracovní činnosti ve stravovacích službách, pokud při nich přicházejí do přímého styku s potravinami nebo pokrmy, musí podle zákona splňovat následující předpoklady:

- a) být k této činnosti zdravotně způsobilé (zdravotní průkaz),
- b) mít znalosti nutné k ochraně veřejného zdraví.

Není přípustné, aby tyto činnosti (epidemiologicky závažné) vykonávaly osoby bez ověření jejich zdravotní způsobilosti a bez znalostí nutných k ochraně veřejného zdraví (např. příležitostné práce brigádníků, rodinných příslušníků apod.). Stravovacími službami jsou například i práce v kuchyni na letním nebo zimním táboře apod. Získaná specializace „Kuchař“ tedy neopravňuje mladého hasiče k tomu, aby vykonával tyto práce na uvedených akcích.

Při stravování, když jde jen o svačinku, dbáme především na umytí rukou před jídlem a čistotu místa, kam jídlo pokládáme.

Plocha, na které jídlo připravujeme nebo na kterou ho servírujeme, musí být vždy čistá. Stejně pravidlo platí pro jídelní nádobí. Vše umýváme jen teplou pitnou vodou.

V kuchyni vždy odděluje již připravené jídlo od neupravených surovin a samozřejmě od špinavého nádobí a odpadků.

Odpadky z kuchyně (i jiný odpad) ukládáme do plastových pytlů a na nejbližším místě je vyhazujeme do kontejnerů. S ohledem na životní prostředí není vhodné vytváření odpadních jam.



RIZIKA Z HLEDISKA HYGIENY

Epidemiologicky rizikovými výrobky jsou zejména pokrmy z tepelně nepracovaných vajec a syrového masa včetně ryb apod., dále např. studené pokrmy (saláty s majonézou, chlebičky atd.), cukrářské výrobky apod.



PŘÍZNAKY

U bakteriálních infekcí a intoxikací z potravin se zpravidla vyskytují některé z těchto příznaků:

- zvracení
- nevolnost
- teplota
- průjem
- křeče



Pokud se tyto příznaky nebo jeden z nich objeví, musí dotyčná osoba navštívit lékaře. Ten rozhodne o způsobilosti pro výkon pracovní činnosti. Lékaři je nutno hlásit také změny zdravotního stavu, které by mohly mít za následek kontaminaci potravin a pokrmů a následné onemocnění konzumentů. Patří sem např. hnisavá onemocnění kůže, zejm. rukou, angína, chřipka apod.

Pokud dojde v průběhu práce k poranění (např. řezná rána na ruce), je nutné zranění ihned ošetřit. Pro tyto účely... Po překrytí rány, případně ještě použití rukavice, by měl být pracovník přeřazen k vykonávání pracovních činností, při kterých nebude přicházet do přímého styku s potravinami či pokrmy.

ZÁSADY HYGIENY PŘI PRÁCI

HYGIENA PRACOVNÍHO ODĚVU

- pracovní oděv máme kompletní v bezvadném stavu a čistý
- pracovní oděv nosíme pouze na pracovišti – v kuchyni během provozu, např. před návštěvou WC ho odložíme.
- při úklidových přípravných pracích se převlékáme nebo nosíme ochranný krycí oděv, např. plášť
- vždy máme bezpečnou pracovní obuv

HYGIENA PRACOVNÍHO PROSTŘEDÍ

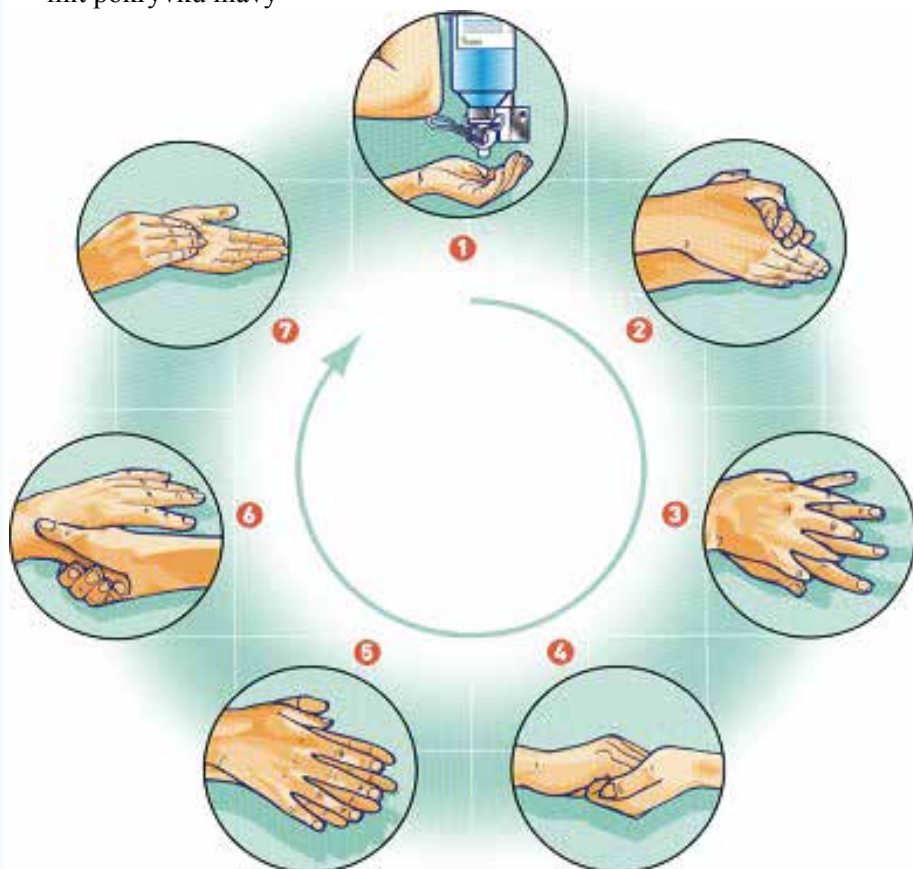
- do kuchyňských prostor platí zákaz vstupu osobám, které zde nepracují a nemají zdravotní průkaz
- čistota vytváří příjemné prostředí
- o úklid se starají určení pracovníci nebo táborníci, ale za dodržování hygienických pravidel jsou odpovědní všichni pracovníci kuchyně
- hygienu dodržujeme nejen při přípravě pracoviště na provoz, ale i po jeho ukončení
- udržujeme čistotu na všech typech stolů, pracovních deskách



- udržujeme čistotu podlahy, často kontrolujeme zejména okolí odpadkových nádob
- po skončení směny necháme umýt veškerý inventář a sklídíme ho na vyhrazené místo a zakryjeme

OSOBNÍ HYGIENA

- udržování čistoty rukou (umýváme si je často v závislosti na stupni znečištění, zejm. po použití WC, umývání provádíme vodou) nenosíme ozdobné prsteny, náramky, ...
- nehty máme krátce střižené, nenalakované
- v průběhu práce nekouříme, nelíčíme se
- úprava vlasů (pokud mají muži či ženy delší vlasy, musí je mít vzadu stažené gumičkou, aby se tím zabránilo padání vlasů do jídla), všichni musí mít pokrývku hlavy



HYGIENA PŘI VÝDEJI STRAVY

- používáme pouze bezvadně čistý inventář
- na výrobky nesaháme rukou, používáme vhodný příbor nebo jednorázové rukavice
- sklenic se v horní části nedotýkáme
- talíře nebo misky bereme za okraj, nikdy nevkládáme prsty dovnitř
- inventář chráníme před znečištěním, z hygienických důvodů klademe sklenice dnem nahoru
- inventář nikdy nepokládáme na židle a podlahu
- ke kýchání a smrkání používáme čistý kapesník
- potraviny spadlé na zem nepoužíváme

3. JAK SI ZAJISTIT OBŽIVU V PŘÍRODĚ

Stravování je jednou z nejdůležitějších věcí, kterou se musíme při delším pobytu v přírodě zabývat. Pokud si zvolíme nevhodnou stravu, může nám to pokazit celý pobyt, ať jsme kdekoliv. Strava nám totiž nedodává jen energii, ale také dokáže pozvednout náladu.

Stravu v přírodě můžeme rozdělit na:

- stravu nouzovou,
- stravu dlouhodobou,
- stravu z přírodních zdrojů.



NOUZOVÁ STRAVA



V dnešním světě se jako nouzová strava dá označit spíše ta část jídla, kterou neseme navíc pro případ, že bychom špatně odhadli množství jídla. Může mít různé podoby. Od jedné tranky až po promyšlený jídelní balíček.

Nouzová strava by měla být lehce přenositelná a s malým objemem. Bo-



hatě postačí, aby obsahovala cukry a bílkoviny. Protože je nouzová, jde především o to okamžitě získat energii. Doporučuje se sušené maso, chalva (orientální cukrovinka) a sušené ovoce. Je to chutné, skladné a výživné. Předtím, než si něco takového vezmete s sebou do lesa, doporučuje se jednotlivé potraviny vyzkoušet, abyste věděli, jak vám budou chutnat a jak moc se budete cítit zasyceni. Někdo dává přednost jiné skladbě – třeba tabulce čokolády a müsli tyčinkám. Možné je také koupit si v některém army shopu vojenskou potravinovou dávku.

STRAVA NA DELŠÍ POBYT

Již při pobytu nad 3 dny bychom měli mít lépe rozmyšlené stravování. Je důležité z této stravy získat ucelené spektrum potřebných látek, tedy cukry, tuky, bílkoviny, vitamíny, minerály.

Na co se zaměřit při plánování složení dlouhodobé stravy? Zejména na čas přípravy, trvanlivost, dostupnost, praktičnost.

Čas přípravy: jde o to, že nemáme v přírodě čas ani chuť 3× denně připravovat hodinu jídlo. Musíme volit takové recepty, abychom měli ještě nějaký čas na ostatní činnost.

Trvanlivost a dostupnost: pokud už si nějaké jídlo vymyslíme, měli bychom si také pořádně rozmyslet, jak budeme obstarávat suroviny. Nést jich můžeme jen omezené množství. Ty, co neseme delší dobu, musí být trvanlivé a skladné. Ty ostatní musíme volit tak, abychom je spotřebovali co nejdříve po pořízení. Pokud si pořídíme například vejíčka nebo kusové nevakované uzeniny, měli bychom je večer sníst. Delší skladování nám může přivodit újmu na zdraví.

Praktičnost: Tedy jakým způsobem budeme koupené potraviny nosit, v jakých obalech je pořídíme atp. Měli bychom dbát na to, abychom potraviny nesli v odolných a málo vážících obalech, se kterými nebudeme mít při likvidaci problém.

SKLADBA JÍDELNÍČKU

Ráno a večer by mělo být jídlo sytější, v poledne postačí něco menšího a rychlejšího. Také bychom neměli zapomínat na něco malého k odpolední svačině, ke které postačí třeba sušenky i s jablkem.

Ráno bychom neměli vynechat teplý nápoj. Velmi vhodná je např. krupicová nebo ovesná kaše. Mléko získáme z naředěného Salka. Obědové varianty jsou různé, v lese je to většinou chleba s ohřátou konzervou. Večer je relativně nejvíce času a také chuti něco vařit. Každý musí sáhnout do své zásobárny receptů a „spáchat“, co umí.



Nějaký receptík od cesty (nečekejte žádné zázraky):

Nudle a konzerva: rychlé a výživné; instantní nudle zamícháme ve vhodném poměru s masovou konzervou, ochutíme, sníme.

Polo rizoto: balíček rýže, konzerva masa, hrášek, kukuřice. Uvaříme, ohřejeme, zamícháme.

Luncheon meat s hořčicí/kečupem a chléb.

Nudle s čokoládou: nudle uvaříme a přidáme rozlámané kousky čokolády, které necháme následně rozpustit.

Kaše s ovocem: ovesné vločky, plechovka kondenzovaného mléka (Salka), ovoce (čerstvé, sušené, konzervované). Kaše s ovocem: ... Z vloček a naředěného salka uvaříme kaši. Do hotové kaše přidáme ovoce.

Ještě jednou doporučuji, abyste si před výletem řádně naplánovali, co a kdy budete jíst. Zvolená jídla nejdříve vyzkoušejte vařit, a to přímo v tábornickém nádobí. Nezapomeňte je také ochutnat, abyste věděli, jak vám sednou.

Na závěr ještě jedna dobrá rada: kečup/hořčice, nějaké koření. Nezapomeňte na ně a v nouzi poznáte, že jídlu bez chuti alespoň nějakou dodají.

STRAVA Z PŘÍRODNÍCH ZDROJŮ

Les nám nabízí řadu možností obživy. Musíme však dbát na to, abychom vždy bezpečně věděli, že to, co chceme konzumovat, je jedlé! Pokud si nejsme jisti, raději neriskujeme.

Pomineme živočišné zdroje potravy (např. ryby, zajíce, bažanty apod.), které jsou pro nás nedosažitelné (nechceme přece být pytláky). Les nám nabízí hlavně ovocné plody (jahody, maliny, ostružiny, borůvky), na krajích lesa mohou růst různé ovocné stromy (jabloně, třešně apod.). Ovoce před jídlem vždy řádně očistíme.

V lese můžeme nasbírat také různé druhy hub. Základní zásadou je: sbírám jen takové houby, které opravdu znám. Sbíráme vždy jen mladé a zdravé houby. Nikdy neukládáme houby do igelitového sáčku nebo tašky. Houby musíme co nejdříve zpracovat.



NĚKOLIK DRUHŮ JEDLÝCH HUB:

Hřib koloděj



Kozák habrový



Žampion polní



Křemenáč osikový



*Hřib žlutomasý
- babka*



Klouzek sličný



Bedla vysoká



Suchohřib



EXISTUJÍ I HOUBY NEJEDLÉ

Hřib žlučník



Hřib kříšť



*Muchomůrka
šiškovitá*



*Holubinka
nádherná*



POZOR NA HOUBY JEDOVATÉ

Hřib nachový



Hřib satan



*Muchomůrka
červená*



*Muchomůrka
zelená*



*Muchomůrka
tygrovaná*



*Závojenka
olovová*



*Holubinka
jízlivá*



*Hřib
rudonachový*



VODA

Ze všeho nejdůležitější je pro vaření a veškerou obživu voda. Při pobytu v přírodě využíváme jen vodu z ověřených zdrojů, jsou převážně označeny orgánem hygienické služby jako zdroj pitné vody. Je to voda určená k pití, vaření, přípravě jídel a nápojů a k čištění předmětů, které přichází do styku s potravinami (pracovní plochy, jídelní nádobí, jídelní stoly).

Za pitnou vodu se nepovažuje zdroj přírodní minerální a léčivé vody. Nechte se nikdy zmýlit „hodnou babičkou“, která vám nabídne „zaručeně pitnou a dobrou vodu“ ze studny umístěné pár metrů od latríny na dvorku s tím, že ji přece pije desítky let a nikdy jí nic nebylo. Možná i bylo, možná si její trávicí trakt na všemožné bakterie už zvykl a je proti nim imunní. Děti takovou vodu bez problémů snášet nemusí.

NĚKOLIK RAD:

Každé ovoce či houby pořádně očistěte.

Houby řádně tepelně upravte.

Nepijte po konzumaci třešň, švestek a jiného peckovitého ovoce.

Lesní jahody



Maliny



Borůvky



Ostružiny



DRUHY OHNIŠŤ PRO PŘÍPRAVU JÍDLA

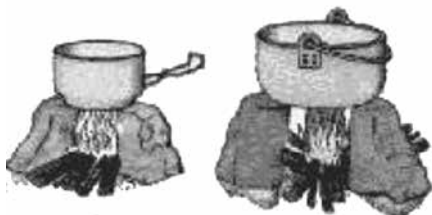
Pro potřeby kuchyně se využívají hlavně užitková ohniště. Zde je několik základních druhů.

Nejlepším podpalovačem je březová kůra. Na vaření se hodí dřevo z jehličnatých stromů, z topolů, vrb a lípy. Na rožnění v popelu, pod roštem apod. je nejvhodnější dub, javor, bříza, jasan a akát.



OHNIŠTĚ Z KAMENŮ

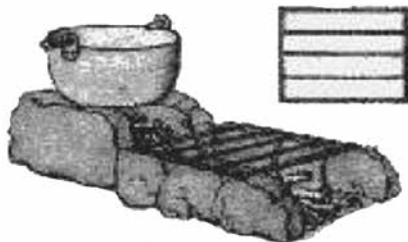
Na kratší výpravě se pro vaření buduje ohniště ze dvou kamenů. Kotlík i třeba pánev na něm pěkně sedí. Kameny je nutné srovnat do stejné výšky, třeba i zahrabáním části některého z nich do země.



POLNÍ SPORÁČEK

Můžeme postavit z kamenů a jílu. Dá se na něm vařit, péci i smažit zároveň.

Dobré je mít s sebou malý rošt. Ke stavbě nepoužívejte kameny z potoka – žárem praskají.



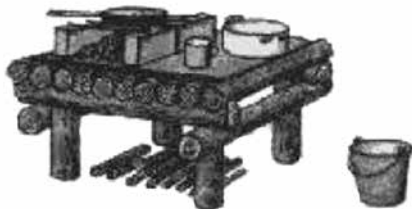
ZÁVĚS KOTLÍKU

Jednoduchým způsobem vaření v přírodě je závěs kotlíku ve vidlicích. Kvůli vidlicím není nutné sekat zelené větve stromů. Snadno je nahradíme kulatinami nebo silnějšími kůly s výřezem, které křížem zarázíte do země a svážete provazem.



STOLOVÉ OHNIŠTĚ

Z nařezaných kulatin sroubíme asi metr vysoký stolec, který na horní ploše pokryjeme vrstvou jílu, na němž rozděláme oheň.



TŘI JEHLICE

Američtí skauti s sebou nosí v plátně tři půlmetrové jehlice ze silného drátu (asi 6 mm).

Nemusí potom shánět po prérii stejně vysoké kameny.



4. ÚPRAVA JÍDEL DOMA A V PŘÍRODĚ

TÁBOROVÁ KUCHYNĚ

Nejdříve několik důležitých rad:

- **Brambory** krájejte a loupejte stále pod vodou. Čistě omyté je vložte do kotlíku s vařící vodou, osolte, přidejte kmín.
- **Vajíčka** na měkko vařte 3 minuty, na hniličku 6 minut, natvrdo deset minut. Vkládejte je vždy do vařící vody. Vařená natvrdo ponořte na chvilku do studené vody, lépe se oloupou.
- **Těstoviny** dávejte do osolené vařící vody. Uvařené do měkka scedte a ihned přidejte olej nebo máslo. Nemáte cedník? Stačí kus plátna nebo mul.
- **Houby** očistěte, pokrájejte, duste na cibulce a tuku. Když se voda z hub vyduší, přidejte sůl, kmín, vajíčka a dosmažte.
- **Rýži** dobře přebranou (nebo sáčkovou) nasypete na zpěněnou cibulku, přidejte vodu a sůl (na jednu sběračku rýže dvě sběračky vody) a mírně vařte pod pokličkou.

KOLIK ČEHO POTŘEBUJETE ?

Do víka jídelní misky se vejde 6 až 7 porcí rýže. Z mouky ze dvou víček jídelní misky zhotovíte tři šišky knedlíků. Čtvrtka másla stačí na potření deseti krajíců chleba nebo patnácti housek. Do vnitřního dílu jídelní misky se vejde množství vody na tři šálky čaje. Jeden kilogram cukru obsahuje 150 kostek, jedná malá lžička krystalového cukru je jako jedna kostka.

ÚPRAVA JÍDEL V PŘÍRODĚ

BRAMBOROVÁ POLÉVKA

Do kotlíku se studenou vodou dejte očištěnou, na drobné kousky nakrájenou mrkev, petržel a celer, přidejte nakrájené houby a dejte na oheň. Když je zelenina poloměkka, vložte do kotlíku na kostičky rozkrájené brambory a drobně nasekanou cibulku, do růžova osmaženou. Zahustěte moukou rozkvedlanou ve studené vodě nebo bramborovou polévkou ze sáčku, přidejte majoránku a za stálého míchání přiveďte do varu. Nakonec přidejte česnek rozetřený se solí a trochu tuku.



BRAMBOROVÝ GULÁŠ

Bramborový guláš: Na kostičky nakrájenou cibuli osmahněte v kotlíku do růžova. Zasypte ji trochou mleté papriky, zalijte vodou, přidejte na kostičky nakrájené brambory, sůl a vařte skoro do měkka. Pak přidejte nakrájenou uzeninu, zahustěte moukou rozkvedlanou ve studené vodě a dovařte. Guláš můžete dochutit kostkou hovězího bujónu.



SMAŽENICE Z VAJEC

Smaženice z vajec: Představuje rychlou a vydatnou snídani. Na pánvi s rozpuštěným tukem přidejte cibulku a osmahněte ji. Dle chuti můžete přidat další přísady, které nakrájíte na kostičky – uzeninu, luncheon meat, ředkvičky, papriky – záleží na chuti. Po jejich osmahnutí dejte na pánev vajíčka. Hotovou smaženici můžete ochutit strouhaným sýrem, kečupem nebo hořčicí.



KUŘE NA ROŽNI

Nejdříve potřebujete rožeň – syrovou větev, která má uprostřed vidlici, a dvě vidlicové opěrky, v nichž se rožeň bude otáčet. Vykuchané, tukem potřené kuře navlečte do středu rožně, pak dejte na vydatný, ale nízký oheň a ten stále udržujte. Kuře potřete tukem. Nejlépe se rožní na dřevě z dubu, javoru či kaštanu.

Příprava trvá delší dobu, kuře musíme péct dle velikosti asi 1 až 2 hodiny.



HAD NA ROŽNI

Nejde o skutečného plaza, ale o zálesácký moučník.

Na čtvrt kg polohrubé mouky dejte pět dkg cukru, jedno vejce, trochu kvasnic a soli (tento poměr můžete násobit). Zadělejte mlékem, přidejte pět dkg oleje nebo rozpuštěného másla, důkladně propracujte. Nádobu přikryjte utěrkou a těsto nechte v teple vykynout (min. jednu hodinu). Pak vyválejte těsto do tvaru hada, navíňte na syrovou oloupanou větev, usadte do vidlic a za stálého otáčení pečte. Po upečení svlékněte z prutu a pocukrujte.



ČAJ V PŘÍRODĚ

Čaj se dá v přírodě uvařit ze spousty rostlin.

Na jaře se dá snadno připravit čaj v přírodě: z čerstvých světle zelených koněček větví smrku nebo z listů jahodníku obecného.

V létě např. z lipového květu, z mateřídoušky, třezalky, heřmánku, černého bezu, borůvčí, listů malinovníku a ostružiníku.

Na podzim zejména ze šípků.

Mateřídouška



Lipový květ



Heřmánek pravý



ÚPRAVA JÍDEL V DOMÁCÍCH PODMÍNKÁCH

Zde máte několik receptů spíše pro domácí účely, i když by možná šly použít i při vaření v terénu, záleží jen na vaší šikovnosti.

HOVĚZÍ VÝVAR

Dobře omyté přední hovězí maso s kostí (cca 800 g) zalijeme studenou vodou, osolíme a vaříme velmi mírným varem 3 hodiny. Asi 30 minut před koncem varu přidáme očištěnou a pokrájenou zeleninu (mrkev, petržel, celer – celkem asi 100 g) a oloupanou celou cibuli a dovaříme. Vyjmeme maso a vývar přecedíme (maso můžeme nakrájet na kostičky a dát zpět do polévky). Do vývaru můžeme zavařit těstoviny, játrové nebo jiné knedlíčky. Pokud chceme, můžeme uvařenou zeleninu ponechat v polévce.



HRACHOVÁ POLÉVKA

1. S uzeninou – 250 g přebraného hrachu namočíme den předem do studené vody. Druhý den vodu slijeme, hrách dáme do čerstvé vody a vaříme spolu se zeleninou (1 cibule, 1 petržel, 1 mrkev, kousek celeru) v tlakovém hrnci asi 30 minut (nebo min. 60 minut v normálním hrnci). Měkký hrách



a zeleninu rozmixujeme a vložíme zpět do vývaru. Zahustíme jíškou z másla a hladké mouky (2 lžice másla a 2 lžice hladké mouky), okořeníme česnekem utřeným se solí (2 stroužky) a zjemníme mlékem. Nakonec přidáme 150 g pokrájené uzeniny a dochutíme majoránkou.

2. Rychlá hrachová polévka – 250 g předvařeného hrachu zalijeme vodou a uvaříme do měkka (asi 12 minut). Z tuku a mouky připravíme světlou jíšku a přidáme ji ke hrachu. Provaříme, necháme prochládnout a vše rozmixujeme. Hrachový krém zředíme mlékem, krátce povaříme a ochutíme česnekem utřeným se solí a polévkovým kořením.

3. Superrychlá hrachová polévka – na tuku osmahneme cibulku, přidáme cca 150 g uzeniny, lehce osmahneme a zalijeme 0,75 litru nejlépe horké vody.



V 0,25 l studené vody rozmícháme do hladka sáček hrachové polévky v prášku a vlijeme do vařící směsi. Necháme 5 minut povařit a dochutíme utřeným česnekem a majoránkou. Vhodné hlavně do přírody.

FRANCOUZSKÉ BRAMBORY

Na sádle usmažíme jemně pokrájenou cibuli. Pekač vymažeme tukem a vysypeme strouhankou. Poté do něj vložíme polovinu z 800 g brambor pokrájených na plátky, osolíme, opepříme, posypeme drobně nakrájeným uzeným masem (asi 200 g), poklademe plátky dvou vařených vajec a posypeme usmaženou cibulí. Vše pokryjeme vrstvou zbylých bramborových plátků, opět je mírně osolíme a opepříme, dáme zapéct. Po chvilce zalijeme vejci rozšlehanými v mléce (2 vejce a 2 dl mléka) a dopečeme. Vhodnou přílohou je zeleninový salát.



SMETANOVÁ OMÁČKA SE ZELENINOU

Na 3 lžících másla osmahneme nadrobno pokrájenou zeleninu (mrkev, celer, petržel - celkem 200 g) a jednu menší cibuli. Zасыpeme 4 lžícemi mouky a usmažíme světle žlutou jíšku. Zalijeme ji 1 litrem vývaru (z kostí nebo Masoxu) a 1 dl mléka, dobře rozmícháme, přidáme koření (několik kuliček nového koření a pepře), trochu cukru, octa a soli a za stálého míchání vaříme až do zhoustnutí. Pak přidáme citrónovou šťávu, 1 dl bílého vína a omáčku precedíme. Nakonec ji zjemníme 2 dl smetany a přidáme na kostičky nakrájenou rozškvařenou slaninu (20 g).

PALAČINKY

220 g hladké mouky se špetkou soli promícháme s 10 g moučkového cukru a poté kvědláme v 0,5 l mléka rozmíchaného s 1 celým vejcem a dvěma žloutky tak dlouho, až vznikne hladké těsto. Naběračkou je lijeme do rozpáleného tuku na pánev a po obou stranách smažíme. Hotové palačinky potřeme tvarohovou náplní nebo zavařeninou, svineme a posypeme promíchaným moučkovým a vanilkovým cukrem. Podáváme nejlépe teplé.

Tvarohová náplň: nejprve rozetřeme 250 g měkkého tvarohu, 2 žloutky a 30 g másla, poté přidáme trochu mléka, 30 g předem namočených rozinek a moučkový cukr dle chuti.



TVAROHOVÉ OVOCNÉ KNEDLÍKY

Na vál prosejeme 200 g polohrubé mouky, přidáme 50 g rozpuštěného másla, 3 žloutky, 250 g tvarohu, trochu soli a ze všeho vypracujeme na tužší těsto.

Rozválíme je na plát a vykrajujeme čtverečky, které naplníme libovolným ovocem (meruňky, švestky, jahody apod.), uzavřeme a utvoříme knedlíky. Vaříme v mírně osolené vodě cca 10 minut (dle velikosti knedlíků), poté vyjme-me a necháme okapat. Na talíři sypeme cukrem, na másle osmaženou strouhankou nebo kakaem a přeléváme rozpuštěným máslem.

LETNÍ SALÁT SE SÝREM

300 g tvrdého sýru ke strouhání nahrubo nastrouháme nebo nakrájíme na menší kostky. Vložíme do mísy vhodné k přípravě salátu. Přidáme 2 spařená oloupaná rajčata pokrájená na kostky. Dále přidáme 1 zeleninovou papriku bez jádřince pokrájenou na tenké nudličky, 2 mladé cibulky nakrájené na kolečka, 4 ředkvičky nastrouhané nahrubo a 50 g šunky nakrájené na malé kostky. Přelijeme zálivkou ze 2 lžic salátového oleje, 2 lžic citrónové šťávy, 1/2 lžičky moučkového cukru, špetky soli, 4 lžic bílého jogurtu a 2 lžic zakysané smetany. Posypeme 1 lžící nadrobno nasekané čerstvé pažitky, zlehka promícháme, odložíme na chladné místo a necháme alespoň 30 minut uležet. Podáváme v salátových miskách.

SLANÉ SUŠENKY Z MADETKY

Rozetřeme 200 g sýru Madetka, 100 g rozměklé Hery, 1 žloutek a trochou soli, pepře a drceného kmínu. Pomalu přidáváme hladkou mouku – takové množství, až vytvoříme těsto tak husté, aby se dalo vyválet v plát.

Z vyváleného plátu vykrajujeme formičkami různé tvary, které na vymazaném plechu upečeme v troubě.



OVĚŘENÍ ZNALOSTÍ

1. Jak dlouho se vaří vejce natvrdo?

- a) 3 minuty
- b) 6 minut
- c) 10 minut

2. Jaké suroviny použiješ při výrobě palačinek?

- a) mléko, vejce, sůl, hladká mouka
- b) mléko, vejce, cukr, hrubá mouka
- c) voda, hladká mouka, sůl, cukr



- 3. Která z následujících hub se hodí na úpravu jako řízek?**
- kotrč kadeřavý
 - bedla vysoká
 - václavka
- 4. Kolik způsobů úpravy jídel at' doma, nebo v přírodě musíš znát, abys získal odznak specializace Kuchař?**
- 5 způsobů
 - 10 způsobů
 - 15 způsobů
- 5. Ze kterých čistě přírodních zdrojů lze uvařit čaj?**
- list maliny a jahody, lipový květ, černý bez
 - list šťovíku a puškvorce, květ pampeľišky a sedmikrásky
 - list máty peprné, mateřídouška a balíček ovocného čaje
- 6. Které houby můžeš v kuchyni použít?**
- klouzek sličný, kozák habrový, hřib koloděj
 - žampion, hlíva ústříčná, muchomůrka červená
 - hřib satan, bedla jedlá, klouzek modřínový
- 7. Poznej co patří mezi luštěniny.**
- rýže, hrách, kroupy, fazole
 - hrách, fazole, čočka, kukuřice
 - hrách, fazole, čočka, boby
- 8. Který druh ohniště se nejlépe hodí pro účely kuchyně?**
- pagoda
 - strážní oheň
 - závěs kotlíku
- 9. Chutná čaj vařený ze sušených bylinek lépe než z bylinek čerstvých?**
- je to stejné
 - ano
 - ne
- 10. Jaké lesní plody použijeme k přípravě pokrmů?**
- jahody, maliny, švestky, jablka
 - ostružiny, borůvky, maliny, hrozny
 - borůvky, ostružiny, maliny, jahody
- 11. Jaké dřevo nejvíce očadí kotlík?**
- smrk
 - borovice
 - dub
- 12. Které dřevo je nejvhodnější pro pečení masa na rožni?**
- tvrdé (buk, dub)
 - měkké (smrk)
 - roští
- 13. Jaké zásady platí před podáváním čerstvé zeleniny a ovoce?**
- zkontrolujeme, zda nejsou nahnílé
 - očistíme a umyjeme
 - podáváme strážníkům, at' si poradí sami
- 14. Při práci v kuchyni by mělo být samozřejmostí:**
- mít čistý oděv, čelenku a označení
 - ochutnávat připravované pokrmy
 - mít čistý oděv a vždy umyté ruce
- 15. Při skladování a přípravě se nesmí na jednom místě spolu pokřkat:**
- neočištěná zelenina a brambory
 - syrové maso, uzenina a očištěná zelenina
 - syrové maso a vejce



16. Vejce skladujeme zásadně:

- a) v chladu a temnu
- b) ve sklepe společně s bramborami
- c) volně ve spíži nebo v kuchyni na stole

17. Mezi hlavní hygienické zásady při přípravě jídla patří tyto:

- a) čistota pracoviště a pracovníků
- b) kuchyně vybavená elektřinou a tekoucí vodou
- c) mít jen prvotřídní suroviny pro vaření

18. Jak umýváme talíře a hrnce?

- a) odděleně a studenou vodou
- b) teplou vodou
- c) odděleně a teplou vodou

19. Jakou vodu používáme při vaření v přírodě?

- a) zásadně pitnou a z ověřených zdrojů
- b) pitnou vodu, podle možností místních zdrojů (studna apod.)
- c) z přírodních zdrojů, zásadně po převaření

20. Jakou svačinu si připravíme na výlet v horkém létě?

- a) čokoládu
- b) rohlík s měkkým salámem
- c) oplatek bez polevy

21. V jakém pořadí bude připraveno jídelní nádobí na oběd – bráno z levé strany:

- a) lžice, nůž, talíř, vidlička
- b) vidlička, talíř, nůž, lžice
- c) talíř, vidlička, nůž, lžice

22. V jakém pořadí podáváme jídlo při slavnostním obědě?

- a) mousčník, polévka, hlavní jídlo, aperitiv
- b) předkrm, polévka, hlavní jídlo, moučník
- c) polévka, hlavní jídlo, předkrm, moučník

23. K obědu máme rybu nebo kuře. Jak upravíme stůl?

- a) jako vždy na oběd jen přidáme talířek na kosti
- b) nejsou nutné žádné zvláštní úpravy
- c) nedáváme čistý ubrus, protože by se ušpinil

24. Jak můžeme navodit příjemnou atmosféru při stolování?

- a) pustíme hlasitou hudbu z rádia
- b) rozdáme všem stolujícím noviny a časopisy
- c) pustíme tlumenou hudbu

25. Jak bychom měli přistupovat ke stolu při společném jídle?

- a) slušně oblečení a s čistýma rukama
- b) jakkoliv, hlavně se dobře najíst
- c) vždy s čistýma rukama

TEST KUCHAŘ - SPRÁVNÉ ODPOVĚDI

1. – c 4. – a 7. – c 10. – c 13. – b 16. – a 19. – a 22. – b 25. – a
2. – a 5. – a 8. – c 11. – b 14. – c 17. – a 20. – c 23. – a
3. – b 6. – a 9. – b 12. – a 15. – b 18. – c 21. – b 24. – c



ODZNAK SPECIALIZACE MH KUTIL



METODIKA VÝUKY K ZÍSKÁNÍ SPECIALIZACE

Umí přišít knoflík a zalátat ponožku. Zhotoví nejméně 3 modely (zbrojnice, techniky, ohniště apod.). Umí zatlouci hřebík a zacházet s pilou. Dovede opracovat samorost. Umí zabalit balíček a odeslat ho poštou.

DOPORUČENÁ LITERATURA:

- ▶ Brožura - Učební texty pro vedoucí a instruktory
- ▶ Hasičské noviny (dále uvedeno jen jako HN)
- ▶ Rádce vedoucího MH
- ▶ Pravidla pro zasilání zásilek prostřednictvím České pošty

DOLOŽENÍ SPLNĚNÍ SPECIALIZACE:

- splněný test specializace Kutil – 15 vybraných otázek, max. 3 chyby
- fotografie zhotovených modelů s uvedením jména a SDH zhotovitele
- zápis v kronice o splnění specializace – datum, místo, podpis vedoucího
- vyplněný formulář o splnění specializací MH odevzdaný v kanceláři OSH

UČEBNÍ OKRUHY - OBSAH:

1. Zhotovení modelů
2. Zacházení s náradím a nástroji
3. Zabalení a odeslání balíčku
4. Ostatní dovednosti (přišít knoflíku apod.)



1. ZHOTOVENÍ MODELŮ

Každý, kdo chce získat odznak specializace Kutil, musí sestavit alespoň 3 modely. Modely můžeme sestavit různými metodami, tou nejjednodušší je použít špejle, karton nebo papír. Dají se použít i různé kaménky a větvičky. Pro spojení používáme lepidlo nebo různé provázky a šňůrky. Z kamín-



ků a špejlí lze na kartonu velice snadno slepit malý model ohniště. O něco složitější je potom model budovy jako je hasičská zbrojnice.

Předlohy pro výrobu modelů z papíru si můžeme vyhledat v různých časopisech jako je např. „ABC“ nebo si je můžeme nakreslit sami. V dnešní době je v nabídce i nepřeberné množství dřevěných nebo plastových modelů letadel, lodí, automobilů a jiné techniky. I tyto modely lze pro splnění specializace použít, pokud nejsou sestaveny do konečné podoby již od výrobce modelu.

Ukázku slepovacího papírového modelu najdete v příloze těchto materiálů.



2. ZACHÁZENÍ S NÁŘADÍM A NÁSTROJI

Při opracovávání samorostu nebo při výrobě modelu pracujeme s určitým nářadím, proto zde předkládáme pár základních pokynů, jak s nimi zacházet.

Při práci s nástroji dbáme vždy na to, abychom nezranili sebe, ani druhé. Nejdříve si připravíme pracovní prostor (odstraníme vše, co by mohlo způsobit úraz, uklouznutí a podobně). Prostor musí být dostatečný. S nástroji jako nůž a sekeru pracujeme směrem od těla.

Při transportu nářadí na místo, kde bude použito, se postaráme o to, abychom nikoho neohrožovali. Proto nesmíme nosit sekeru ani pilu na rameni – nosíme je zásadně v ruce, pilu ostřím k zemi, sekeru držíme za hlavu (sekery) nejlépe ostřím dolů. Ideální je používání chrániče ostří.

Při podávání nářadí jiné osobě je podáváme tak, aby vždy směřovalo ostřím k zemi (nůž podáváme tak, že jej držíme za ostří, aby jej mohla druhá osoba uchopit za rukojeť, sekeru topůrkem dopředu).

Nůž

Základní bezpečnostní pravidla jsou obdobná jako pravidla pro práci s nůžkami, navíc však platí:

- pro děti je nejvhodnější nůž zavírací. Nezavírací nůž může z pouzdra vypadnout, pouzdro se může poškodit, riziko poranění je mnohem větší než pokud je nůž uzavřen



- nůž se nesmí nikdy použít jako zbraň (šermovat s ním), není určen ani na hry jako je házení do stromu nebo zabodávání do země – tím se nůž ničí, a hlavně vzrůstá riziko úrazu
- řežte vždy od sebe (tzv. od těla)
- při řezání dbejte na to, aby se v blízkosti nikdo nepohyboval nebo nestál
- krájet je třeba vždy na vhodném, pevném podkladu.

Nůžky

Mezi dětmi patří k nejběžněji používaným nástrojům. Běžnost jejich používání často svádí k podceňování i těch nejzákladnějších pravidel bezpečného zacházení s nimi a ta jsou:

- pokud je to možné, nechodte a neběhejte s nimi
- je-li nutné se s nimi pohybovat, vždy je držet zavřené a špičkami dolů
- při podávání nůžek druhé osobě je vždy držíme zavřené v dlani a to tak, aby špičky směřovaly k osobě předávající
- nikdy s nimi nešermujeme kolem sebe
- zvolte vždy vhodnou velikost a typ dle účelu použití, stříhaného materiálu, věku a zručnosti dítěte
- pokud nejsou používány, uložte je na bezpečné místo a nenechte je nikdy volně ležet, mohou sklouznout na zem či židli, kde se o ně může někdo poranit
- nenoste je volně (v kapse u kalhot, v igelitové tašce...) může snadno dojít k poranění či vypadnutí



PILA

Pila existuje mnoho typů (v dětském kolektivu jsou nejčastěji používané druhy pil – pila obloukovka s napínákem a ruční pilka zvaná ocaska), pro všechny však platí:

- aby pila dobře sloužila, musí být v bezvadném stavu, po práci je vždy třeba ji očistit, uložit na suché a bezpečné místo, u obloukovky povolit napínací páku, chráníme ji před vlhkem a při delším uložení ji naolejujeme nebo natřeme vazelinou



- při práci na pilu netlačíme, sílu vkládáme do tahu, abychom neponičili nebo nezlomili list
- řezaný předmět přidržujeme volnou rukou (obloukovku zapřeme o zem a břicho), která by měla být v dostatečné vzdálenosti od (pohybujícího se) listu pily – především je třeba dávat pozor na polohu palce
- řezané dřevo je vždy nutné zabezpečit proti posunu, převážení a sevření listu pily tím, že ho vhodně podložíme, připevníme nebo přidržíme
- řezeme vždy na podkladu (příčně položená kláda nebo poleno, „koza“ apod.), a to vždy tak, aby byl řez veden vždy až za touto podložkou
- pokud řezeme větší kus dřeva (velké větve, klády, prkna atd.), je vždy nutné, aby těm, kdo dřevo přímo řezou, někdo další dřevo přidržoval a další osoba přidržovala odřezávané kusy
- při přepravě je nutné list opatřit chráničem, aby nedošlo ke zranění osob nebo poničení majetku
- někdy je chráničem list opatřen již od výrobce, postačí však obalení pevnějším papírem či látkou a ovázání provázkem
- při přenášení pily ji držíme vždy tak, aby zuby byly obráceny k zemi

SEKERA

Tak jako u pil i u seker existuje spousta velikostí a druhů. U všech platí stejná pravidla:

- sekeru podáváme ostřím vzhůru a topůrkem napřed
- při přenášení směřuje ostří dolů
- aby sekeru byla v dobrém stavu, musíme se o ni dobře starat, je třeba ji po práci vždy očistit, uložit na suché a bezpečné místo, chráníme ji před vlhkem
- sekeru nikdy nezasekáváme do země či rostoucího stromu
- při osekávání větví z kmene ležícího stromu sekáme po směru růstu stromu do tupého úhlu mezi kmenem a větví, tak, aby sekeru nebyla sevřena větví a kmenem; nezapomínáme na správný postoj (tj. na opačné straně kmene)
- Přeseknutí větve se provádí přímo na dřevě špalku, kulatině atd. Větve se nepřesekávají kolmo přes léta, ale zešikma, aby neodlétaly.



3. ZABALENÍ A ODESLÁNÍ BALÍČKU

1. ZABALENÍ BALÍČKU

Při zabalení balíčku musíme dodržovat zejména tato pravidla:

- v běžném balíku můžeme posílat předmět do celkové váhy 15 kg
- balíček musí být zabalen tak, aby bez poškození obalu nebylo možno vniknout dovnitř balíčku
- obal musí být přizpůsoben předmětu, který je v něm zabalen, záleží přitom také na tom, jak bude balíček přepravován, případně, jak s ním bude zacházeno
- obal musí být dostatečně pevný, aby zabalené předměty účinně chránil před poškozením
- pokud balíme předměty křehké povahy, musíme jednotlivé předměty zabalit ještě tak, aby se nemohly poškodit vzájemně mezi sebou
- při balení musíme předpokládat, že by měl zabalený balíček vydržet bez poškození obsahu pád z výšky 120 cm
- pokud může zabalené balíčky poškodit vlhkost nebo jiné povětrnostní podmínky, musíme je před nimi zvlášť chránit
- pro zabalení balíčku nemůžeme použít obal, který byl již na balíku jednou použit

2. SPRÁVNÉ PSANÍ ADRESY

Základním pravidlem je, že se adresa píše vždy latinskou abecedou. Pokud posíláme zásilku do zahraničí, kde se používá jiné abecedy (např. Rusko, Bulharsko, Řecko, Turecko apod.), píšeme adresu písmem země, do které zásilku posíláme a místo určení a zemi napíšeme navíc ještě i latinskou abecedou.

Adresa musí být napsána čitelně, přehledně, dostatečně velkým písmem a bez přepisování; je-li adresa psána strojem, na počítači apod., písmo nesmí být menší než 0,25 cm. Adresa adresáta nesmí být napsána červenou barvou nebo prostředkem obsahujícím luminiscenční barvivo. Třídící stroje nejsou schopny tyto zásilky zpracovat a může dojít k jejich zpoždění. Je-li adresa psána rukou, píše se označení adresáta hůlkovým písmem.

U poštovních zásilek do zahraničí se místo a země určení píše velkými písmeny.

PŘÍKLADY PSANÍ ADRESY:

Běžná poštovní adresa zásilky adresované fyzické osobě:

**Paní
Božena Novotná
Stavbařů 4211
190 16 PRAHA 916**



Poštovní adresa zásilky adresované právnické osobě:

MOTOSPORT, a. s.
do rukou p. Ptáčka
Plantážníků 421
378 08 DVORY NAD LUŽNICÍ



Příklad psaní adres na balík:

4. OSTATNÍ DOVEDNOSTI

Pro splnění odbornosti KUTIL musí mladý hasič dále zvládnout tyto praktické dovednosti:

- přišít knoflík (dvou nebo čtyřdírkový)
- zalátat ponožku (důraz je kladen na funkčnost štipování, nikoli na jeho estetickou stránku)
- bez rizika zranění sebe nebo dalších osob ve svém okolí umí zatlouci hřebík
- umí prakticky zacházet s pilou, zná způsoby jejího přenášení, zná různé druhy pil a jejich použití
- opracování samorostu – praktická dovednost; opracovaný samorost



je možno použít i pro splnění úkolu č. 1 namísto jednoho z modelů.

Zvládnutí praktických dovedností potvrzuje vedoucí ve formuláři o splnění specializací MH.





5. OVĚŘENÍ ZNALOSTÍ

- 1. Kolik dírek má klasický knoflík?**
 - a) dvě
 - b) tři
 - c) pět
- 2. Jakou nití přišijeme černý knoflík na černé kalhoty?**
 - a) bílou
 - b) červenou
 - c) černou
- 3. Pomocí čeho zalátáme ponožku?**
 - a) nitě a jehly
 - b) záplaty
 - c) lněného motouzu
- 4. Jak se jmenuje dřevěná pomůcka na zalátání ponožky?**
 - a) hrnek
 - b) hříbek
 - c) šroubek
- 5. Na kabátě je 5 dírek. Kolik k nim přišijeme knoflíků?**
 - a) 4
 - b) 5
 - c) 6
- 6. Jaké lepidlo použiješ na slepení dřevěného modelu zbrojnice?**
 - a) lepidlo na dřevo nebo papír
 - b) lepidlo na umělé hmoty
 - c) sekundové lepidlo
- 7. Čím vystříhneš papírový model techniky?**
 - a) kleštěmi
 - b) nožem
 - c) nůžkami
- 8. Z čeho nejlépe zhotovíme model ohniště?**
 - a) ze sirek nebo špejlí
 - b) z umělé hmoty
 - c) z plechu



9. Z jakého materiálu jsou vyrobeny hřebíky?

- a) z kovu
- b) z umělé hmoty
- c) z keramiky

10. Čím zatlučeme hřebík?

- a) šroubovákem
- b) kladivem
- c) pilou

11. Pro spojení jakých materiálů se používají hřebíky?

- a) kovových plechů
- b) cihel nebo omítky
- c) dřeva, dřevěných desek

12. Při řezání pilou vkládáme sílu do:

- a) směru, když táhneme pilu směrem k sobě
- b) směru, když tlačíme pilu směrem od sebe
- c) do obou směrů pohybu pily

13. Pilu při přenášení:

- a) schováme vždy do batohu
- b) nesou vždy nejméně dva lidé
- c) neseme vždy zuby dolů

14. Co je to samorost?

- a) druh rostliny, která samovolně vyrostla na skalce
- b) dřevěný výrůstek - kořen nebo větev stromu
- c) člověk, který neuznává zákony

15. Čím opracujeme samorost?

- a) jemně nožikem
- b) pilou a pilníkem
- c) sekyrkou a soustruhem

16. Při práci s nožem musíme:

- a) řezat vždy směrem k sobě
- b) řezat vždy směrem od sebe
- c) pevně uchytit nůž, např. do svěráku

17. Vlevo nahoře na balíčku uvádíme:

- a) adresu, na kterou má být balíček doručen
- b) adresu odesílatele balíčku
- c) adresu pošty, na kterou se balíček vrátí, pokud nebude doručen

18. Hmotnost běžného balíčku může být maximálně:

- a) 5 kg
- b) 10 kg
- c) 15 kg

19. Co musíme udělat v případě, že v balíčku posíláme např. skleněné figurky?

- a) zabalit každou tak, aby nemohlo dojít k poškození mezi nimi
- b) zabalit každou figurku do zvláštního balíčku
- c) rozbitné věci se nesmějí posílat balíčkem

20. Jak posíláme běžné balíčky?

- a) letadlem
- b) poštou
- c) vlakem

TEST KŮTIL - SPRÁVNÉ ODPOVĚDI

1. - a 4. - b 7. - c 10. - b 13. - c 16. - b 19. - a
2. - c 5. - b 8. - a 11. - c 14. - b 17. - b 20. - b
3. - a 6. - a 9. - a 12. - a 15. - a 18. - c





METODIKA VÝUKY K ZÍSKÁNÍ SPECIALIZACE

Umí se orientovat podle mapy; ovládá topografické značky; umí se správně obléci, maskovat a pohybovat v terénu; ovládá nejméně 3 druhy tajného písma; určuje světové strany podle přírodních jevů; zná 15 zvířat a 5 jejich stop; přenocoval sám v přírodě.



DOLOŽENÍ SPLNĚNÍ SPECIALIZACE:

- splněný test specializace Průzkumník – 15 vybraných otázek, max. 3 chyby
- vědomosti z jednotlivých učebních okruhů ověří vedoucí na vhodných akcích (výlet v přírodě, tábor apod.)
- zápis v kronice o splnění specializace – datum, místo, podpis vedoucího
- vyplněný formulář o splnění specializací MH, odevzdaný v kanceláři OSH

DOPORUČENÁ LITERATURA:

- ▶ Brožura – Učební texty pro vedoucí a instruktory
- ▶ Hasičské noviny (dále uvedeno jen jako HN)
- ▶ Rádce vedoucího MH
- ▶ Příručky „Zálesácký rok“, „Děti, vedoucí, volný čas“

UČEBNÍ OKRUHY - OBSAH:

1. Orientace v přírodě
 - Mapa a její měřítko
 - Kompas, buzola, azimut
 - Zorientování mapy
 - Určení světových stran
 - Značení turistických cest
2. Topografie - topografické značky
3. Pobyt v přírodě
 - Jak se obléci do přírody
 - Maskování v přírodě
 - Pohyb v přírodě
 - Znalost 15 zvířat a 5 jejich stop
4. Tajné písmo
 - Druhy tajného písma
 - Způsoby šifrování



I. ORIENTACE V PŘÍRODĚ

MAPA A JEJÍ MĚŘÍTKO

Mapa - dobrý pomocník!

Při přípravě výprav, ale i na cestách nebo na letním táboře pomůže mapa. Samozřejmě jen mapa vhodná pro pěší turistiku s vyznačením turistických cest. Před výpravou si můžeme podle mapy zvolit trasu plánovaného pochodu a měřit jeho délku. Z výchozího místa (např. z nádraží, kde budete vystupovat) si zvolíme příslušnou turistickou značkou značenou cestu do jednotlivých míst naší cesty a do stanice, v níž budeme do vlaku zase nastupovat. Podle měřítka zjistíme, jakou vzdálenost představuje na mapě jeden kilometr a pak pomocí papírového či jiného měřítka měříme jednotlivé krátké úseky cesty. Na výpravě musíme ovšem nejdříve mapu zorientovat, tj. dle buzoly či jiným způsobem určit sever a pak mapu položit správným směrem. Není-li na mapě orientační růžice, je sever vždy na horním okraji mapy, západ vlevo, východ vpravo. Nejpresněji mapu zorientujeme, když sjednotíme levý okraj mapy rovnoběžně se středovou buzoly. Nerovnosti zemského povrchu se na mapě znázorňují kótami, které označují nadmořskou výšku daného místa, nebo vrstevnicemi, které představují křivky spojující místa se stejnou nadmořskou výškou.

Co lze z mapy vyčíst:

Vzdálenost jednotlivých míst a jejich vzájemnou polohu; charakter krajiny (kopcovitá – rovinná, lesnatá – holá, rybníkatá apod.; turisticky zajímavá místa; místa vhodná k táboření a přenocování.; průběh cesty (kdy půjdeme do kopce, kdy z kopce apod.)

Mapové značky

Bývají uvedeny na okraji nebo na rubu mapy. Některé z nich se na jednotlivých mapách nepatrně liší.

Měřítko

Pro správné určení vzdáleností z mapy má mapa určité měřítko. Toto měřítko (je obvykle uvedeno pod spodním okrajem mapy) udává, kolikrát je každá skutečná vzdálenost na mapě zmenšena. Čím je jmenovatel měřítka větší, tím je zobrazená vzdálenost na mapě menší a naopak.



Příklad: měřítko 1 : 100 000 udává, že jeden centimetr na mapě je ve skutečnosti 100 000 cm, tudíž 1 km ve skutečnosti.

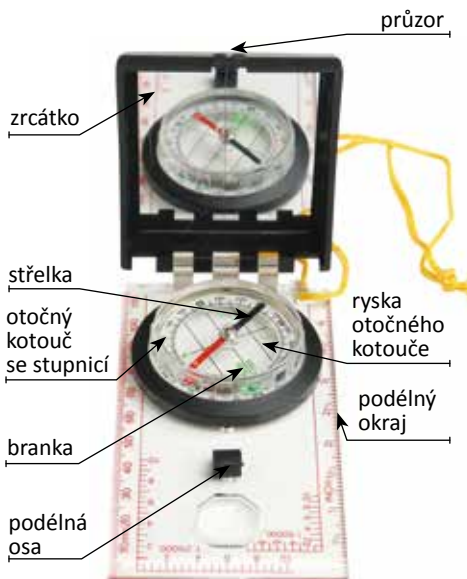


KOMPAS, BUZOLA, AZIMÚT

Kompas a buzola jsou přístroje, které slouží k přesnému určení směru jih – sever, a tím vlastně všech světových stran.

Základním směrem je osa jih – sever, která prochází oběma zeměpisnými póly Země, a určuje tedy směr tzv. zeměpisného poledníku.

Kompas – skládá se z krabičky s průhledným víčkem a z magnetické střelky, která se otáčí kolem své osy a ukazuje zakaleným hrotem stále k severu. Světové strany jsou označeny písmeny: S nebo N – sever, J nebo S – jih, V nebo E – východ, Z nebo W – západ.



Určování severu je snadné. Kompas položíme na vodorovnou podložku a až se střílka ustálí, otáčíme pomalu tělem kompasu tak, aby se zakalený hrot střílky kryl s písmenem označujícím sever. Potom snadno určíme i ostatní světové strany.

Pozor: magnetická střílka je citlivá a snadno se vychýlí z polohy, objeví-li se v její blízkosti železný předmět. Ruší ji také blízkost elektrického vedení, zneklidňuje ji i bouřka.

Buzola – je to vlastně zdokonalený kompas. Můžeme se setkat se třemi typy buzol, které jsou u nás běžně používané. Nejznámější je buzola SPORT určená hlavně pro orientační běhy. Dalším rozšířeným typem jsou takzvané buzoly BEZART – mají několik druhů a jsou nápadné tím, že mají sklopné zrcátko a mířidla. Třetím typem jsou buzoly, které se přidělávají na ruku řemínkem jako náramkové hodinky a také je připomínají. V některých buzolách se střílka volně otáčí, u jiných „plave“ v nemrzoucí kapalině.

Správná buzola se rychle ustaluje a je přesná. Kruhová stupnice (ružice) je rozdělena na 360° ve směru hodinových ručiček. Označení světových stran je jako u kompasu. S nebo N – sever, J nebo S – jih, V nebo E – východ, Z nebo W – západ.

Pokud chceme vyzkoušet, zda ukazuje buzola správně, položíme ji na vodorovnou plochu, a když se magnetka ustálí, přiložíme kousek železa, např. hřebík. V případě, že hřebík zase oddálíme, měla by se magnetka vrátit na původní místo. Pokud magnetka zaujme jiné postavení, je buzola pravděpodobně špatná. I u buzol platí totéž co u kompasů.

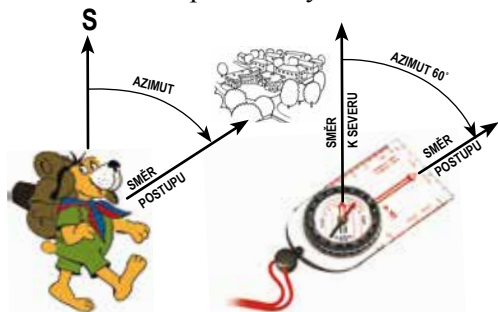


- 1) Měřítka běžných geografických map, na protější hraně doplněné měřítkem v cm.
- 2) Neradioaktivní luminiscenční směrové značky, pro zaměření v noci.
- 3) Šipka (červená), určující směr zaměření azimutu ve dne (nemusí být vždy).
- 4) Zvětšovací lupa 2–3 \times (nemusí být vždy).
- 5) Korekční stupnice pro nastavení deklinaace, obvykle $\pm 40^\circ$ (nemusí být vždy).
- 6) Snadno otočné pouzdro (i v rukavicích), obsahující kompas.
- 7) Azimutová kružnice s rozdělením obvykle po dvou stupních (360°).
- 8) Označení výrobce a typu buzoly (může být i jinde na pouzdře).
- 9) Tělo celé buzoly, někdy i ergonomického tvaru, vždy z průhledného plastu.
- 10) Vlastní kompas v pouzdru s tlumící anti-statickou kapalinou.
- 11) Kvalitní ocelová osička střílky kompasu, uložena v safírovém ložisku.
- 12) Barevná část střílky (červená), směřující k (magnetickému) severnímu pólu.



su a sice, že buzola špatně ukazuje v blízkosti železa, elektrického vedení, za bouřky atd.

Azimut – pochodový úhel



Pochodový úhel je úhel, který je sevřen mezi směrem na sever a směrem na určený nebo zvolený orientační bod nebo směrem pochodu.

Azimut se měří ve směru hodinových ručiček ve stupních. Má-li určovat směr pochodu, říkáme mu pochodový úhel.

Nastavení azimutu: Otáčením stupnice na buzole nastavíme proti ukazateli požadovanou hodnotu úhlu. Potom buzolu otáčíme tak, aby sever na otočném kotouči souhlasil se severem magnetické střílky. Rysky otočného kotouče míří do určeného směru.

Určování azimutu v terénu: Podélnou osu na buzole zamíříme do příslušného směru. Otáčíme stupnicí tak dlouho, dokud se nekryje sever magnetické střílky se severem na stupnici (číslo 0). Na ukazateli si přečteme hodnotu azimutu.

Určování azimutu na mapě: na tento úkol není třeba mít mapu zorientovanou. Na mapu položíme buzolu tak, aby podélná osa buzoly spojovala výchozí bod s orientačním bodem, ke kterému potřebujeme azimut zaměřit. Kruhovou stupnici nyní otáčíme tak, aby sever směřoval na sever na mapě – aby rysky otočného kotouče na buzole byly rovnoběžné s kilometrovou sítí na mapě. Azimut odečteme na kruhové stupnici proti ukazateli na podélné ose. Střílky si při této práci vůbec nebudeme všimnout.

ORIENTACE MAPY

Chceme-li pracovat s mapou v terénu, musíme ji nejdříve usměrnit neboli orientovat. To znamená natočit mapu tak, aby sever na mapě odpovídal severu skutečnému. Sever na mapě bývá na horním okraji mapy.

Orientace mapy podle buzoly: na indexu nastavíme na stupnici nulu, buzolu pak položíme na mapu tak, aby byl okraj buzoly rovnoběžně s rovnoběžkami (kilometrovou sítí) na mapě. Celou mapu i s buzolou potom otáčíme tak, aby sever magnetické střílky souhlasil se severem na stupnici buzoly, a tím i severem na mapě.

Pokud je sever mapy nahoře (na mapě chybí orientační růžice a kraj mapy se směrově kryje s kilometrovou sítí), můžeme buzolu přiložit i k okraji mapy.



Orientace mapy pomocí terénu: pokud je možné v terénu určit dva markantní body, je možné mapu zorientovat bez kompasu pomocí těchto bodů. Pro přesnější zaměření je možné použít špendlíky zapíchnuté do mapy, popř. i jiné pomůcky (cepín, hůlka, napnutá smyčka), které můžeme použít jako hledí a mušku na pušce.



URČENÍ SVĚTOVÝCH STRAN

Pomocí kompasu nebo buzoly se světové strany určí snadno. Ale co v případě, že musíme určit světové strany bez pomoci těchto přístrojů ?

Určování světových stran podle přírodních jevů: i když je tato orientace méně spolehlivá než buzola a kompas, může být její znalost v různých situacích užitečná.

Značná část zvláštností různých objektů souvisí s polohou objektu vůči slunci. Rozdíl v osvětlování a zahřívání sluncem vyvolává určité změny na stranách objektu – buď na straně slunečné, nebo stinné.

- u jednotlivě stojících stromů jsou bohatší větve na jižní straně
- letokruhy na pařezech stromů stojících osaměle jsou na jižní straně širší nežli na straně severní
- kůra bříz je na jižní straně světlejší a pružnější než na straně severní
- kmene borovice jsou obvykle pokryty borkou (popraskanou kůrou), která se na severní straně vytváří dřívě a sahá do větší výšky
- mravenci budují svá obydlí na jih od nejbližšího stromu nebo pařezu
- jižní strana mraveniště je pozvolnější a severní strmější
- jahody a jiné plody se na jižní straně zbarvují dřívě
- katolické kostely jsou obvykle stavěny tak, že oltářní část směřuje k východu
- stabilizační kameny trigonometrických bodů jsou letopočtem obráceny k jihu
- sníh roztává dřívě na jižních svazích
- otvory pro včely ve včelínech (česla) jsou obráceny k jihu
- slunečnice své květy obrací neustále za sluncem (když je pod mrakem), proto lze pomocí směru květů a času určit světové strany
- lišejníky na kmenech stromů narůstají více na severní straně

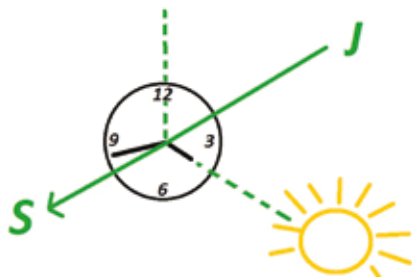


URČOVÁNÍ SVĚTOVÝCH STRAN PODLE SLUNCE

V 6 hodin ráno je slunce na východě, v 9 hodin na jihovýchodě, ve 12 hodin na jihu, v 15 hodin na jihozápadě a v 18 hodin na západě. Pozor však na letní čas, v době jeho platnosti je třeba ubrat jednu hodinu.

Mnohem spolehlivější je metoda slunce a hodinky – malou ručičku hodinek namíříme ke slunci, úhel mezi dvanáctkou a malou ručičkou rozpůlíme. Spojnice středu hodinek s tímto bodem ukazuje na jih.

Pozor: toto určení světových stran je jen přibližné, od skutečného směru světových stran se může podle denní doby lišit až o 25°!



URČOVÁNÍ SVĚTOVÝCH STRAN V NOCI

Podle Polárky (Severky) – při dobré viditelnosti najdeme Polárku tak, že prodloužíme spojnici zadních kol Velkého vozu (pětkrát) směrem vzhůru. Dostaneme se tak k jasnější hvězdě, která je koncovou hvězdou oje „Malého vozu“. Polárka se nachází ve všech ročních obdobích přímo nad severem.

Určení světových stran jde provést i podle měsíce, ale je to věc vcelku složitá, protože záleží na měsíční fázi. Nejlépe to jde, když je měsíc v úplňku, tehdy je totiž přímo proti slunci a polohu tak můžeme stanovit stejným způsobem jako podle hodinek a slunce.



ZNAČENÍ TURISTICKÝCH CEST

1. Značení turistických cest se provádí ve čtyřech barvách, přičemž každá z barev určuje význam značené cesty.



Červená – hlavní turistická cesta, vrcholová cesta



Modrá – turistická cesta s oblastním významem





Zelená – turistická
cesta s místním
významem



Žlutá – spojky
a odbočky

PODLE TVARU MÁ TURISTICKÉ ZNAČENÍ TYTO VÝZNAMY:



Pásová značka



Odbočka
ke zřícenině hradu



Odb. k zajímavému
objektu



Koncová značka



Odbočka ke studánce
(pramenu)



Naučná stezka



Místní značka



Změna směru – šipka



Odbočka k chatě
(přístřešku)



Odbočka k vrcholu



Zastavení
naučné
stezky



Tabulky a směrovky
mají krémový
podklad

2. Značení cyklistických tras se od pěšího liší především tím, že vše co bylo u pěšího bílé, je u cyklotras žluté a navíc větší velikosti (cca 1,5x větší). Značení cyklistických tras je dvojího druhu:



a) cykloturistické trasy

Cykloturistické trasy jsou ty, které vedou většinou po horších polních či lesních cestách nebo terénu. Jsou vyznačeny pásovými značkami o rozměru 14 x 14 cm. Tyto značky mají krajní (zvýrazňovací) pásy žluté a prostřední (vodící) pás je červený, modrý, zelený nebo bílý. Mohou být také doplněny na šipku. Jedná se tedy o podobné značení jako u tras pěších nebo lyžařských, jen základní barva je žlutá a značky jsou přibližně jednou tak velké, aby byly pro cyklisty lépe viditelné.

Tabulky a směrovky pro cyklotrasy mají žlutý podklad, dvojnásobně velké písmo a pouze dva řádky textu. V záhlaví směrovky je uvedeno: „cyklotrasa KČT č.“.

Pokud nastane souběh trasy pro pěší a cyklotrasy, bývá tento úsek značen pouze cykosměrovkou a značkami pro pěší turistiku.

Příklady značení cykloturistických tras:



b) cyklotrasy

Cyklotrasy jsou ty, které vedou po silnicích, dobrých místních a účelových komunikacích. Jejich značení je podobné jako u silničního značení pro motorová vozidla.

Používají se tři základní cykloznačky:

- návěst před křižovatkou
- směrová tabule
- směrová tabulka

Příklady značení cyklotras:

Na všech najdete symbol kola, číslo dané trasy a na směrových tabulích i kilometrové vzdálenosti k dalším cílům na trase. Umisťují se stejně jako dopravní značky před každou křižovatkou nebo odbočkou cyklotrasy.



3. Značení lyžařských tras

Lyžařské značení se od pěšího na první pohled liší především tím, že vše co, bylo u pěšího bílé, je u lyžařského značení oranžové. Ke značení se používá klasická pásová značka, ovšem krajní pásy jsou oranžové. Vodící barva může být červená, modrá, zelená, příp. i bílá.



Je-li průběh pěší a lyžařské trasy totožný v délce alespoň mezi dvěma informačními místy (rozcestníky), je taková trasa vyznačena POUZE značkami pro pěší. Pro takovou situaci se nepoužívají samostatné směrovky a tabulky, ale na tabulkách a směrovkách pěšího značení (krémový podklad) je před vyznačením délky úseku symbol lyžaře v oranžovém poli. V ostatních případech se používají směrovky a tabulky pro lyžařskou turistiku. Tyto směrovky mají oranžový podklad a v záhlaví směrovky je uvedeno: „lyžařská trasa KČT“.

Na mapách jsou vyznačené lyžařské trasy zakresleny malými plnými kolečky v příslušné barvě. Důvodem, proč se začaly značit trasy pro lyžaře, byla nutnost vést lyžařské trasy bezpečným terénem (tj. bez úseků s prudkými srázy, místy, kde padají laviny apod.).

Příklady značení lyžařských tras:



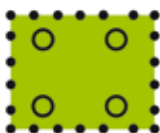
2. TOPOGRAFIE - TOPOGRAFICKÉ ZNAČKY

Na základních mapách jsou nakresleny budovy, železnice, silnice, lesy, řeky, mosty, kopce a údolí. To nám ale při turistice nestačí. Po turistické mapě chceme, aby nám řekla kudy vede značená trasa, kde je nějaký přístřešek proti dešti, kde bude pěkný rozhled, také chceme vědět, kde je muzeum, hrad, zámek, možnost občerstvení nebo ubytovna. A právě těmto turistickým věcem se říká **turistický obsah**. (Základní mapa nám totiž pouze řekne, že zámek je budova. Nejistíme z ní, že ta budova je zrovna zámek.)

Abychom se v mapě vyznali, používá se pro každou věc **mapová (topografická) značka**. Topografických značek je hodně a proto není potřeba se je učit všechny nazpaměť. Většinou stejně stačí zadívat se na značku a podle obrázku hned víme, co říká. Pokud značku hned nepoznáme, nic se neděje, protože každá turistická mapa má takovou chytrou část, které se říká **vysvětlivky** – zde jsou všechny značky použité v mapě popsány a vysvětleny. Základní značky bychom ale měli znát z paměti.

Někdo by si mohl říct, proč mapu tiskneme barevně a ne černobíle? Černobílá mapa by sice byla o pár korun levnější, ale nic by jsme z ní nezjistili. Každá barvička má totiž svůj význam.





zeleně zakreslujeme přírodu (lesy, hranice chráněných území přírody apod.)



modře zakreslujeme vodu (řeky, rybníky, koupaliště, studánky, minerální prameny apod.)



červeně zakreslujeme turisticky významná místa (přístupné rozhledny, restaurace, zámky, zříceniny apod.)



hnědě zakreslujeme vrstevnice (kopce, údolí, propasti apod.)



černě zakreslujeme ostatní věci (železnice, silnice, budovy, mosty, kříže, pomníky apod.)

Zde máte některé příklady topografických značek používaných v mapách. Některé z nich jsou použity ve Směrnici hry Plamen, jiné ve Směrnici hry Plamen užitě zde naopak nenajdete. Není nutné znát všechny zde uvedené značky zpaměti. Minimum znalostí jsou značky uvedené ve Směrnici hry Plamen. Pro zdatného průzkumníka však každá zapamatovaná značka může být velmi důležitá.

Les



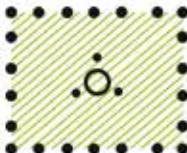
Louka



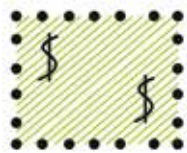
Sad, zahrada



Porosty křoví



Vinice



Chmelnice



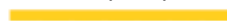
Hranice CHKO



Hranice národního parku



Hranice příř. parku



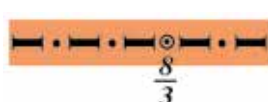
Přírodní zajímavost



Informace



Státní hranice



Dálnice
D2



Zpevněná cesta



Silnice I. třídy

E 14
10



Polní a lesní cesta



Ostatní silnice



Pěšina



Vodojem



Pramen



Veřejné koupaliště



Studna



Zřícenina



Veřejné tábořiště



Autokemping



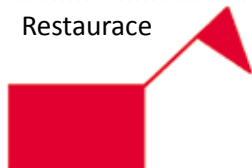
Hrad, zámek, tvrz



Přístupná rozhledna



Restaurace



Ubytovna



Hotel



Stanice horské
služby



Hraniční
přechod



Hraniční přechod
pro pěší a turisty



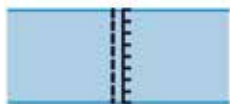
Muzeum



Kulturně
pozoruhodné místo



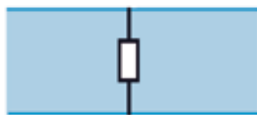
Řeka s jezem



Řeka s mostem



Řeka s přívozem



Řeka s přehradou



Vodopád



Ponor., vyvěračka



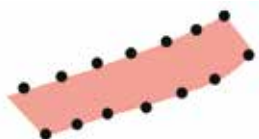
Močál, bažina



Minerální pramen



Sjezdovka



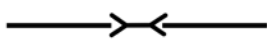
Násep



Most



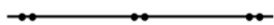
Lávka



Hatě



Nadzemní
produktovod



Elektrické
vedení



Zed'



Lyžařský
vlek



Hranice
porostů



Vrstevnice



Propast



Krasový
závrt



Orientačně
důležitý strom



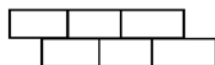
Halda, odval



Jeskyně



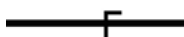
Rašeliniště



Železniční stanice



Železnice
jednokolejná
Elektrifikovaná



Železnice
dvoukolejná



Úzkorozchodná
železnice



Kříž



Větrný mlýn



Vodní mlýn



Elektrárny



Hájovna, myslivna



Továrna s komínem



Samostatné budovy



Kostel



Meteorologická stanice



Kaple



Pomník



3. POBYT V PŘÍRODĚ

JAK SE SPRÁVNĚ OBLÉCI DO PŘÍRODY

Pro každou výpravu, i jednodenní, platí, že nejvhodnějším oblečením jsou starší pevné kalhoty a bunda, v chladnějším počasí svetr, vždycky tričko nebo košili, hlavně pak pevné šněrovací boty, ani úzké, ani široké. Nezapomeňte také na pokrývku hlavy.

Veškeré oblečení přizpůsobte počasí, ale volte raději vždy teplejší variantu. Preferuje se sportovní a pohodlné oblečení.

ZÁKLADNÍ VYBAVENÍ NA VÍKENDOVOU AKCI:

Spacák, karimatka nebo alumatka, náhradní košile, mikina nebo tričko, dvoje ponožky a spodní prádlo, kalhoty nebo tepláky, kartáček na zuby a zubní pastu, hřeben, mýdlo, ručník, šátek, ešus, lžice, utěrka, baterka, (igelit, celta, pláštěnka, plavky, kniha, hry)* [stan, vařič + bomba]** a samozřejmě také nůž, kus pevného provazu, papír, tužka, jídlo a peníze.

*tyto věci jsou „dobrovolné“

**bere jen ten, kdo je vlastní

V chladném nebo zimním počasí také teplé ponožky, rukavice, čepice, svetr, vhodná bunda (nejlépe nepromokavá a taková, která chrání proti větru).

MASKOVÁNÍ V PŘÍRODĚ

Maskování se vám může hodit při pozorování divoké zvěře nebo při dobrodružných hrách.

Při maskování je důležité dbát na:

- **maskování obličeje** – je možné provést speciálními maskovacími barvami nebo např. v noci tmavou kuklou (v noci je světlá pokožka vidět na velkou vzdálenost). Pokud nemáme speciální maskovací krém, dají se použít i saze, dřevěné uhlíky z ohniště, v krajním případě i bláto (nevydrží dlouho). Vhodný je i opálený korek. Pro zakrytí obličeje můžeme použít i kousek staré maskovací sítě. Pro zakrytí rukou jsou nejlepší rukavice v barvě prostředí, ve kterém se budeme pohybovat.



- **narušení siluety postavy** – k tomuto účelu se hodí především maskovací šála, síťka na pokrývce hlavy, klobouk anebo opět kus staré maskovací sítě. Za pásky a upínací řemeny na pokrývce hlavy a oblečení je možné uchytit jutový materiál, zbytky maskovací sítě či větývky a trsy trávy (přírodní materiál je použitelný pouze na



krátkou dobu – usychá a demaskuje). Při narušení siluety postavy je vždy potřeba důsledně volit odstíny maskovacího materiálu, a to v závislosti na barvě terénu, ve kterém se budeme pohybovat. Další zásadou je, že přehnané maskování má podobný demaskující účinek jako maskování nedostatečné. Navíc je potřeba brát ohledy na pohyblivost. Velkou pozornost je potřeba věnovat všem kovovým či skleněným předmětům, které mohou odrážet světlo. Ideálním prostředkem pro maskování jednotlivce je maskovací pláštěnka. Důležitou zásadou je pohybovat se co nejméně v otevřeném terénu s osvětleným pozadím. Platí, že pokud se přesunujeme lesem, nemusíme být tak důkladně maskováni jako na otevřeném prostranství.

- **prozrazuje i hluk a pach** – pro pěší přesun platí zásady, že veškeré kovové součásti výstroje a výzbroje by měly být obaleny jutou tak, aby při pochodu o sebe nezvonily. Namísto mluveného slova je dobré používat při bojových hrách předem domluvené signály. Vzít si pod maskování zapnutý mobilní telefon je také hrubou chybou. Stejně důsledně je potřeba zabránit prozrazení v důsledku pachové stopy – např. při přípravě jídla, zapálení ohně apod. Proto s sebou bereme jídlo hotové, které nemusíme tepelně připravovat. Také „navonění“ oděvu aviváží nebo člověka kolínskou může přispět k jeho odhalení.

- **dekorační maskování** – se používá, pokud potřebujeme zamaskovat stanoviště nebo objekt (případně techniku). Nejvhodnější je použít maskovací síť takového odstínu, jako má porost v pozadí. Pro tyto účely je dobré vyhledat místo ve stínu stromů a křovin mimo cesty a pokud možno dále od okraje lesa.



PRAVIDLA POHYBU V PŘÍRODĚ

Obecná pravidla:

- V přírodě se pohybujte tak, abyste ji nepoškodili a zároveň i ohleduplně k jiným návštěvníkům.
- Délku a náročnost tras volte úměrně svému věku, zdravotnímu stavu, fyzické zdatnosti a terénním a povětrnostním podmínkám.
- Turistickou výstroj a vybavení mějte vždy v dobrém stavu a takovou, aby odpovídala druhu pohybu, terénním a povětrnostním podmínkám.
- Dbejte na svoji osobní bezpečnost (přilba, brýle, krémy s UV filtrem), vždy při sobě mějte základní potřeby pro poskytnutí první pomoci i dostatečné množství tekutin a jídla.
- Ke svému pohybu v přírodě přednostně využívejte vyznačené trasy pro Vámi použitý druh přesunu, na značených trasách jiného přesunu respektujte absolutní přednost tohoto přesunu před ostatními. Na nevyznačených trasách má vždy přednost ten zranitelnější (sjíždějící lyžař před pěším, pěší před cyklistou apod.).
- Nikdy nevcházejte nebo nevjíždějte na trasy nebo jejich úseky, které jsou pro Vámi používaný druh přesunu zakázány.
- Dodržujte pravidla pro provozování daného druhu přesunu (pěší, lyže, cyklo), pravidla ochrany přírody, pravidla silničního provozu na pozemních komunikacích i další pravidla, která jsou platná pro pohyb v daném území.



Pěší turisté:

- I v případě, že není zakázána chůze v souběhu s lyž. trasou, nechod'te nikdy v lyžařských stopách ani v pásu 0,5 m na každé straně od nich.
- V úsecích, kde značená pěší trasa vede v souběhu s vyznačenou cyklotrasou, se pohybujte v pravé polovině cesty tak, aby Vás cyklisté mohli vlevo předjet nebo minout.
- Na ostatních pěších značených trasách, kde není provoz cyklistů zakázán, umožněte cyklistům, aby Vás mohli pomalou jízdou předjet nebo minout.
- Máte-li s sebou psa, musí být na souběžích pěší a cyklistické značené trasy a na souběžích pěší a lyžařské značené trasy držen na vodítku a to tak, aby neohrožoval projíždějící cyklisty nebo lyžaře.

Cyklisté:

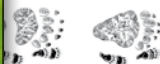
- Při předjíždění pěších turistů použijte vždy a včas zvukového signálu.
- Nejezděte nikdy v lyžařských stopách ani v pásu 0,5 m na každé straně od nich.
- V úsecích, kde značená pěší trasa vede v souběhu s cyklotrasou, se pohybujte v pravé polovině trasy a navíc takovou rychlostí, abyste byli schopni v kterémkoli okamžiku zabránit střetu s pěším turistou zpomalením nebo i zastavením.
- Na ostatních značených pěších trasách, kde není zakázán provoz cyklistů, se pohybujte takovou rychlostí, abyste byli schopni v kterémkoli okamžiku zpomalením nebo i zastavením zabránit střetu s pěším turistou.

Lyžaři:

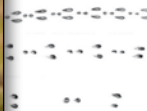
- Pokud není na cestu zakázán vstup nebo vjezd i ostatním přesunům, jezděte vždy jen v lyžařské stopě.

ZVÍŘATA A JEJICH STOPY

Medvěd hnědý



Zajíc polní



Pes domácí



Vlk



Liška obecná



Jelen evropský



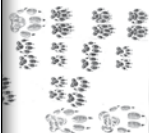
Jezevec lesní



Ježek východní



Kuna skalní



Bažant obecný



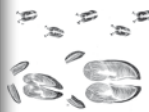
Kočka Divoká



Kachna divoká



Prase divoké



Vrána obecná



Vrabc domácí



Čáp bílý



4. DRUHÝ TAJNÉHO PÍSMĀ A ŠIFROVÁNÍ

ŠIFROVÁNÍ POZPÁTKU

Příklad:



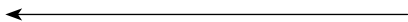
toto je jednoduchá šifra
arfiš áhcudondej ej otot

Jak šifrovat: Šifrování je velmi jednoduché – jednoduše píšeme zprávu pozpátku.

Jak dešifrovat: Pokud chceme dešifrovat, prostě text přečteme pozpátku.

ŠIFROVÁNÍ POZPÁTKU (S CH)

Příklad:



chtěl bych být chytrý
ýrtych týb chyb lěch

Jak šifrovat: Šifrování je velmi jednoduché – jednoduše píšeme zprávu pozpátku, přitom si ale dáváme pozor na to, aby se písmeno Ch napsalo jako Ch a ne jako HC.

Jak dešifrovat: Pokud chceme dešifrovat, prostě text přečteme pozpátku. Při čtení se možná bude takovýto text číst lépe, protože písmeno Ch zůstává touto šifrou nedotčeno.

SLOVA POZPÁTKU

Příklad: zelenina je zdrava
aninelez ej avardz

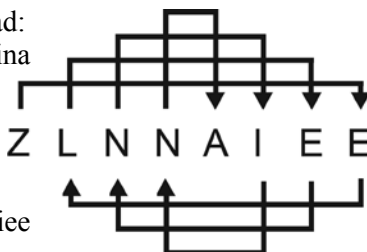
Jak šifrovat: Šifrování je prosté – jednoduše napíšeme každé slovo pozpátku.

Jak dešifrovat: Pokud máme podezření na takovouto šifru, podíváme se, zda slova čtená pozpátku dávají smysl. Pokud ano podíváme se na slovosled slov ve větě. Pokud vše vychází, přišli jsme na tento typ šifry.

ŠIFROVÁNÍ ODPŘEDU A ODZADU

Příklad:

zelenina



zlnnaiee

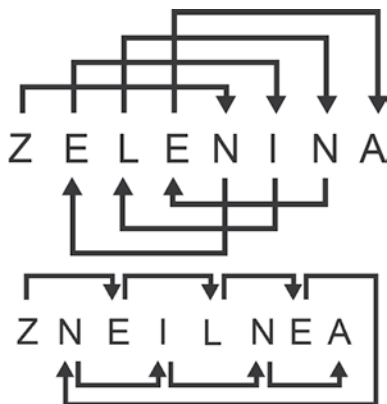
Jak šifrovat: Při šifrování si rozpočítáme místo pro celou šifru a šifrujeme tak, že na začátek napíšeme první písmeno, na konec pak písmeno druhé. Třetí písmeno šifrované zprávy napíšeme na druhou pozici. Jako předposlední písmeno napíšeme další písmeno zprávy. Je to vlastně střídavě zapisovaný text od začátku a od konce.

Jak dešifrovat: Při dešifrování čteme text postupně po písmenech od začátku ke konci.



PROLOŽENÍ TEXTU

Příklad:
zelenina
znelnea



Jak šifrovat: Při šifrování si pokud možno necháme konstantní šířku pro každé písmeno. Při psaní vždy napíšeme jedno písmeno a vynecháme prázdné místo. Až dospějeme do konce zapisujeme zprávu od začátku šifry do volných míst. Pokud chceme vytvořit trochu těžší variantu této šifry, nevynecháváme jedno ale více volných míst. Sice se pak budeme několikrát vracet, ale šifra je pak hůře rozluštitelná.

Na obrázku je názornějším způsobem těžší princip šifrování, kdy se šifruje podle šipek. Pokud šifrujeme touto metodou, je vhodné mít někde šifrovaný text již napsaný. Píšeme písmena postupně tak, že napíšeme první písmeno, přeskočíme polovinu znaků (u těžší varianty třetinu, čtvrtinu ...) a napíšeme písmeno v polovině. Pokud používáme těžší variantu, přeskočíme znovu třetinu (čtvrtinu) písmen a napíšeme písmeno na této pozici. Dále pokračujeme zase od začátku textu. Zapišeme druhé písmeno, přeskočíme určitou část písmen a zapišeme toto písmeno. Tento systém je trochu těžší, ale možná při strojovém zpracování logičtější.

Jak dešifrovat: Při dešifrování vždy přečteme jedno písmeno další písmeno přeskočíme, jedno přečteme, jedno vynecháme, dokud nedojdeme ke konci. Následně pokračujeme od prvního přeskočeného písmene. Při použití těžší varianty nepřeskakujeme jedno ale více volných míst.

MÍSTO PÍSMEN ČÍSLA

Příklad:
zelenina 26;5;12;5;14;9;14;1;

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z

Jak šifrovat: Písmena v abecedě očíslováme čísly od 1 do 26. Písmena zprávy pak nahrazujeme těmito čísly.

Jak dešifrovat: Pokud se text skládá z maximálně dvojciferných čísel (nebo je napsán jako množství číslic jsoucích za sebou), jejich hodnota nepřesahuje 26, pak máme podezření, že se jedná právě o tuto šifru. Při dešifrování



bychom měli mít očíslovanou abecedu. Potom podle této abecedy začneme převádět písmena.

MOBILOVÁ ŠIFRA

Příklad:

zelenina

9999 33 555 33 66 444 66 2



Jak šifrovat:

Šifrování touto šifrou je velice jednoduché. Každý, kdo již někdy posílal nějakou krátkou textovou zprávu na mobilním telefonu, jistě poznal tento jednoduchý způsob. Každé jednotlivé písmeno se šifruje tak, že se vždy napíše číslo tlačítka tolikrát, kolikáté je dané písmeno na daném tlačítku zobrazené. Jako mezera se používá číslo 1.

Zdá se, že nutnou pomůckou pro šifrování i dešifrování je samotný mobilní telefon, nebo alespoň nějaký nákres, protože písmena na mobilním telefonu nejsou uspořádána nijak pravidelně.

Jak dešifrovat: Dešifrování je celkem jednoduché – pokud máte k dispozici mobilní telefon, stačí podle šifry mačkat jednotlivá tlačítka a zpráva se sama objeví (platí u starších mobilních telefonů). Nebo jednoduše můžeme postupovat podle klávesnice nebo náčrtku.

Tabulka

Příklad:

zelenina je zdrava

V5;M5;K2;M5;K4;R4;K4;M1; R5;M5;

V5;M4;E2;M1;V1;M1

	1	2	3	4	5
M	A	B	C	D	E
R	F	G	H	I	J
K	K	L	M	N	O
E	P	R	S	T	U
V	V	W	X	Y	Z

Jak šifrovat: Abychom zašifrovali text do této šifry, musíme si připravit šifrovací tabulku o velikosti 5 x 5 buněk. Do této tabulky pak postupně po řádcích zapíšeme abecedu bez písmene Ch a Q. Souřadnice vyjadřujeme vždy podle popisu řádku a popisu sloupce. Popisy sloupců a popisy řádků tvoří vždy pětimístná hesla.

Příklad: Šifrujeme zprávu zelenina, hesla jsou určena na 12345 a MRKEV. Připravíme si tabulku o rozměrech 5 x 5 buněk, do ní napíšeme po řádcích abecedu bez Ch a Q viz výše.

Při šifrování pak píšeme místo písmen jejich souřadnice – vždy nejdříve popis řádku a popis sloupce. První písmeno Z se nachází na souřadnicích V5, druhé písmeno E je na souřadnicích M5. Takto pokračujeme až do konce.

Jak dešifrovat: Abychom tuto šifru správně dešifrovali, je potřeba znát obě dvě hesla. Tabulku si připravíme stejným postupem, který se používá při



šifrování. Dešifrování je přesně opačný postup než šifrování. Tentokrát nevyhledáváme v tabulce písmena a nepíšeme jeho souřadnice, ale hledáme, které písmeno se nachází na dané pozici určené souřadnicemi. Každé dešifrované písmeno pak získáme tím, že zjistíme, které písmenko je na zkoumaných souřadnicích.

5. OVĚŘENÍ ZNALOSTÍ

- Kde je na mapě, na níž není orientační růžice, vždy sever?**
 - na horním okraji
 - vlevo
 - vpravo
- Při měřítku 1 : 200 000 je 1 cm ve skutečnosti:**
 - 200 m
 - 2 000 m
 - 20 km
- Z mapy nevyčteme:**
 - čas potřebný k překonání dané vzdálenosti
 - místa vhodná k táboření a přenocování
 - vzdálenost jednotlivých míst
- Střelka na kompasu a buzole nám ukazuje:**
 - východ - západ
 - sever - jih
 - sever - východ
- Azimut je úhel, který svírá směr pochodu a jednu světovou stranu. Kterou?**
 - jih
 - sever
 - západ
- Kterou světovou stranu označuje na buzole písmeno W?**
 - východ
 - západ
 - jih
- Může blízké elektrické vedení ovlivnit přesnost buzoly?**
 - ano
 - ne
 - buzola nebude ukazovat žádnou hodnotu
- Na jaké světové straně jsou u jednotlivě stojících stromů bohatší větve?**
 - jih
 - východ
 - západ
- Na jakou světovou stranu ukazují otvory pro vylétávání včel na včelínech?**
 - sever
 - jih
 - východ
- Jakou světovou stranu nám v noci ukazuje hvězda Polárka?**
 - sever
 - západ
 - východ
- Jaký je význam turistické cesty při modrém značení?**
 - hlavní, vrcholová turistická cesta
 - turistická cesta s místním významem
 - turistická cesta s oblastním významem
- Tato turistická značka znamená:**
 - maximálně pro 8 lidí
 - 8 km k cíli
 - zastavení naučné stezky



13. Tato turistická značka upozorňuje na:

- a) odbočku k vrcholu
- b) místo na stanování
- c) skalní útvar



14. Která z těchto topografických značek označuje ubytovna?



a)



b)



c)

15. Co znamená tato topografická značka:

- a) úzkorozchodná železnice
- b) železniční stanice
- c) lanovka



16. Která z těchto topografických značek označuje větrný mlýn?



a)



b)



c)

17. Tato topografická značka znázorňuje:

- a) ohrada
- b) vrstevnice
- c) propast



18. Co znamená tato topografická značka?

- a) sad
- b) chmelnice
- c) vinice



19. Co ovlivňuje, jakou délku trasy pro túru stanovit?

- a) názor skupiny, s níž jdeme, cíl trasy a odhodlání
- b) věk, zdravotní stav, fyzická zdatnost, terénní a povětrnostní podmínky

- c) nálada, počet kamarádů, zajímavost trasy a blízkého okolí

20. Jak daleko od lyžařských stop se smí pohybovat, pokud zde není pohyb chodců úplně zakázán?

- a) 1,5 m na každou stranu od lyžařské stopy
- b) 2,5 m na každou stranu od lyžařské stopy
- c) 0,5 m na každou stranu od lyžařské stopy

21. Jak se jmenuje zvíře, kterému patří tato stopa?

- a) bažant obecný
- b) kachna divoká
- c) vrabec domácí



22. Jak se jmenuje zvíře, kterému patří tato stopa?

- a) Pes domácí
- b) Jezevec lesní
- c) Medvěd hnědý



23. Které zvíře je chráněno vyhláškou č. 245?

- a) kuna skalní
- b) bažant obecný
- c) ježek východní

24. Jakou šifrou je zašifrováno toto slovo: HSČKÝSIA

- a) přeložení textu
- b) šifrování odpředu a odzadu
- c) tabulka

**TEST PRŮZKUMNÍK
- SPRÁVNÉ ODPOVĚDI**

- 1. - a 6. - b 11. - c 16. - b 21. - a
- 2. - b 7. - a 12. - c 17. - c 22. - c
- 3. - a 8. - a 13. - a 18. - c 23. - b
- 4. - b 9. - b 14. - c 19. - b 24. - b
- 5. - b 10. - a 15. - b 20. - c





METODIKA VÝUKY K ZÍSKÁNÍ SPECIALIZACE

Umí Morseovu abecedu, českou hláskovací abecedu a ovládá signalizaci. Zná zvukové signály používané v ČR, ví, jak se zachovat, když zazní a co znamenají.

DOPORUČENÁ LITERATURA:

- ▶ Brožura – Učební texty pro vedoucí a instruktory
- ▶ Hasičské noviny (dále uvedeno jen jako HN)
- ▶ Rádce vedoucího MH
- ▶ Příručky „Zálesácký rok“, „Děti, vedoucí, volný čas“

DOLOŽENÍ SPLNĚNÍ SPECIALIZACE:

- splněný test specializace Spojka - 15 vybraných otázek, max. 3 chyby
- vědomosti z jednotlivých učebních okruhů ověří vedoucí na vhodných akcích (výlet v přírodě, tábor apod.)
- splní všechny praktické úkoly
- zápis v kronice o splnění specializace – datum, místo, podpis vedoucího
- vyplněný formulář o splnění specializací MH odevzdaný v kanceláři OSH

UČEBNÍ OKRUHY - OBSAH:

1. Signalizace
2. Morseova abeceda
3. Česká hláskovací abeceda
4. Zvukové signály používané v ČR
5. Co dělat, když zazní signál
6. Praktická část
 - zapamatuje si 8 z 10 předmětů po dobu jedné hodiny
 - ukáže alespoň 5 signálů
 - nakreslí situační náčrtek prostoru, ve kterém se právě nachází
 - převede slovo nebo část textu do Morseovy abecedy



1. SIGNALIZACE

1. SIGNALIZACE V POŽÁRNÍ OCHRANĚ

Rozumím



Vodu vpřed



Pozor



Vodu stav (stát)



Zmenšit tlak (pomaleji)



Nebezpečí (všichni zpět)

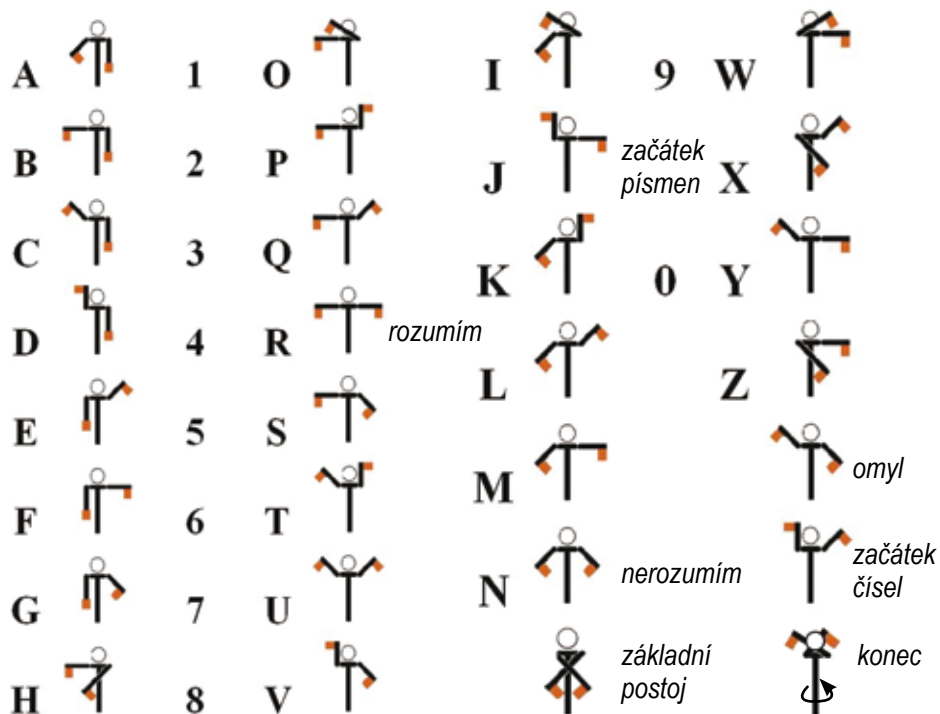


SIGNALIZACE LANEM

1. Signál „VODU!“ se provede jedním trhnutím lanem, trhnutí se může v rozmezí 10 až 15 vteřin opakovat. V tomto případě znamená signál žádost o zvýšení tlaku.
2. Signál „VODU STAV!“ se provede dvojitým trhnutím lanem, trhnutí se může v rozmezí 10 až 15 vteřin opakovat.
3. Signál „NEBEZPEČÍ! VŠICHNI ZPĚT!“ se provede několikerým rychle po sobě jdoucím trhnutím lanem. Pokud je použit tento signál (ať již předaný lanem, opticky nebo třeba radiostanicí, všichni odloží nářadí a urychleně se přesunou na bezpečné místo.



SIGNALIZACE S PRAPORKY - SEMAFOROVÁ ABECEDA



Semaforová abeceda je signalizační technika určená k vysílání na větší vzdálenosti.

Aby byly jednotlivé polohy rukou snáze rozlišitelné, semafor se vysílá pomocí dvou praporků (v každé ruce jeden). Na krátké vzdálenosti praporky nepotřebujeme. V noci lze použít tři baterky.

POSTUP VYSÍLÁNÍ SEMAFOREM

1. **Začátek vysílání** se obvykle oznamuje písmenem D, praporkem třepotáme. Příjemce potvrdí stejným způsobem, že je připraven.
2. Dále vysíláme **jednotlivá písmena**. Po každém slově opíše vysílající praporkem velký svíslý kruh. Příjemce odpoví buď písmenem R, že rozuměl nebo N, že nerozuměl. V takovém případě vysílající opakuje poslední slovo.
3. **Konec zprávy** signalizujeme třemi velkými kruhy. V začátcích se také osvědčuje, když po vyslání každého písmene mávne příjemce praporkem, že rozuměl.



2. MORSEOVA ABECEDA

MORSEOVA ABECEDA

Zpočátku byla morseovka kódem, který umožňoval přenášet tečky a čárky pomocí telegrafu. Ty ji můžeš přenášet píšťalkou, baterkou nebo tleskáním, když chceš večer komunikovat s vedlejším stanem a nebyť přítom vidět.

Znak	Kód	Pomůcka	Znak	Kód	Pomůcka
A	.-	akát	N	-.	národ
B	-...	blýskavice	O	---	ó náš pán
C	-..	cílovníci	P	..-	papírníci
D	-..	dálava	Q	--.	kvílí orkán
E	.	erb	R	-..	rarášek
F	..-	Filipíny	S	...	sekera
G	--.	Grónská zem	T	-	tón
H	holubice	U	..-	uličník
CH	----	chvátá k nám sám	V	...-	vyvolený
I	..	Ivan	W	.-.	waltrův vůz
J	.-.	Jasmín bílý	X	-..	Xénokratés
K	-..	krákorá	Y	---.	Ý se ztrácí
L	-..	lyščí doupě	Z	--..	známá žena
M	--	mává			

Znak	Kód
1	.----
2	..----
3	...---
4--
5
6	-.---
7	--...
8	---..
9	----.
0	-----



3. ČESKÁ HLÁSKOVACÍ ABECEDA

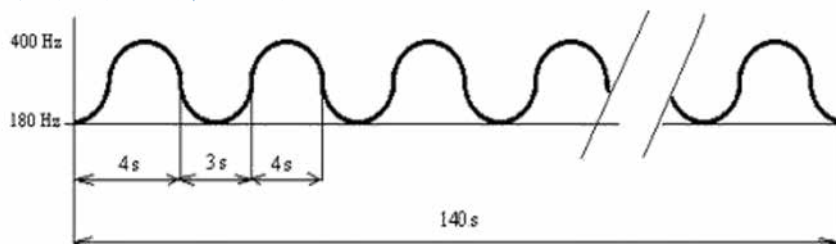
A	Adam
B	Božena
C	Cyril
Č	Čeněk
D	David
Ď	Ďáblice
E	Emil
F	František
G	Gustav
H	Helena
Ch	Chrudim

I	Ivan
J	Josef
K	Karel
L	Ludvík
M	Marie
N	Norbert
Ň	Nina
O	Otakar
P	Petr
Q	Quido
R	Rudolf

Ř	Řehoř
S	Svatopluk
Š	Šimon
T	Tomáš
Ť	Těšov
U	Urban
V	Václav
W	Dvojité Vě
X	Xaver
Y	Ypsilon
Z	Zuzana
Ž	Žofie

4. SIGNÁLY POUŽÍVANÉ V ČR

I. VŠEOBECNÁ VÝSTRAHA



Varovný signál je vyhlašován kolísavým tónem sirény po dobu 140 vteřin. Vyhlašování může být třikrát za sebou v cca tři minutových intervalech.

Po akustickém tónu sirény při vyhlášení varovného signálu „Všeobecná výstraha“ bude následovat tísňová informace z elektronických sirén nebo informačních prostředků pro vyrozumění obyvatelstva o hrozící nebo vzniklé mimořádné situaci.



VŠEOBECNÁ VÝSTRAHA

„Všeobecná výstraha, všeobecná výstraha, všeobecná výstraha. Sledujte vysílání českého rozhlasu, televize a regionálních rozhlasů. Všeobecná výstraha, všeobecná výstraha, všeobecná výstraha.“

NEBEZPEČÍ ZÁTOPOVÉ VLNY

„Nebezpečí zátopové vlny, nebezpečí zátopové vlny, nebezpečí zátopové vlny. Ohrožení zátopovou vlnou. Sledujte vysílání českého rozhlasu, televize a regionálních rozhlasů. Nebezpečí zátopové vlny, nebezpečí zátopové vlny, nebezpečí zátopové vlny.“

CHEMICKÁ HAVÁRIE

„Chemická havárie, chemická havárie, chemická havárie. Ohrožení únikem škodlivin. Sledujte vysílání českého rozhlasu, televize a regionálních rozhlasů. Chemická havárie, chemická havárie, chemická havárie.“

RADIAČNÍ HAVÁRIE

„Radiální havárie, radiální havárie, radiální havárie. Ohrožení únikem radioaktivních látek. Sledujte vysílání českého rozhlasu, televize a regionálních rozhlasů. Radiální havárie, radiální havárie, radiální havárie.“

KONEC POPLACHŮ

„Konec poplachu, konec poplachu, konec poplachu. Sledujte vysílání českého rozhlasu, televize a regionálních rozhlasů. Konec poplachu, konec poplachu, konec poplachu.“

2. POŽÁRNÍ POPLACH



Signál je vyhlášen přerušovaným tónem sirény po dobu 1 minuty nebo přerušovaným signálem, který má tvar 25 vteřin nepřetržitého tónu, 10 vteřin pauza a opět 25 vteřin nepřetržitého tónu.

Vyhlašuje se pouze za účelem svolání jednotek požární ochrany.

Nepoužívá se k varování obyvatelstva.

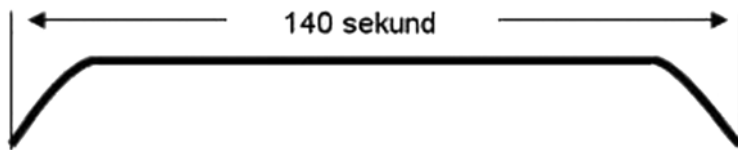
Po akustickém tónu sirény při vyhlášení varovného signálu „Požární poplach“ bude následovat tísňová informace z elektronických sirén, nebo informačních prostředků pro vyrozumění obyvatelstva o hrozící nebo vzniklé mimořádné situaci.



SVOLÁNÍ HASIČŮ

„Požární poplach, požární poplach, požární poplach. Svolání hasičů, svolání hasičů. Byl vyhlášen požární poplach, požární poplach.“

3. ZKOUŠKA SIRÉN



Užívá se k prověrce provozuschopnosti sirén. Zkouška sirén je prováděna pravidelně každou první středu v měsíci ve 12.00 hodin.

Po akustickém tónu sirény při vyhlášení varovného signálu “Akustická zkouška sirén”, bude následovat tísňová informace z elektronických sirén, nebo informačních prostředků pro vyrozumění obyvatelstva o hrozící nebo vzniklé mimořádné situaci.

ZKOUŠKA SIRÉN

„Zkouška sirén, zkouška sirén, zkouška sirén. Právě proběhla zkouška sirén. Zkouška sirén, zkouška sirén, zkouška sirén.“

5. CO DĚLAT KDYŽ ZAZNÍ VAROVNÝ SIGNÁL



Níže uvedené pokyny platí jen tehdy, pokud zjevně nejde o povodně.

OKAMŽITĚ SE UKRYJTE

Vyhledejte úkryt v nejbližší budově. Tou může být výrobní závod, úřad, kancelář, obchod, veřejná budova i soukromý dům.

Jestliže cestujete automobilem a uslyšíte varovný signál, zaparkujte automobil a vyhledejte úkryt v nejbližší budově.



ZAVŘETE DVEŘE A OKNA

Když jste v budově, zavřete dveře a okna. Siréna může s velkou pravděpodobností signalizovat únik toxických látek, plynů, radiačních zplodin a jedů. Uzavřením prostoru snížíte pravděpodobnost vlastního zamoření.

ZAPNĚTE RÁDIO NEBO TELEVIZI

Informace o tom, co se stalo, proč byla spuštěna siréna a varováno obyvatelstvo a co dělat dále, uslyšíte v mimořádných zpravodajstvích hromadných informačních prostředků. V případě výpadku elektrického proudu využijte přenosný radiopřijímač na baterie. Tyto informace mohou být sdělovány i obecním rozhlasem.

CO DĚLAT, KDYŽ BUDE NAŘÍZENA EVAKUACE

Dodržujte pokyny správních úřadů, obcí, popř. zaměstnavatele, kteří organizují nebo zajišťují evakuaci.

Dbejte pokynů k evakuaci osob nařízených velitelem zásahu.

Dodržujte stanovené zásady pro opuštění bytu, vezměte si evakuační zavazadlo a dostavte se na určené místo.

Při použití vlastních vozidel dodržujte pokyny orgánů zabezpečujících evakuaci.

ZÁSADY PRO OPUŠTĚNÍ BYTU NEBO RODINNÉHO DOMU V PŘÍPADĚ EVAKUACE

- Uhaste otevřený oheň v topidlech.
- Vypněte elektrické spotřebiče (mimo ledniček a mrazniček).
- Uzavřete přívod vody a plynu.
- Ověřte, zda i sousedé vědí, že mají opustit byt.
- Dětem vložte do kapsy oděvu cedulku se jménem a adresou.
- Kočky a psy si vezměte s sebou.
- Ostatní domácí zvířata, včetně exotických zvířat, ponechejte doma a dobře je předzásobte vodou a potravou.
- Vezměte evakuační zavazadlo, uzamkněte byt a dostavte se na určené evakuační středisko.

EVAKUAČNÍ ZAVAZADLO

Evakuační zavazadlo se připravuje pro případ opuštění bytu v důsledku vzniku mimořádné situace nebo nařízené evakuace.

Jako evakuační zavazadlo poslouží např. batoh, cestovní taška nebo kufr. Zavazadlo označte svým jménem a adresou.



PŘI POVODNI

- Opusťte ohrožený prostor.
- V případě evakuace dodržujte zásady pro opuštění bytu (domu).
- Je-li nedostatek času, okamžitě se přesuňte na vytipované místo, které nebude zaplaveno vodou.



PO POVODNI

- Nechejte si zkontrolovat stav obydlí - statická narušenost, obyvatelnost, rozvody energií (plyn, el. energie apod.), stav kanalizace a rozvodů vody.
- Podle pokynů hygienika zlikvidujte uhynulé zvířectvo, potraviny a plnné plodiny, které byly zasaženy vodou.
- Informujte se o místech humanitární pomoci.
- Kontaktujte příslušné pojišťovny ohledně náhrady škod.

Pokud zazní signál požární poplach

- signál slouží pouze pro svolání členů JSDHo
- pokud jsme členy JSDHo, neprodleně se dostavíme na Hasičskou zbrojnici
- pokud nejsme členy JSDHo, na signál nereagujeme, o nebezpečí spojeném se vzniklou mimořádnou událostí bychom byli informováni pomocí dalších signálů a hlášení

5. OVĚŘENÍ ZNALOSTÍ

1. Co za signál je na obrázku?

- Vodu stav
- Rozumím
- Nebezpečí všichni zpět



2. Na kterém obrázku je vyobrazen signál „Rozumím“?



a)



b)



c)



3. Pomocí lana provedeme signál „VODU STAV!“

- a) jedním trhnutím
- b) dvojím trhnutím
- c) několikerým rychle po sobě jdoucím trhnutím

4. Lze při semaforové abecedě nahradit praporky baterkami?

- a) ne
- b) ano, kdykoli
- c) ano, ale pouze v noci

5. Které písmenko signalizuje obrázek?

- a) S
- b) M
- c) T



6. Které písmenko signalizuje obrázek?

- a) A
- b) U
- c) N



7. Které písmenko signalizuje obrázek?

- a) C
- b) E
- c) V



8. Co znamená tento signál?

- a) začátek čísel
- b) omyl
- c) konec



9. Jak znázorníme Morseovou abecedou písmeno B?

- a) -...
- b) -..-
- c) .---

10. Jak znázorníme Morseovou abecedou písmeno K?

- a) ---
- b) -.-
- c) -.

11. Jak znázorníme Morseovou abecedou písmeno Q?

- a) ---.
- b) -..-
- c) --.-

12. Jak znázorníme Morseovou abecedou číslici 8?

- a) --...
- b) ---..
- c) ...--

13. Jak znázorníme Morseovou abecedou číslici 1?

- a) .----
- b) -....
- c) -----

14. Jak správně hláskujeme podle české hláskovací abecedy písmeno A?

- a) Adam
- b) Adéla
- c) Arnošt



15. Jak správně hláskujeme podle české hláskovací abecedy písmeno J?

- a) Jan
- b) Josef
- c) Jaromír

16. Jak správně hláskujeme podle české hláskovací abecedy písmeno V?

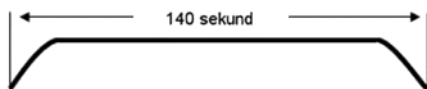
- a) Vojtěch
- b) Václav
- c) Vratislav

17. Jaká je správná délka signálu Všeobecná výstraha?

- a) 140 vteřin
- b) 60 vteřin
- c) 120 vteřin

18. Signál na obrázku znázorňuje?

- a) Všeobecnou výstrahu
- b) Požární poplach
- c) Zkoušku sirén



19. Tón požárního poplach má tvar:

- a) 25 vteřin tón, 10 vteřin pauza, 25 vteřin tón
- b) 10 vteřin tón, 25 vteřin pauza, 10 vteřin tón
- c) 20 vteřin tón, 20 vteřin pauza, 20 vteřin tón

20. Co nepatří do evakuačního zavazadla?

- a) přenosné rádio
- b) MP3 přehrávač
- c) náhradní baterie

21. Kočky a psi při evakuaci:

- a) ponecháme na zahradě
- b) ponecháme doma a zásobíme potravou a vodou
- c) vezmeme s sebou

22. Pokud zazní signál požární poplach:

- a) neprodleně se všichni musíme dostat na hasičskou zbrojnici
- b) na signál nereagujeme
- c) zapneme televizi nebo rádio pro informaci, co se děje

TEST SPOJKA - SPRÁVNÉ ODPOVĚDI

- | | | | | | | | |
|--------|--------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 1. – a | 4. – c | 7. – c | 10. – b | 13. – a | 16. – b | 19. – a | 22. – b |
| 2. – b | 5. – a | 8. – b | 11. – c | 14. – a | 17. – a | 20. – b | |
| 3. – b | 6. – c | 9. – a | 12. – b | 15. – b | 18. – c | 21. – c | |





METODIKA VÝUKY K ZÍSKÁNÍ SPECIALIZACE

Zná základní pravidla společenského chování a odpovídajícím způsobem jedná v rodině, v oddíle i ve společnosti. Umí uvítat hosty doma, v klubovně i na táboře, zná základní pravidla podávání pokrmů a nápojů. Zvládá základy společenských tanců a zná alespoň 5 společenských her.

DOLOŽENÍ SPLNĚNÍ SPECIALIZACE:

- vědomosti z jednotlivých učebních okruhů, ověří vedoucí
- předvede jeden ze společenských tanců
- uváže kravatu
- připraví stůl pro slavnostní večeři

UČEBNÍ OKRUHY - OBSAH:

1. Pravidla o přednosti a o ochraně
2. Oslovení, tykání, vykání, představení
3. Oblečení
4. Stolování
5. Květiny
6. Společenské tance
7. Divadlo, kino
8. Dopravní prostředek
9. Pár základních rad
10. Na procvičení



1. PRAVIDLO O PŘEDNOSTI A O OCHRANĚ

Ve společnosti si nejsme rovni. Proto je důležité vědět, že:

- **dáma** je společensky významnější než pán.
- **starší** člověk je společensky významnější než mladší.
- **nadřízený** je společensky významnější než podřízený.



Toto pravidlo je páteří společenského chování, podle něj se řídí řada dalších pravidel. Mezi další méně významné přednosti patří:

- Osoba se zavazadlem má přednost před osobou s prázdnými rukama.
- Při vystupování z dopravního prostředku má OSOBA VYSTUPUJÍCÍ přednost před tím, kdo nastupuje.

Projev přednosti se obvykle doplňuje úsměvem, kývnutím nebo lehkým úklonem. Odpovídá se opět úsměvem, kývnutím nebo poklonou na poklonu. Pravidlo o přednosti ovšem nebrání mladému šéfovi dát přednost staršímu podřízenému nebo mladinké sekretářce, rozhodnutí náleží opět výše společensky postavenému.

Pravidla o ochraně

Někdy nastane situace, kdy pravidlo o přednosti musí ustoupit pravidlu o ochraně. Podle tohoto pravidla:

- **pán chrání dámu,**
- **mladší člověk staršího,**
- **silnější slabšího**

Obvykle chrání ten méně společensky významný.

Kdykoliv vstupuje pán s dámou do neznámého veřejného prostoru, jde pán první, aby utvořil pro dámu cestu v davu, pomohl jí projít nebo jí pomohl podáním ruky nastoupit (zásadně nepomáháme dámě nastoupit zezadu popostrkováním do jistých částí těla, spíše podáme pomocnou ruku ze shora).

Pokud jde dáma do schodů, jde pán za ní, aby ji v případě pádu zachytil.

O tom, že pán nese všechny tašky, nemusím snad ani mluvit.

2. OSLOVENÍ, TYKÁNÍ, VYKÁNÍ

Pokud chceme verbálně oslovit nějakého člověka, musíme použít nějaké oslovení. První oslovuje pozdravem osoba méně významná, nicméně vůbec neuškodí, pokud vy jako šéf pozdravíte první. Naprosto se nehodí oslovení typu „hej ty tam“ nebo „nazdar vole“ atd. a to i mezi našimi kamarády. Někaké oslovení ovšem použít musíme – vyhrknout na neznámého člověka na ulici bez pozdravu „Kolik je hodin?“ je projev největšího barbarství.

Oslovení je podle situace: „Dobrý den“, „Nazdar“ nebo naprosto neformální „Čau“. Občas se nám může stát, že nevíme, jestli máme dotyčnému člověku vykat nebo tykat, protože jsme si s ním třeba už na nějaké oslavě tykali,



ale formálně bychom mu měli stále vykat. Pak je velice výhodné použít univerzální „Dobré ráno“ (dopoledne, odpoledne nebo večer). Nadřízeného tím neurazíte a můžete to použít i mezi svými vrstevníky. U duchovních je také vhodné použít Pozdrav pánbůh – i nevěřícím pusa neupadne a u konkrétního duchovního vaše krédo stoupne...

POZDRAV

Pozdrav je nejfrekventovanější formou společenského styku, a to proto, že jej používáme i vůči lidem (zatím) pro nás neznámým. Zdravíme i své přátele a známé, zdravíme, když někam přijdeme nebo odněkud odcházíme, když se s někým chceme seznámit nebo jej požádat o laskavost. Zdravíme i v obchodním styku, na úřadech, v restauraci nebo v kavárně, samozřejmě zdravíme také v práci. Pozdrav patří i do telefonního hovoru, dopisu, dokonce i do e-mailu. Pozdrav je důležitou součástí prvního dojmu při setkání dvou lidí a současně jím vyjadřujeme vzájemné vztahy a vlastní náladu.



Zdravit můžeme vesele, smutně, uctivě, nedbale, chladně, vztekle, podlézavě nebo i beze slov, decentně, nebo také vůbec ne. Poslední možnost je ovšem zásadně proti pravidlům společenského chování a opomenutí pozdravu lze prominout pouze výjimečně, například padáme-li do výtahové šachty.

Rozlišujeme základní dva druhy pozdravů:

- **neverbální** – úklon hlavy nebo celého těla, smeknutí klobouku, podání ruky, ale i jiné gesto, např. zamávání, polibek ruky, úsměv apod.
- **verbální** – dobrý den (ráno, večer), na shledanou, spánembohem, ahoj, rukulíbám, služebník, poklona atd.

Existují i další pozdravy, například kněze můžeme pozdravit „Pochválen buď Pán Ježíš Kristus“ (on odpovídá Až na věky). Jiná forma pozdravů se používá také v písemném projevu – např: „S úctou“, „S pozdravem“ apod.

Pozdrav má být pronášen zřetelně a s úsměvem, s vlídným pohledem do očí a mírnou úklonou hlavy. U muže by měla být úklona výraznější, u dam menší, venku zdrženlivější, v místnosti naopak výraznější. Nezdravíme zásadně s cigaretou v ústech nebo s rukama v kapsách.



JAK POZDRAVIT

Toho, kdo má podle etikety první pozdravit, určuje **Pravidlo přednosti**.

Podle něj zdraví první **pán** dámu, **mladší** staršího a **podřízený** nadřízeného první, ten druhý pak samozřejmě na pozdrav reaguje také pozdravem. Pokud ovšem potkáme osobu společensky méně významnou s dámským doprovodem, zdravíme **my** jako první. Zdravíme také vždy, když vstupujeme do místnosti, nehledě na to, jestli tam je generální ředitel nebo uklízečka. Pokud se na ulici potkají dva stejně staří podnikatelé, neznamená to, že ten, kdo první pozdraví, má menší konto nebo firmu. Pozdravit je slušnost a tím, že pozdravíme, dokazujeme naše společenské vychování. Proto pozdravem NIKDY nic nezkazíte (kromě zdravení krokodýla v jeho kleci), i kdyby potkal ředitel uklízečku a pozdravil ji první, je o to více gentleman.



Nezapomeňte, že: **Pozdravit je slušnost, ale odpovědět na pozdrav je povinnost!**

SMEKÁNÍ KLOBOUKU

Má-li pán na hlavě klobouk, smeká jej asi dva nebo tři metry před osobou, kterou zdraví a nasadí si ho teprve tehdy, až zdravenou osobu mine. Klobouk se smeká pravou rukou (je-li do pána zavěšena dáma, smeká levou). Dámy smekat klobouk nemusí. Pokud má pán obě ruce zaneprázdněny, zdraví jen pokynem hlavy a verbálně. Klobouk si pán musí samozřejmě sundat i tehdy, vstupuje-li do křesťanského kostela nebo mluví s představitelem státu.

KDE POZDRAVIT

Zdravíme samozřejmě své známé, přátele, nebo jejich společníky. Kdy máme ale zdravit neznámé lidi? Venku zdravíme všude, kde není častá frekvence osob – pokud brzy ráno potkáme na ulici člověka, na vesnici apod.. Zdraví se také vodáci (ti jedině Ahoj) a například na procházce v lese. Naopak v MHD se zdravit nemusí (ale může), také na frekventované ulici bychom se uzdravili. V uzavřených prostorech platí pravidlo, že čím je menší, tím více pozdravíme.



Například v květinářství, kupé ve vlaku, na chodbě domu, paní za přepážkou v bance, zdravíme i ve výtahu. Naopak při vstupu do nádražní haly nezdravíme, stejně by vás všichni neslyšeli.

POZDRAV VOJÁKA

Obdobou smekání je u uniformovaných osob salutování. Voják zdraví většinou nadřízeného, stráž, státní vlajku atd. Problém nastává, pokud jde voják zavěšen s dámou, protože se salutuje pravou rukou a případné odstrčení dámy se považuje za hrubost. Armády jednotlivých států toto mají upraveno různě, v zásadě ovšem ve dvou variantách:

- salutuje se stále pravou rukou, ale dáma chodí (v tomto jediném případě), vlevo od pána–vojáka,
- v tomto jediném případě se může salutovat levou rukou.

SHRNUTÍ

První zdraví ten, kdo je společensky méně významný, výjimkou je, pokud jde druhá osoba s dámou, pak zdraví ten bez dámy. Zdravíme formálně Dobrý den, popřípadě Dobrý večer/ráno podle denní doby. Tohoto pozdravu se dá užít také, pokud si nejsme jisti formálností vztahu s druhou osobou. Pokud má pán klobouk, smekne jej, dáma nikoliv. Neznámé osoby zdravíme pouze smeknutím, u známých přidáme ještě slovní pozdrav, popřípadě podání ruky apod. Pozdrav doprovázíme úklonem a úsměvem, záleží na formálnosti vztahu. V případě, že s naším známým jde ještě někdo jiný, zdravíme všechny, v tomto případě se s ním ovšem nezastavujeme na kus řeči, kromě nejnutnějších případů (potom se ovšem všem ostatním omluvíme), je na našem známém, zda-li nás přestaví. Na větších společenských akcích zdravíme jen hostitele a své známé, při odchodu se loučíme s naším okolím, našimi známými a samozřejmě také s hostitelem. I pouhé pousmání může být samostatným pozdravem, obzvláště pokud jsme se s danou osobou již dnes viděli (a pozdravili).



PŘEDSTAVOVÁNÍ

Představování je nezbytnou podmínkou navázání jakýchkoliv společenských kontaktů. Představování však nemá jen ryze vnější účel. Nejde tedy jen



o to, aby si dosud neznámí lidé navzájem řekli jména, popřípadě tituly a věděl, s kým mají tu čest. Důležitější a hlubší význam představování je v tom, že tím příslušné osoby získají vůbec právo navázat spolu společenský styk.

Stává se často, že lidé sice velmi dobře vzájemně znají svá jména, postavení a někdy i soukromé podrobnosti o druhém, přesto se k sobě chovají jako dva cizí lidé. Teprve formálním představením se zruší určitá přehrada a mohou mezi sebou začít i velmi přátelský rozhovor.

KDY SE PŘEDSTAVIT

Osobní představení je navázání hlubšího kontaktu s druhým člověkem, nepředstavujeme se proto vždy, když někoho cizího potkáme. Nepředstavíme se například v kupé vlaku (kde ovšem pozdravíme), když srazíme na ulici dámu, i dokonce pokud vyzveme dámu k tanci. Naopak se musíme představit když:



- zveme dámu na tanec již poněkolkáté,
- v novém zaměstnání (většinou představuje šéf, ale pokud tak neučiní, představíme se sami),
- když hovoříme k jiným lidem jako přednášející,
- když jdeme k někomu neznámému do bytu,
- na dovolené lidem, se kterými se budeme často setkávat, v lázních, atd...

Pokud jdeme s doprovodem, a potkáme známého a dáme se s ním do řeči (jen ve výjimečných případech), musíme se našemu doprovodu omluvit a představit ho druhé straně.

JAK SE PŘEDSTAVIT

Představování a podávání ruky se řídí opět *pravidlem přednosti*, takže první se představuje ten méně významný (pán, mladší, podřízený). Dobře se to dá zapamatovat, protože první odkrývá karty méně společensky významná osobnost, což je logické. Představování může být dvojího druhu:

- přímé
- nepřímé, zprostředkované

Dříve bylo nemyslitelné, aby představování mohlo proběhnout mezi čtyřma očima, vždy musel být přítomen zprostředkovatel. Dnes se již můžeme představit úspěšně sami, ovšem v některých zemích je stále lepší najít si pro-



středníka. Měla by to být osoba, kterou obě osoby znají, nicméně i prostředník musí dodržovat pravidlo přednosti, a tak i on nejdříve představí osobu méně společensky významnou a až potom tu významnější. Ve smíšené skupině představujeme nejprve dámám dámy, poté dámám pány, pánové se představí sami.

Před samotným představováním se musíme ovšem otázat, jestli se smíme představit: *Když dovolíte, rád bych se představil...* nebo *Smím se představit, jmenuji se...* Při představování stojíme (kromě sedících v řadě, například v divadle a velmi starých či nemocných lidí), díváme se protějšku do očí (žádné neprůhledné brýle), představovaný pán se může lehce uklonit, dáma usmát. Prostředník (pokud nějakého máme) nás představí jménem a i titulem podle situace (pokud máme více titulů, uvede jen ten nejvyšší), může také uvést nějakou další informaci, aby nám ulehčil pozdější konverzaci. Ihned po osobním představení obvykle následuje podání ruky, které se také řídí pravidly. Představený pán může dodat: *Teší mne, že vás poznávám*. Dáma však říká pouze *Dobrý den*, nic o těšení! Při představování mluvíme přiměřeně nahlas, nehuláme ani nedrmolíme. Pokud přesto nerozumíme druhému jeho jméno, klidně požádáme o zopakování.

PODÁNÍ RUKY

Správné podání ruky je kamenem úrazu našeho chování, přestože ho v této části světa často užíváme.

Predevším je důležité vědět, že podle pravidla přednosti podává ruku první osoba společensky významnější, tedy významnější osoba nám nabízí tento znak důvěry. Dříve podaná ruka totiž vyjadřovala, že nemáme v ruce zbraň. Vůbec dámě se ruka většinou nenabízí, jedině pokud nejsme například přímo její nadřízení. Ovšem pokud nám někdo ruku podá, je slušnost ji přijmout, odmítnout napraženou ruku je hrubá urážka.

Ruku podáváme vztažením vpřed mírně nad pasem, podanou ruku lehce, krátce stiskneme a pustíme. Nenabízíme ani leklou rybu, ani svěrák, nikoho dlouze nedrtíme, ani rukama nepotřásáme. Pán si před podáním ruky vždy sundá rukavici, dáma si sundává jen zimní rukavice (pokud je ovšem velká zima, měl by pán ženu požádat, aby si rukavice nechala), ozdobné rukavičky si nechává vždy.



Podává se pouze ruka pravá, čistá a nezraněná. Ruku také nikdy nepodáváme do kříže, ani přes stůl. Dáma při podání ruky může zůstat sedět, pán nikoliv. S podáním ruky se na rozdíl od jiného pozdravu více šetří, vyjadřuje přece jen už hlubší vztah.

POLÍBENÍ RUKY

Políbení ruky je vrcholným projevem úcty, a tak se užívá jen zřídka. Políbení ruky zpravidla probíhá jen v úzké společnosti, nikdy na veřejnosti (jedinou výjimku se připouští nádražní peron). Dříve směl pán políbit ruku pouze dámě provdané, a to nejlépe v přítomnosti jejího manžela. Pokud by mladík políbil ruku děvčeti, dopustil by se hrubého poklesku, leč by hned v okamžiku, nebo následujícího dne poté chtěl požádat rodiče o ruku té dívky, již ruku políbil. Dnes již toto pravidlo striktně dodržovat nemusíme, ovšem jiná ano.

Ruku především líbá PÁN dámě (kromě např. vysokých církevních představitelů jako papež, atd.), a DÁMA také sama nabídne. Pán si před políbením musí sundat klobouk a rukavice, pokud nějaké má, k ruce se skloní (nezvedá ruku do výše) a přibližně centimetr nad rukou se zastaví a naznačí polibek, rty se tedy hřbetu ruky vůbec nedotkne. Pokud pán políbí ruku jedné dámě, musí tak učinit i ostatním dámám, jinak by nebyl kavalír ale hrubián.



3. OBLEČENÍ

Než vůbec na někoho otevřu svá ctěná ústa, zapůsobím na něj svým zevnějškem.

V mladíkovi se skejtem nečekáme špičkového gentlemana a naopak ofracovaný pán pravděpodobně nebude mluvit jako dlaždič.

Je to tak, šaty dělají člověka, a tak bychom se měli snažit, abychom na okolí svým oblečením působili co nejlépe. Jiné oblečení se hodí na sportování, ji-





né samozřejmě zvolíme, pokud jdeme na Vídeňský ples v Opeře. Oblečení se stalo nedílnou součástí lidského života, a postupem času se i pro oblečení vytvořila jistá pravidla, byť často měněná.

- Oblečení má být vždy čisté a upravené, nemělo by být zmačkané a špatné velikosti.
- Opravdu nepříjemné je páchnout potem, naopak i litr kolínské z nás neudělá kavalíra.
- Mělo by být vhodné ke klimatickým podmínkám (hlavně kvůli nám a našemu zdraví – do Alp si nebereme letní oblečení)
- Vaše oblečení by nemělo páchnout potem nebo kouřem z cigaret
- Oblečení by mělo dobře působit jako celek a mělo by být elegantní

PÁNSKÉ OBLEČENÍ

SPOLEČENSKÉ OBLEČENÍ

Pánský šatník by měl obsahovat odpolední vycházkový oblek (světlejší – uváděný jako *tenue de ville* nebo *ino-ficial*) a večerní tmavší oblek (nikdy hnědý), několikatery kalhoty a saka,



patnáct až dvacet košil a přibližně stejný počet kravat, popř. i více. Dále jsou velmi důležité boty, černé konzervativní se hodí skoro ke všemu, ponožky dlouhé černé (nikdy bílé) a košile do obleku jednobarevné, spíše méně nápadných barev, k tomu všemu se hodí kožená taška na doklady nebo černý kufřík. U takto oblečeného muže se jistě neztratí klobouk (dnes bohužel vzácný) a pěkný deštník spojený s vycházkovou holí (žádný skládací, ten je pro dámy).



Pro méně formální příležitosti jistě pán využije svetr, nějaké ty kalhoty bez puků a pohodlné boty. Ti nejnáročnější potom využijí vícero obleků, dvouřadové a s vestou, smoking a dokonce i frac. Dále se jistě hodí mít tříčtvrteční kabát do auta nebo na vycházku a dlouhý kabát na zimu.

PÁNSKÝ OBLEK

Oblek je stále nejelegantnějším všedním oblečením muže, a proto mu budeme věnovat největší pozornost. Můžeme říci, že oblek je pánský oděv střížený ze stejné látky ve stejném stylu. Známe dvě základní varianty obleků:

- **dvoudílný** – kalhoty a sako
- **trojdílný** – kalhoty a sako s vesta

Dříve se považovalo chození s vestou bez saka za společensky nepřijatelné, dnes už tomu tak není. Pokud vestičku doplníte vhodně například modrou košilí a kravatou, můžete si vyjít i na ulici, ale obecně platí pravidlo, že sako sundáváme jen v otevřených místnostech.

Obleky se dnes vyrábí především z vlny nebo poloumělých materiálů jako je lycra nebo tesil, ale původní materiály jsou kašmír, hedvábí, mohér, bavlna ba i len a konopí. O plátnu se říká, že je vhodné pro nebožtíky do rakve, ale zejména v době letních veder bývá velmi příjemné.

Saka se mohou lišit tím, že jsou bez rozparku (méně časté, obvykle dvouřadové sako), s jedním rozparkem vzadu (evropský styl) nebo s dvěma po stranách (anglický styl).

- jednořadové: se dvěma nebo třemi knoflíky
- dvouřadové: obvykle se dvěma knoflíky (méně časté, při nošení se nerozepínají)



jednořadový



dvouřadový



ŽAKET

Méně častý druh slavnostního denního společenského oblečení pro muže. Anglicky se nazývá *cutaway*. Dnes má využití pouze u diplomatických kruhů, dostihů a svateb aristokracie, známý je hlavně z dostihů Royal Ascot v Anglii. Žaket se skládá z dlouhého černého saka s krovkami, šedé nebo černé vesty a tmavošedých proužkovaných kalhot a bílé košile. Košile může být jak normální, tak ve „stojáčkovém“ provedení, podle toho zda zvolíme jako doplněk kravatu či motýlka, oboje v šedé nebo černé barvě. K žaketu patří také šedá šála, rukavice a na nohy lakovky. Na hlavu zvolíme šedý nebo černý klobouk „buřinku“, při oficiálních příležitostech ovšem cylindr. Vhodným doplňkem je také kapesníček, hůlka a květina do klopky.



SMOKING

Pokud na pozvánce spatříte *cravatte noir* nebo *black tie*, obleče pán smoking, dnes nejužívanější slavnostní večerní oblek pro muže. Nosí se na plesy, do divadla a do velkých večerních společností. Smoking se skládá z kalhot s jedním širším lampasem, z jedno i dvouřadového saka s šalovým límcem s klopami vyloženým hedvábím, na krk dáme černého motýla a do kapsičky bílý kapesníček. Na nohy černé hedvábné ponožky, lehké černé kožené boty, na hlavu klobouk typu diplomat, bílou šálu, šedé rukavice a hodí se i tmavší plášť (ale ve smokingu lze na ulici i bez něj). Košile bílá, může být měkká i naškrobená. Případné řády připojíme pouze v miniatuře.

FRAK

Cravatte blanche nebo *white tie* stojí na pozvánce, když příležitost žádá frak. Frak je nejslavnostnější večerní oděv muže. Skládá se z kalhot s dvěma úzkými proužky a bílé vesty z rypsu (černá vesta se nosí pouze k audienci u panovníka, a to je také jediná možnost, kdy se frak obléká ve dne, pokud nejste hudebník z povolání nebo číšník). Dále k němu patří sako s hedvábně rypsovanými klopami a s krovkami, bílá košile s vyztuženou náprsenkou a tu-



hým límečkem s ohnutými růžky. Místo obyčejných knoflíčků patří k fraku perlové nebo diamantové. Motýlka nejraději ručně vázaného, ale vždy bílého (číšníci nosí černého aby, se odlišili od hostů). Na nohy opět černé hedvábné ponožky a lakovky taktéž černé. Dalšími doplňky jsou bílá hedvábná šála, bílé glazé rukavice a pro oficiální příležitosti opět cylindr, na koncert nebo do divadla klak. Hodinky pouze kapesní, náramkové alespoň do kapsy. Na rozdíl od smokingu nelze ve fraku vyjít na ulici bez pláště. Frak je také jediným oděvem, na kterém lze nosit vyznamenání a řády v úplném provedení. Frak se dnes používá na velká slavnostní dinner, velké reprezentační slavnosti, na některé plesy (Vídeňský ples v Opeře) a do všech společností, pro něž je frak předepsán – dnes jde prakticky pouze o diplomatické příležitosti.



Zajímavé je, že dříve se nosil frak mnohem více, ale ve dvacátém století byl postupně z méně slavnostních příležitostí vytlačen smokingem. Dnes je stejným způsobem vytlačován smoking a obyčejný oblek se začíná nosit i při slavnostnějších příležitostech.

SPOLEČENSKÁ OBUV

Obuv je nedílnou součástí našeho oděvu. Nevhodné boty, špinavé, nevyčistěné boty nebo sešlapané podpatky zkazí výsledný dojem i nejelegantnější postavy. Odborníci na eleganci často říkají, že boty jsou nejdůležitější součástí odívání.



Říká se, že žádné boty by se neměly nosit dva dny po sobě. Boty potřebují den odpočinku, po dešti dva nebo tři dny. Tato zásada prodlouží život botám i nohám. Černých konzervativních bot by měl mít pán ve svém šatníku nejvíce, protože se kromě sportu hodí snad ke všemu. K větším společenským příležitostem jistě využijeme také černé lakovky.

Obuv ošetřujeme krémem nebo voskovou politurou. Poté je kartáčujeme vhodným kartáčem (podle barvy), abychom je vyleštili a vetřeli krém nebo



polituru do pórů kůže. Poté je ještě přešetíme hadrem. Boty by se měly správně ukládat na kopyto, dřevěné nebo dnes i umělohmotné.

DOPLŇKY

KLOBOUK

Klobouk byl dříve neodmyslitelnou součástí oděvu, vyjít na ulici prostovlasý bylo neslýchané. Dnes tomu tak není, klobouk bývá u pána považován spíše za extravaganci. Dle bontonu je ovšem klobouk stále vhodným doplňkem ke všem společenským oděvům. Jaký klobouk se tedy hodí k společenskému oblečení?

- K žaketu kulatý klobouk, při oficiálních příležitostech cylindr.
- Pán ve smokingu obleče klobouk typu diplomat.
- K fraku pouze cylindr.



Pokud si klobouk vezmete, platí pro vás některá pravidla navíc:

- v přítomnosti představitele státu si nesmíte nechat klobouk na hlavě,
- smeknutí klobouku nahrazuje nebo doprovází pozdrav,
- k bontonu dodnes patří smeknout klobouk při vstupu do domu (bytu, restaurace, kostela...), pokud je nesena veřejně státní vlajka, během pohřbů nebo pokud jede okolo pohřební vůz s nebožtíkem.

KRAVATY A MOTÝLKY

Jsou důležitým doplňkem každého pánského společenského oblečení. Dříve se nosily vázanky a motýlky přibližně ve stejném poměru, dnes i přes částečnou motýlkovou renesanci převládají kravaty.

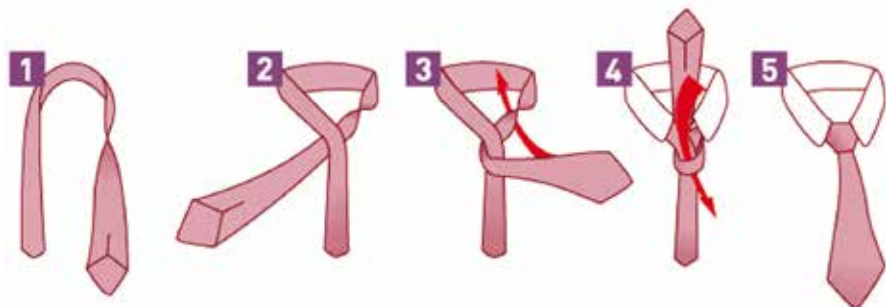
Kravaty jsou často hedvábné, vážou se pod límec, přičemž velikost a způsob uzlu se mění podle módy. Neměla by být příliš krátká (tzv. „slinták“) ani příliš dlouhá. Dolní konec se nezastřikuje do košile, ani do kalhot a samozřejmě ho nenamáčíme do polévek a jiných pokrmů. Kravatu lze nosit i bez saka, potom je vhodnější barevnější varianta.

Motýlek se vyrábí také nejčastěji bavlněný, může být klasický vázaný nebo šitý s předvázaným uzlem. Dnes je motýlek chápán spíše jako něco výstředního, nicméně motýlka si můžete vzít ke všem



příležitostí, kdy je vhodné mít i kravatu. Na velké slavnostní příležitosti ve fraku nebo smokingu je motýlek dokonce povinný. Motýlek je dnes také součástí pracovních uniforem číšníků, hudebníků a nosí se na taneční kursy.

Jak uvázat kravatu



RUKAVICE

Rukavičky se nosí pouze bílé, a to do tanečních nebo k fraku. Jsou užitečné, pokud se nám potí ruce, ovšem při podávání ruky si je musíme sundat! Jediná výjimka existuje, pokud má dotyčná osoba také rukavice, potom si je můžeme nechat. Rukavice se odkládají samozřejmě před jídlem.



HODINKY, ŠPERKY, MANŽETOVÉ KNOFLÍČKY

Hodinky, ať náramkové nebo s řetízkem, musí ladit s oblečením. Ke klasickému obleku patří náramkové, ke slavnostnějšímu obleku naopak řetízkové do kapsy.

Manžetové knoflíčky patří ke košilím s tzv. přeloženou (dvojitou) manžetou. Platí zde pravidlo, že čím jednodušší tím lepší, velké briliantové nemusí být vždy nejlepší. Měly by však vždy ladit s košilí a ostatním oblečením.



OSTATNÍ DOPLŇKY

Deštníky a hole se postupem času moc nezměnily a stále se považují za vhodný doplněk ke společenskému oblečení. Ideální je stylový deštník (nikdy skládací), který nahradí i vycházkovou hůl a v pří-



padě nepříjemného překvapení v podobě deště ochráníte před zmoknutím nejen sebe, ale i vaši partnerku.

Dalšími pěknými doplňky může být bílý hedvábný kapesníček (není na smrkání) a květina do klopky.

DÁMSKÉ OBLEČENÍ

Kromě každodenního oblečení by žena měla vlastnit alespoň jeden kostým, společenské kalhoty, denní a večerní sukni a odpolední a večerní šaty. Při společenské příležitosti by dáma také nikdy neměla zapomenout na PUNČOCHY. Dále najde využití jistě kabát a kabelka, opravdové dáme v šatníku nesmí chybět slavnostní večerní šaty.

KOSTÝM

Kostým může být dvoudílný (kalhoty nebo sukne a sako), popřípadě trojdílný s vestou. Všechny jeho části nemusí být stejně barevné, ale musí být ze stejného materiálu. Rozdílné materiály totiž působí jako dva samostatné solitéry. Do kostýmu se hodí halenky, blůzky, vesty nebo roláčky.



KALHOTY

Kalhoty jsou původně pánským oděvem, ale postupem času je začaly nosit i dámy. Hodí se však jen na méně společensky významné události, jako jsou zahradní slavnosti nebo různé oslavy narozenin apod.

ŠATY

Šaty jsou zřejmě nejstarší součástí dámského šatníku. Zde se seznámíme s několika základními druhy, ale jinak je v případě šatů prakticky nemožné je všechny zařadit do skupin s pevně danými pravidly, jak je tomu u pánského společenského oblečení.

Malé „černé“ – šaty, které nejsou velkou večerní róbou, ale jsou vhodné pro večerní slavnosti. Říká se sice malé černé, ale mohou být i jiné barvy, nicméně jedny černé šaty by měl obsahovat šatník každé dámy.



Koktejlové šaty – nosily se jako šaty slavnostní do tanečních a na malé společenské příležitosti. K jejich hlavním znakům patří délka sahající k lýtkům, malý dekolť a bohatě působící tkanina malé hmotnosti.

Večerní šaty – bývají dlouhé a slavnostnější, ať už je to dáno stříhem, materiálem nebo barvou. Jsou určeny pro večerní slavnostní příležitosti. Jejich délka není pevně stanovena a přizpůsobuje se módním požadavkům. Rozlišujeme proto večerní šaty krátké, které mají stejnou délku jako obyčejné šaty, dále polodlouhé a dlouhé (ty sahají nejméně po paty). Zvláštní varianta (svatební, plesová) může mít vlečku. Často jsou s dekoltem. Zhotovují se z atraktivních tkanin, jako je satén, samet, krajka, madeira, batist, afgalín nebo brokát. Často mohou být zdobeny různými flitry, korálky, perličkami nebo boa. K večerním šatům se zásadně nosí společenská obuv na vysokém podpatku, ať už lodičky nebo otevřené střevičky, malá kabelka a popřípadě rukavičky. Večerní šaty mívají opět mnoho provedení, přičemž častou variantou jsou dva stříhy:

- *princesové* – celistvé, nepřestřížené šaty, v pase přiléhavé a k dolnímu okraji rozšířené, charakteristické jsou podélné švy na předním a zadním díle, které vytvářejí siluetu, vypadají velmi dobře pro vysokou postavu se štíhlým pasem, který ještě podtrhnu
- *vlečkové* – dlouhé šaty, jejichž zadní díl je prodloužen ve vlečku, tím působí velmi slavnostním dojmem. Hodí se pro nejrůznější slavnostní a taneční příležitosti.

SUKNĚ

Sukně je důležitou součástí dámského šatníku. Nosit se dá s halenkou, svetrem i jako součást kostýmu. Sukně mají rozmanité tvary, dané především stříhem:

- *celozapínací* – ovinovací sukně s úzkým přeložením, která se zapíná po celé své délce, může být nejrůznějšího tvaru a délky,
- *kalhotová* – tento typ sukně se začal nosit někdy v průběhu 30 let 20. století, nejde vlastně ani o sukni, ale o široké kalhoty, nejčastěji s délkou ke kolenům,



jejichž přední a i zadní díl jsou ušity tak, aby svým vzhledem vytvářely dojem sukně, podle stříhové úpravy může být vícezáhybová, skládaná, nebo řasená, čímž se z původní sportovní sukně stala sukní společenskou,

- *plisovaná* – má po celém obvodu rovnoměrně rozložené úzké záhyby nebo protizáhyby (plisě),
- *rovná* – má bokový obvod přibližně stejný s obvodem dolního okraje, takže její silueta je rovná, pro pohodlnější chůzi bývá u dolního okraje rozparek, rozparek může být různé délky, a to jak na boku, uprostřed zadního nebo předního dílu, na straně předního dílu, nebo mohou být i rozparky dva,
- *rozšířená* – od boku směrem dolů se rozšiřuje, je obvod dolního okraje větší než obvod bokový, nejčastěji bývá vícedílná,
- *šatová* – jednoduchý oděv podobný šatům tvořený částí sukně se živůtkem, je bez rukávů a může se nosit buď samostatně, nebo jako součást kostýmu,
- *zvonová* – nejčastěji vícedílná, střižená šikmo, čímž se od boků výrazně rozšiřuje a na obvodu se vytvářejí zvonovité záhyby.



OBUV

Každá dáma by měla mít ve svém botníku několikery boty. U dam vypadá velmi elegantně, jsou-li boty stejné s kabelkou.

Výška podpatku také záleží na výšce postavy a výšce partnera, abychom na něj neshlížely z výšky. Bylo by trapné vzít si boty, na kterých neumíme chodit a celý večer padat, cupítat, zakopávat nebo se trápit bolavými nohami.

Zimní obuv by měla být pevná a nepromokavá, vysoká a musí hřát.

Proti bontonu se ovšem prohřešíme, pokud půjdeme ve velké večerní s pohorkami, proto volíme ke společenskému oblečení odpovídající společenskou obuv – i zimní.



DOPLŇKY

KLOBOUK

Mít klobouk vyžaduje mít odpovídající lady oblečení nebo večerní šaty a hlavně – mít klobouk znamená chovat se tomu odpovídajícím způsobem.



bem. Když je dáma ve velké večerní, klobouk nenosí. Klobouk dáma odkládá pouze tam, kde se zdrží delší dobu, a také u jídla, v divadle, sedí-li v řadě.

KABELKA

Důležitou součástí dámské výbavy je kabelka, protože do ní mohou dámy uložit všechny zcela jistě *nezbytné* potřeby. Kabelka je elegantním doplňkem každé dámy. Kabelka má být malá, lehká, v provedení odpovídajícím oblečení a příležitosti. U stolu kabelka patří na židli, jen pouze pokud je opravdu maličká, tak na stůl.



HODINKY A ŠPERKY

Pro obojí platí dvě zásady: buď nosit jen zlato, nebo jen stříbro, oba dva kovy namíchané nepůsobí dobře. Také by se neměly kombinovat různé druhy a styly - bižuterie s pravými brilianty, stříbro a dřevo apod. Do jednoho stylu tedy ladíme celý komplet - náušnice, náhrdelník a popřípadě i prsten.



I pro hodinky platí podobné zásady jako pro šperky, nicméně hodinky se pro dámu ve společenských šatech příliš nehodí. Výjimkou jsou malé stylové hodinky vzhledově připomínající obyčejný náramek. Pro slavnostnější příležitosti je ovšem lepší, když dáma nechá hodinky doma a na čas se zeptá některého z pánů.

RUKAVIČKY

Dříve bylo úplnou samozřejmostí, že dáma nosila rukavice stále: jak na ulici, tak i při formálních návštěvách. Dnes se společenské rukavičky vyrábějí z bílého glazé, krajky nebo švédské kůže a jsou dlouhé až nad loket. Glazé rukavice se musí hodit k šatům, oblíbené jsou proto černé, bílé nebo krajkové. Plesové rukavičky dáma nesundává ani při podávání ruky (kromě podávání ruky hlavě státu), bylo by to komplikované až neestetické, nehledě na to, že rukavičky často dotváří celkový vzhled dámy. Na ven si dáma může vzít rukavice z jemné švédské kůže, koží nebo telecí, s podšívku nebo bez podšívky. Vždy by se opět měly hodit k šatům nebo k plášti, barva rukavic může být mírně světlejší. I ty nejzodbnější rukavičky ovšem musí dáma při jídle sundat.



4. STOLOVÁNÍ

- 1) K jídelnímu stolu bychom měli usedat čistí a upravení.
- 2) Pokud je více chodů, prostřené příbory bereme postupně směrem k talíři.
- 3) U stolu sedíme vzpřímeně, ruce jsou nad zápěstím opřeny o hranu stolu.
- 4) Nůž nikdy neolizujeme, používáme jej pouze ke krájení a přisunutí jídla na vidličku.
- 5) Při jídle nesrkáme, nemlaskáme, nejíme s plnými ústy.
- 6) Od stolu můžeme vstát až po nejméně jedné osobě.
- 7) Plátěný ubrousek klademe na klín, nikoliv za límeček.
- 8) Před pitím si otřeme ústa papírovým ubrouskem.
- 9) Významnější osoba sedí po pravici.
- 10) Místa k sezení orientovaná zády ke stěně s pohledem do prostoru patří významnějším osobám.
- 11) Papírový ubrousek po skončení jídla odložíme na talíř, látkový se odkládá vpravo.





V jídlu se pokračuje.



Skončeno s jídlom, talíř se může odnést.

5. KVĚTINY

Když nevíte co dát, dejte květiny – květina je nejuniverzálnějším dárkem.

Jakou květinu vybrat

Nejjednodušší to samozřejmě máte, pokud víte, kterou květinu má dotyčná osoba nejradši. Většinou to ovšem člověk neví, a tak je nutné odhadnout alespoň styl. Zvolte si květiny třeba podle ročního období, to většinou funguje. TULIPÁNY patří k jaru, naopak CHRYZANTÉMY a ASTRY k podzimu. Můžete také zvolit květomluvu a darovat květiny podle toho, co vyjadřují (zde je ovšem nebezpečí, že obdarovaný květomluvu neovládá a účel květin nepochopí, proto ke květinám vždy dodávejte komentář nebo k poslaným vizitku s důvodem).

- **Rudé růže:** Vyznání lásky
- **Lilie:** Symbol nevinnosti
- **Protěž:** Poděkování
- **Orchidej:** Forma ocenění
- **Šípková růže:** Znamení žárlivosti
- **Fialka:** „Odvahu!“
- **Jasmín:** Odmítnutí
- **Pomněnka:** Vzpomínka
- **Bílá chryzantéma:** Symbol smrti



Květomluvu nemusíte znát, jen dejte pozor na ty, co ji ovládají, ať omylem nedarujete své vyvolené jasmín nebo něco podobného.



U kytice může něco vyjadřovat také její **BARVA**:

- **červená** – láska, vášeň
- **růžová** – sympatie
- **žlutá** – žárlivost
- **modrá** – věrnost
- **zlatá** – důstojnost
- **hnědá** – zloba
- **fialová** – pokora
- **zelená** – naděje
- **bílá** – čistota/smrt

Přes všechna tato pravidla je stejně nejdůležitější kdy, jak a komu květinu dáte, a hlavně že ji vůbec dáte. Než abyste dva dny vymýšleli kombinaci květomluvy a zabarvení kytice, je lepší natrhat pár fialek a darovat je hned.

Další důležité pravidlo pro dávání květin je, že květinu musíte před tím, než ji někomu dáte, vybalit z papíru. Jediná výjimka je ozdobný papír, který by dotvářel květinu. Také květinu v květináči není moc vhodný dárek, může se dát pouze starým osobám, zpravidla příbuzným. Ovšem pokud víte, že vaše vyvolená je vášnivá sběratelka kaktusů a zrovna ten váš jí chybí do sbírky, určitě z něj bude mít velkou radost a proti etiketě se také neprohřešíte. Jinak je ale nevhodné dávat dámám usušené květiny, mohly by si to špatně vyložit (o kaktusech nemluvě).

Při kytici složené z méně než deseti květin je zvykem dávat lichý počet květin, ovšem některé příležitosti se k počtu květin doslova vybízejí (narozneniny, výročí). Obecně platí, že čím větší příležitost, tím větší kytice.

PŘEDÁNÍ KVĚTINY

Důležitý je hlavně dobrý výběr květin a VČASNÉ odstranění obalu, než se dostanete do blízkosti obdarovaného (balící papír čouhající z kapsy vašeho saka taky není košer). Dávejte pozor, ať květinu donesete vcelku. I nejhezčí květiny po přelomení nevypadají a nepůsobí hezky. Proslov ke kytici si připravte předem, ať tam potom neblekotáte, pak se váš dar jistě shledá s uznáním.

Pokud půjdete svou vyvolanou požádat o ruku, dejte nejdříve jednu kytici matce a potom druhou (obvykle větší a ve světlejších barvách) své nastávající. Nemusím ani snad dodávat, že ve svatební den obstarává květiny také ŽENICH.

POSLÁNÍ KVĚTINY

Pokud z nějakého důvodu nemůžete nebo nechcete květiny předat osobně, není nic jednoduššího, než zavolat do květinářství a objednat kýženou



kytici i s vizitkou a doručení. Kytice vždy musí obsahovat nějakou vizitku, nejméně OD KOHO JE, popřípadě i za jakým účelem jste ji darovali. Květiny se posílají samozřejmě zabalené. Dobré je také květinářství ujistit, kdy obdarovaný bude doma, aby květiny neskončily někde před dveřmi nebo u sousedů. Po zaslání můžete přijít na oslavu s prázdnýma rukama a nemusíte řešit problém s vázou, vaše květiny už jsou někde vystavené.



Poslání květin má řadu předností:

- květiny dorazí čerstvé rovnou k adresátovi,
- nemusíte se nikde vláčet deštěm nebo tahat kytici sebou třeba z Brna do Prahy na konferenci,
- problém s vázou je vyřešen a stačí si jen potřást rukou s hostitelkou.

DÁRKY - PÁR RAD NAKONEC

- Když dostanete zabalený dárek, hned ho před ostatními rozbalte a poděkujte za něj dárcům, potěší to.
- Mimochodem, poděkovat za dárek je povinnost. Je třeba projevit radost z dárku, i když ji třeba nad pátou žehličkou už moc necítíte :-).
- Lidé občas hovoří o svých snech a plánech – to může být pro vás cenná nápověda pro výběr toho pravého dárku.
- I dospělí mají rádi překvapení, zkuste jim ho připravit. A radostný výkřik překvapení nad rozbaleným dárkem potěší i dárece.
- Neříkejte o dárcích – „To jste nemuseli“ – můžete také připravit dárece o radost z darovaného dárku. Raději pochvalte vhodný výběr.
- Dávat dárky je radost, ale pokud vám někdo dá dárek k narozeninám, je slušné dát dotyčnému také na narozeniny dárek. Je ovšem KRAJNĚ NESLUŠNĚ něco takového chtít po někom, komu jsme dárek dali, ale on nám ne.

6. SPOLEČENSKÉ TANCE

Tanec je společenská pohybová aktivita provozovaná převážně za doprovodu hudby. Tanec může navodit lepší náladu a také je vyjádřením pocitů tanečníka, takže může být považován za druh umění. Umělecký tanec bývá označován slovem balet nebo také scénický tanec apod.



Vznik tance je kladen do období ro-
dové společnosti, kde umocňoval ritu-
ální obřady. Tuto funkci zastával až do
starověku, kdy k této funkci přibyla ješ-
tě funkce umělecká. V této době neexis-
toval tanec v páru, ale pouze individuál-
ní tanec – umění, nebo tanec skupinový
– rituální.

Ve 20. století vznikla řada soutě-
ží, které se dělí podle druhu tance. Se
systémem soutěží vznikl i systém hod-
nocení pro různé tance, toto hodnocení
je založeno na kombinaci subjektivních
dojmů (radost z tance, výraz v obličeji,
přirozenost atd.) a na objektivních sku-
tečnostech, jako je obtížnost taneční se-
stavy a její provedení (zvláště u akroba-
tických tanců se hodnotí poměr mezi zá-
měrem a provedením).

„Taneční“ čili kurzy společenského
tance a chování pro mládež ve věku 14–
19 let se staly ve střední Evropě (Česko,
Slovensko, Rakousko, Německo) spole-
čenskou tradicí. Obvykle se skládají z 13 večerů, které trvají 3 hodiny, tři
„prodloužených“ po 4 hodinách a závěrečného plesu, „věnečku“, který trvá
5 hodin.

Společenské tance (Ballroom dancing) se dělí na dvě skupiny. Toto rozděle-
ní je běžné i na tanečních soutěžích:

- standardní: waltz, tango, valčík, slowfox, quickstep,
- latinskoamerické: samba, cha-cha, rumba, paso doble, jive.

dále:

- různé, které by se daly zařadit mezi společenské (učí se v tanečních, pří-
padně v nějakých rozšiřujících kurzech apod.): foxtrot, polka, flamenco,
salsa, mambo, argentinské tango, two-step, mazurka, čardáš, blues, meren-
gue,
- sólo (nepárové tance): břišní tanec, breakdance, tecktonik, step, balet, vý-
razový tanec, moderna, Pogo, hiphop, Headbanging,
- skupinové: čtyverylka, česká beseda, kankán, country tance.



7. DIVADLO, KINO

- 1) V kině i v divadle si zkontrolujeme, zda jsme vypnuli mobilní telefon.
- 2) Do kina i do divadla chodíme včas, abychom neobtěžovali ostatní diváky.
- 3) Pokud sedíme uprostřed, do řady vstupujeme vždy čelem k sedícím.
- 4) Pokud v kině konzumujeme jídlo, činíme tak potichu.
- 5) Na konci divadelního představení odměníme herce potleskem, nehrneme se hned pro kabáty do šatny. Totéž v kině počkáme, až skončí závěrečné titulky.
- 6) Žena sedí po pravici muže, pokud ovšem nesedí na kraji.



8. DOPRAVNÍ PROSTŘEDEK

- 1) Pokud nastupujeme do autobusu, vlaku, tramvaje či trolejbusu, netlačíme se do dveří.
- 2) Pamatuj si pravidlo: Nejprve se vystupuje, teprve poté nastupuje.
- 3) Nezůstáváme stát u vchodu, abychom nebránili vstupu dalších cestujících.
- 4) Pokud budeme v dopravním prostředku konzumovat jídlo, nevybíráme si takové, které má výraznou vůni.
- 5) Odpadky nevyhazujeme z oken.
- 6) Se zavazadly nastupujeme opatrně, tak abychom někoho neuhodili.
- 7) Zavazadla nepokládáme na sedadlo.
- 8) Pouštíme sednout starší, nemocné, ženy, těhotné ženy nebo malé děti, které by se špatně udržely.
- 9) Pokud chceme otevřít okno, zeptáme se nejdříve spolucestujících.
- 10) Ve vlaku při vstupu do kupé pozdravíme a zeptáme se, zda je volné místo.
- 11) Zasedací pořádek v autě:
Nejčestnější a nejbezpečnější místo v autě je pravé zadní sedadlo.



Druhé nejčestnější a nejbezpečnější místo v autě je za řidičem.

Nejméně bezpečné místo je vedle řidiče.

- 12) Při nastupování do auta otevře muž ženě dveře. Teprve poté nastupuje sám.

9. PÁR ZÁKLADNÍCH RAD

Pravidlo číslo 1: Když něco chceš, řekni: „Prosím“.

- 2) Když něco dostáváš, řekni: „Děkuji“.
- 3) Nepřerušuj dospělé, když mezi sebou hovoří. Vždy počkej, až domluví, a pak se ozvi.
- 4) Pokud skutečně potřebuješ získat něčí pozornost hned, řekni: „Promiňte, prosím“.
- 5) Máš-li jakékoli pochybnosti o tom, zda se smí dělat to, co hodláš udělat, požádej o dovolení.
- 6) Světu je naprosto ukradené, co se ti nelíbí. Nech si to pro sebe či pro nejlepší kamarády.
- 7) Rozhodně nekomentuj to, jak ostatní lidé vypadají. Leda bys měl na jazyku pochvalu, ta je vždy vítána.
- 8) Když se tě někdo zeptá, jak se ti daří, zdvořile odpověz a dotaz opěťuj.
- 9) Pokud se zdržuješ v kamarádově domě, poděkuj jeho rodičům za pozvání a zdůrazni, že se ti u nich líbilo.
- 10) Klepej na zavřené dveře a vyčkej na vyzvání ke vstupu.
- 11) Když telefonuješ, nejdříve se představ a potom popros, zda můžeš hovořit s osobou, které voláš.
- 12) Buď zdvořilý a za jakýkoli dárek poděkuj.
- 13) Nikdy nemluv před dospělými sprostě. Oni ostatně všechna ta slůvka znají a z úst dětí je shledávají nepříjemnými a hloupými.
- 14) Nevymýšlej si pro dospělé legrační přezdívký, a pokud už si je vymyslíš, nepoužívej je před nimi.
- 15) Nikdy se nikomu neposmívej, to dělají jen slaboši.
- 16) I když se v divadle nudíš, seď jako pěna. Opak by byl neúctou k práci umělců.
- 17) Když do někoho vrazíš nebo strčíš, hned řekni: „Promiňte“.
- 18) Při kýčání či zívání si zakryj ústa.
- 19) Mysli na to, že právě muž je ten, kdo ženě drží dveře, a to tak aby mohl vejít a nepraštily ji do zad.
- 20) Ve dveřích se vždy přesvědč, zda je nemáš podržet někomu dalšímu.
- 21) Do dveří vchází sice první žena, ale výjimkou jsou restaurace, hospody a bary, kam vejde první muž. Pravidlo zůstalo z dob minulých, kdy se zde



konaly rvačky a muž šel první proto, aby drahé polovičce nepřistála na hlavě židle, talíř či půllitr.

- 22) Když vidíš, že rodič, učitel či soused něco dělají, zeptej se, zda nepotřebují pomoci.
- 23) Když tě dospělý požádá o laskavost, vyhov mu bez odmlouvání a s úsměvem.
- 24) Když ti někdo pomůže, řekni: „Děkuji“. Pak je velká pravděpodobnost, že ti pomůže i jindy.
- 25) Stolovat a používat správné přístroje ke správnému jídlu bys už měl umět, pokud ne, sleduj dospělé či se zeptej rodičů.
- 26) Ubrousek na klíně musí být při stolování samozřejmostí.
- 27) Nenatahuj se pro věci na stole (sůl, cukr, máslo, ...), slušně požádej, aby ti je podali.
- 28) Je slušností, pokud mladý muž pomůže dámě z kabátu, anebo z bundy stejně tak jako s oblékáním.
- 29) V kině či v divadle vchází do uličky mezi sedadly první muž, který slušně požádá o dovolení a poděkuje. Žena si sedá po jeho pravici, jen kdyby špatně viděla, místa si vymění.
- 30) Pokud prší a jde žena s mužem pod jedním deštníkem, nese jej muž, přičemž v první řadě jím kryje ženu, a to i za cenu, že by měl sám zmoknout.

Další zajímavé informace na:

<http://www.ceskatelevize.cz/porady/1124997157-etiketa/>

10. NA PROCVIČENÍ

1) Vyber správnou odpověď.

Společenskými pravidly se zabývá: a) etika b) etiketa c) estetika

2) Společenské chování můžeme nazvat i jiným slovem. Poskládej toto slovo z přeházených písmenek.

N O B T N O _____



3) Vyber, kdo je společensky významnější a kdo méně významný.

společensky významnější osoby	společensky méně významné osoby



POZDRAVY, OSLOVOVÁNÍ, PŘEDSTAVOVÁNÍ

4) Kdo zdraví první? Zakroužkuj správné tvrzení.

- a) muž ženu ANO x NE
- b) žena muže ANO x NE
- c) starší mladšího ANO x NE
- d) mladší staršího ANO x NE
- e) podřízený nadřízeného ANO x NE
- f) nadřízený podřízeného ANO x NE



5) Uveď dvě místa, kde budeš zdravit, aniž bys někoho znal.

6) Zapiš správné řešení:

- a) vodáci 1) ZDAŘ BŮH
- b) horníci 2) ŠALOM
- c) členové Sokola 3) SALAM ALEJKUM
- d) na Havaji 4) AHOJ
- e) v židovském světě 5) NAZDAR
- f) muslimské země 6) ALOHA

a)	b)	c)	d)	e)	f)
----	----	----	----	----	----



7) Zakroužkuj správné tvrzení.

- 1) Zdravíme pouze pravou rukou, i kdybychom byli leváci. ANO x NE
 2) Ruku můžeme podat přes stůl. ANO x NE
 3) Ruku podáváme s úsměvem a lehkou úklonou hlavy, díváme se přitom do očí. ANO x NE
 4) Ruku podáváme vždy, i když jsou ruce špinavé, z pocené nebo mokré. ANO x NE
 5) Ruce si můžeme podat i vsedě. ANO x NE
 6) Podáváme ruku, i když jí máme v sádře. ANO x NE
 7) V zimě můžeme podat ruku i v rukavici. ANO x NE
 8) Ruce jsou při podání nepatrně nad úroveň pasu. ANO x NE
 Stisk je pevný, ale ne drtivý a netrvá déle než jednu vteřinu. ANO x NE

8) Srovnej obrázky správně za sebou. Jedná se o šéfa, který pozval svého podřízeného s manželkou na večeři.



1.

2.

3.

4.

Správné pořadí:

9) Doplň název akademického titulu.

Mgr.		Bc.		PhDr.	
Ing.		MUDr.		RNDr.	
JUDr.		MVDr.		PaedDr.	
				MgA.	

Můžeš využít následující výběr:

bakalář doktor pedagogiky doktor přírodních věd
 doktor práv doktor veterinární medicíny inženýr
 doktor všeob. medicíny magistr magistr umění
 doktor filosofie



10) Kdo nabízí tykání? Nesprávné škrtni.

nadřizený podřízenému

žena muži

starší mladšímu

mladší staršímu

podřízený nadřízenému

muž ženě

PODĚKOVÁNÍ

11) Jak poděkovat cizinci? Najděte poděkování a jazyky, které k sobě patří:

řešení:

1	Děkuji	a	německy	
2	Thank you	b	francouzsky	
3	Šukran	c	česky	
4	Спасибо	d	italsky	
5	Danke schön	e	maďarsky	
6	Grazie	f	rusky	
7	Köszönem	g	anglicky	
8	Merci	h	arabsky	

OBLEČENÍ

12) Poznáš, o jaký oděv se jedná?



1.



2.



3.



4.



5.





6.



7.



8.



9.

čamara		raglán	
kilt		talár	
kimono		sári	
kroj		sarafán	
		žaket	

STOLOVÁNÍ

13) Zakroužkuj správnost tvrzení (ANO x NE). Špatné oprav.

- a) Ke stolu usedáme čistí a upravení. ANO x NE
- b) Pokud je více chodů, přiložené příbory odebíráme směrem od talíře. ANO x NE
- c) Při jídle mlaskáme, protože tím dáváme najevo, jak nám chutná. ANO x NE
- d) Od stolu vstaneme, jakmile dojíme. ANO x NE
- e) Od stolu můžeme vstát až po nejméně osmi osobě. ANO x NE
- f) Papírový ubrousek po skončení jídla odložíme na talíř, látkový se odkládá vpravo. ANO x NE



14) Domaluj příbory.

Talíř se může odnést...

V jídlu se pokračuje...



15) Urči, na kterých obrázcích je situace znázorněna špatně.



a)



b)



c)



d)

16) Který obrázek je správně?



a)



b)



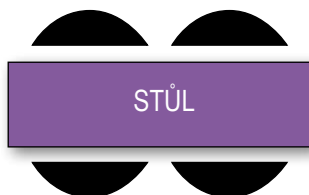
c)



d)

17) Doplň zasedací pořádek.

babička
dědeček
tatínek
maminka



DIVADLO A KINO

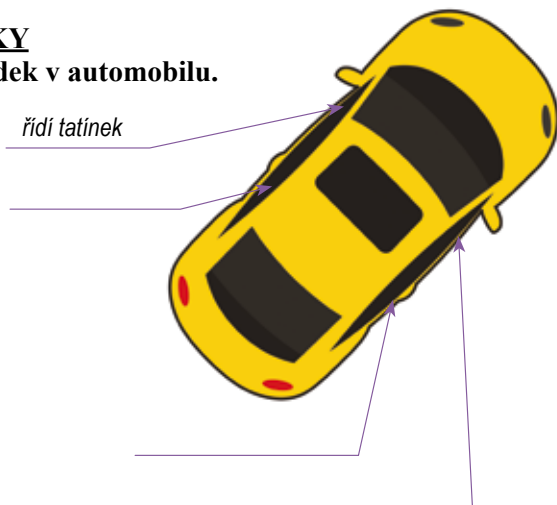
18) Nesprávné škrtni.

1. Mobilní telefon v divadle a kině **vypneme / necháváme zapnutý**.
2. Do divadla i kina **chodíme včas / chodíme na poslední chvíli**.
3. Do řady vstupujeme **čelem / zády** k sedícím divákům.
4. Žena sedí po **pravici / levici** muže.

DOPRAVNÍ PROSTŘEDKY

19) Navrhni zasedací pořádek v automobilu.

*maminka
dcera
manžel dcery*



20) Zakroužkuj správnost tvrzení (ANO x NE).

- a) Při cestování dálkovým autobusem bývá dobrým zvykem pozdravit řidiče při nastupování i vystupování. ANO x NE
- b) Otevírat okénka ve vlaku mohou kdykoliv, když potřebuji. ANO x NE
- c) V osobním automobilu je nepřipustné zapálit si bez výslovného svolení řidiče. ANO x NE
- d) Bojíme-li se rychlé jízdy, musíme řidiče požádat o zpomalení a on by měl vyhovět. ANO x NE

21) Oprav v příběhu chyby a prohřešky proti společenskému chování.

Aneta s Mirkem se rozhodli, že si zajdou do kina. Mirek se má pro Anetu stavět u nich doma v šest hodin. Aneta doma představila Mirka mamince.

„Mirku, dovol, abych ti představila maminku“. „Maminko, toto je Mirek.“
„Těší mě,“ řekla maminka. „Mě také,“ odpověděl Mirek.

Po krátké chvíli museli ovšem vyrazit do kina. Aneta si oblékla dlouhé večerní šaty, Mirek měl na sobě kraťasy a plážové boty. Do kina dorazili pět minut po začátku. Jelikož seděli uprostřed řady, museli ostatní sedící diváci vstát. Do řady vstupovali Aneta s Mirkem zády k sedícím, to aby viděli už roz-



běhlý film. Na konci představení nečekali na závěrečné titulky, aby se nemuseli s ostatními tlačit u dveří.

Poté se ještě rozhodli, že si zajdou na večeři. Aneta si sedla zády ke dveřím, aby měl Mirek lepší výhled na restauraci. Jelikož si dali i předkrm a nevěděli, který příbor mají použít, začali si brát příbory směrem od talíře. Oběma ve-llice chutnalo, po jídle si otřeli ústa do látkového ubrousku a Aneta zaplatila.

Po večeři jeli domů autobusem. Bylo v něm ovšem jedno volné místo, tak si sedl Mirek, protože je o měsíc starší.

22) Doplň správné řešení:

	a)	b)
1. Ruku podává první	starší mladšímu	mladší staršímu
2. Při podání ruky se	díváme do očí	díváme na zem
3. Při pozdravu zdraví první	ředitel žáka	žák ředitele
4. Do dveří restaurace vchází první	muž	žena
5. Do dveří pouštíme jako první	muže	ženu
6. Tykáni nabízí obvykle	muž ženě	žena muži
7. Při podání ruky	ruku pevně stiskneme	podáváme tzv. leklou rybu
8. Při příchodu do místnosti muž	sundá pokrývku hlavy	nechá si čepici na hlavě
9. Do schodů jde první	žena	muž
10. Žena chodí po boku muže	vlevo	vpravo

23) Zakroužkuj správnou odpověď.

A) Potkali jste na ulici známého nebo známou a oni si vás nevšimli. Potřebujete však s ním/ní mluvit. Co uděláte?

- a) Zavoláte na něj (ni).
- b) Dojdete jej (ji) a oslovíte ho (ji).
- c) Počkáte, až ho (ji) potkáte příště.

B) Jaký postup zvolíte, pokud budete představovat dvojici složenou z muže a ženy?

- a) Představíte ženu muži.
- b) Představíte muže ženě.
- c) Požádáte je, aby se představili sami.



C) Po příchodu do divadla, restaurace pomáhá muž ženě svléci kabát a odevzdat ho společně se svým do šatny. Kdy to má udělat?

- a) Až si svlékne a při odchodu oblékne svůj kabát.
- b) Ještě než svlékne svůj kabát, při odchodu až když si oblékne kabát.
- c) Až svůj kabát svlékne a při odchodu oblékne kabát ženě.

D) V jakém pořadí si sednou partneři ke stolu?

- a) Muž i žena si sedají zároveň.
- b) Nejdříve si sedne žena.
- c) Nejdříve si sedne muž, aby mohl podat jídelní lístek a objednat jídlo.

E) Jak se správně obsazují sedadla v divadle?

- a) Do řady vchází první muž čelem k návštěvníkům.
- b) Do řady vchází první žena, aby si mohla sednout po pravici muže.
- c) První vchází ten, kdo je dříve u řady.

F) Jak správně rozložit příbory?

- a) Příbory má mít stolovník u té ruky, do které je bude brát.
- b) Příbory mají být v tom pořadí, v jakém budou jídla následovat.
- c) Na rozložení příborů nezáleží.

G) Z které strany podáváme jídlo a z které strany naléváme do pohárů?

- a) Jídlo podáváme zprava, nalévá se zleva.
- b) Vždy zprava.
- c) Z té strany, kde je více místa.

H) Představte si situaci, kdy jste dostali skvělou „činu“ a k ní hůlky. Jíst s nimi však neumíte. Co uděláte?

- a) Pokusíte se to zvládnout hůlkami.
- b) Požádáte o příbor.
- c) Odmítnete jíst.

ŘEŠENÍ:

- 1) b) etiketa
- 2) BONTON

společensky významnější osoby	společensky méně významné osoby
žena	muž
starší	mladší
nadřízený	podřízený



- 4) a) ANO, b) NE, c) NE, d) ANO, e) ANO, f) NE
 5) například: čekárna u lékaře, kupé ve vlaku
 6) a) 4, b) 1, c) 5, d) 6, e) 2, f) 3
 7) 1) ANO, 2) NE, 3) ANO, 4) NE, 5) NE, 6) NE, 7) NE, 8) ANO
 8) správně: 2, 4, 3, 1
 9) Doplň název akademického titulu.

Mgr.	magistr	Bc.	bakalář	PhDr.	doktor filozofie
Ing.	inženýr	MUDr.	doktor všeob. medicíny	RNDr.	doktor přírodních věd
JUDr.	doktor práv	MVDr.	doktor veterin. medicíny	PaedDr.	doktor pedagogiky
				MgA.	magistr umění

- 10) škrtáme: mladší staršímu, podřízený nadřízenému, muž ženě
 11) 1 c, 2 g, 3 h, 4 f, 5 a, 6 d, 7 e, 8 b
 12)

čamara	6	raglán	4
kilt	1	salwar kameez	7
kimono	3	sáří	2
kroj	8	sarafán	5
		žaket	9

- 13) a) ANO, b) NE, c) NE, d) NE, e) ANO, f) ANO
 14) Talíř se může odnést...

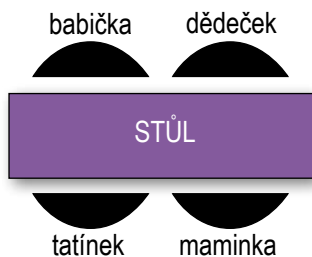
V jídlě se pokračuje...



15) špatně: b, d

16) správně: b

17)



18) správně:

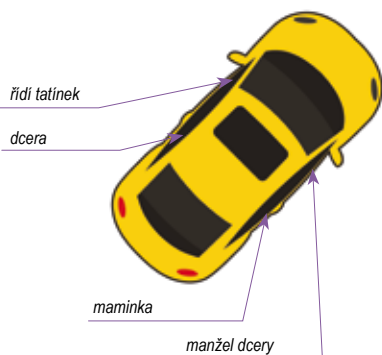
a) vypneme

b) včas

c) čelem

d) pravici

19)



20) a) ANO, b) NE, c) ANO, d) ANO

21) **Oprav v příběhu chyby a prohřešky proti společenskému chování.**

Aneta s Mirkem se rozhodli, že si zajdou do kina. Mirek se má pro Anetu v šest hodin stavít u nich doma. Aneta doma představila Mirka mamince.

„Mirku, dovol, abych ti představila maminku. Maminko, toto je Mirek.“

(nejdříve představíme Mirka mamince)

„Těší mě.“ řekla maminka. „Mě také.“ odpověděl Mirek.

Po krátké chvíli museli ovšem vyrazit do kina. Aneta si oblékla dlouhé večerní šaty, Mirek měl na sobě kraťasy a plážové boty. **(do kina se hodí méně formální oblečení, ale plážové boty se také nehodí)**. Do kina dorazili pět minut po začátku **(do kina i do divadla se chodí včas)**. Jelikož seděli uprostřed řady, museli ostatní sedící diváci vstát. Do řady vstupovali Aneta s Mirkem zády **(čelem)** k sedícím, to aby viděli už rozběhlý film. Na konci představení nečekali na závěrečné titulky **(počkat na závěrečné titulky)**, aby se nemuseli s ostatními tlačit u dveří.

Poté se ještě rozhodli, že si zajdou na večeři. Aneta si sedla zády ke dveřím **(žena sedí tak, aby měla výhled na restauraci)**, aby měl Mirek lepší výhled na restauraci. Jelikož si dali i předkrm a nevěděli, který příbor mají použít, začali si brát příbory směrem od talíře **(směrem k talíři)**. Oběma velice chutnalo, po jídle si otřeli ústa do látkového **(papírového)** ubrousku a Aneta zaplatila **(platit by měl muž)**.

Po večeři jeli domů autobusem. Bylo v něm ovšem jedno volné místo, tak si sedl Mirek, protože je o měsíc starší **(v tomto případě by si měla sednout žena)**.

22) 1 a, 2 a, 3 b, 4 a, 5 b, 6 b, 7 a, 8 a, 9 a, 10 b

23) A b), B b), C b), D b) E a), F a), G





METODIKA VÝUKY K ZÍSKÁNÍ SPECIALIZACE

Umí bezpečně zacházet se vzduchovkou a zná její údržbu; zasáhne 3x míčkem z 5 hodů cíl o \varnothing 3 m vzdálený 15 m; při střelbě ze vzduchovky sestřelí vleže na vzdálenost 10 metrů z deseti ran alespoň 7 špalíčků; zná bezpečnostní předpisy při střelbě.

DOLOŽENÍ SPLNĚNÍ

SPECIALIZACE:

- vědomosti z jednotlivých učebních okruhů ověří vedoucí na vhodných akcích (výlet v přírodě, tábor apod.)
- praktická zkouška
- zápis v kronice o splnění specializace - datum, místo, podpis vedoucího
- vyplněný formulář o splnění specializací MH odevzdaný v kanceláři OSH

UČEBNÍ OKRUHY - OBSAH:

1. *Bezpečné zacházení se vzduchovkou*
2. *Péče o zbraň*
3. *Zásady práce na střelnici a povolená technika při střelbě*
4. *Střelba z luku*

Praktická část:

- *zasáhne 3x míčkem z 5 hodů cíl o \varnothing 3 m vzdálený 15 metrů*
- *při střelbě na špalíčky vleže na vzdálenost 10 metrů zasáhne z 10 ran alespoň 7 špalíčků*
- *vědomosti z jednotlivých učebních okruhů ověří vedoucí na vhodných akcích*

DOPORUČENÁ LITERATURA:

- Brožura – Učební texty pro vedoucí a instruktory
- Hasičské noviny (dále uvedeno jen jako HN)
- Rádce vedoucího MH
- Příručky „Malá táborová encyklopedie“



1. BEZPEČNÉ ZACHÁZENÍ SE VZDUCHOVKOU

Střelné zbraně a jejich používání vyžadují dodržování přísných bezpečnostních zásad. I vzduchovka je zbraň a oficiálně se počítá s jejím dostřelem 250 m. Nikdy nepodceňujeme její účinky a střílíme jen na místech k tomu vyhrazených. Střelnice pro střelbu musí mít určené parametry.

1. Vždy zacházejte se svou zbraní, jako kdyby byla nabitá.
2. Nikdy svou zbraní nemiřte na cokoliv, na co nemíníte střílet. Nikdy nemiřte na zvířata a lidi okolo sebe.
3. Nikomu nevěřte, že zbraň není nabitá.
4. Než zbraň odložíte nebo předáte jiné osobě, vždy se přesvědčte, že není nabitá.
5. Zbraň přechovávejte nenabitou a nenapnutou.
6. Nikdy nepoužívejte zbraň k jinému účelu než ke střelbě.
7. Nikdy nenechávejte zbraň nataženou a nabitou bez dozoru.
8. Před nabitím zbraně se přesvědčte, že vývrt hlavně je čistý a bez překážek.
9. Používejte pouze čisté, suché, originální továrně vyrobené střelivo vysoké kvality v dobrém stavu, příslušné pro ráži vaší zbraně.
10. Nemačkejte spoušť, ani nedávejte prsty do lučičku spouště, pokud nemiříte na cíl a nejste připraveni střílet.
11. Než stisknete spoušť, ještě jednou si zkontrolujte váš cíl a prostor za ním. Střela může letět skrze nebo mimo váš cíl ještě několik desítek metrů.
12. Nikdy nestřílejte na vodní hladinu nebo tvrdý povrch, jako je kámen.
13. Pokud držíte zbraň, nikdy se neoddávejte „hrubým žertům“
14. Před čištěním, skladováním nebo dopravou se vždy přesvědčte, že vaše zbraň není nabitá nebo napnutá.
15. Zbraň a střelivo přechovávejte v odděleném a uzamčeném prostoru mimo dosah a dohled dětí a nepovolených osob.
16. Nikdy neupravujte součástky zbraně. Můžete tak závažným způsobem narušit její správnou funkci nebo bezpečnost.
17. Pamatujte, že koroze, použití vadných nábojů, pád zbraně na tvrdý povrch nebo jiné „hrubé zacházení“ může způsobit poškození, které nemusí být na první pohled patrné. Pokud k něčemu takovému dojde, nechte zbraň prověřit u odborníka.
18. Nikdy nestřílejte ze zbraně, dokud nedošlo k řádnému uzavření hlavně. Může tak dojít k poškození zbraně nebo zranění střelce.



MANIPULACE SE ZBRANÍ

Při nabíjení mějte zbraň vždy zaměřenou do bezpečného prostoru!

Uchopte jednou rukou pažbu vzduchovky na pistolové rukojeti. Druhou rukou uchopte hlaveň v blízkosti těla hlavně, palcem zatlačte aretační táhlo a hlaveň mírně sklopte (obr. 2). Poté uchopte hlaveň co nejbližže mušky a tlakem shora (obr. 3) sklápějte hlaveň tak dlouho, až se ozve zřetelné cvaknutí. Toto je známkou, že zbraň je napnuta. Tlačítková pojistka se vysunula z pouzdra (obr. 5) a objevil se její bílý krček, spoušť je chráněna proti stisknutí.

Uvolněte tlak na hlaveň, do vývrtu vložte příslušnou střelku a zatlačte jí do roviny s čelem hlavně (obr. 4). Hlaveň vraťte plynulým pohybem do výchozí polohy, při tomto úkonu není třeba s aretačním táhlem manipulovat.

Vzduchovka je nyní připravena ke střelbě, je stále zajištěna. Pojistka se odjišťuje těsně před střelbou jejím zatlačením do pouzdra (bílý proužek zmizí) až v době, kdy vzduchovka míří do bezpečného, cílového prostoru (obr. 6). Teprve potom lze stisknout spoušť.

Napnutí vzduchovky lze vypustit, když nejprve uchopíme pevně blízko mušky hlaveň při její zadní zlomené poloze, potom po odjištění stiskneme spoušť a přidrženou hlaveň vrátíme do výchozí polohy. Tento úkon se musí provádět s mimořádnou opatrností, aby nedošlo ke zranění.

Upozornění: Vývrt hlavně a vnitřní prostor vzduchového válce jsou chráněny konzervačním prostředkem. Před prvním použitím jej odstraňte několik výstřely naprázdno.



1) Názvosloví hlavních dílů

- | | |
|-------------------------|------------------------|
| A) Pryžová botka | E) Tunelová muška |
| B) Tlačítková pojistka | F) Drážková hlaveň |
| C) Drážky pro zaměřovač | G) Aretační táhlo |
| D) Stavitelné hledí | H) Nastavitelná spoušť |





- 2) Uvolnění aretačního táhla před napínáním
- 3) Napínání vzduchovky
- 4) Vložení stříly Diabolo do hlavně
- 5) Pojistka v zajištěné poloze
- 6) Pojistka před odjištěním
- 7) Regulace před odjištěním
- 8) Výšková korekce hledí
- 9) Stranová korekce hledí
- 10) Napínací páka vyjmutá z pouzdra
- 11) Vložení vodítka do pažby

SEŘIZOVÁNÍ ODPORU SPOUŠTĚ

Odpor spouště je nastavitelný v rozsahu 3 až 10 N. Z bezpečnostních důvodů byl ve výrobním podniku nastaven na hodnotu blízkou maximální. Regulace odporu se provádí šroubem umístěným v přední části lučičku (obr. 7). Otá-



čením šroubu proti směru hodinových ručiček se odpor snižuje. Jedna otáčka představuje změnu odporu asi o 0,5 N.

Při používání vzduchovky se sníženým odporem spouště dbejte zvýšené opatrnosti.

NASTAVENÍ MÍŘIDEL

Vzduchovka je ve výrobním podniku nastřelena na vzduchovkový terč ve vzdálenosti 10 m. Pokud se bude střílet na jinou vzdálenost, nebo se jinak změní podmínky střelby, je zapotřebí provést korekci mířidel.

Výšková korekce se provádí točítkem výškového šroubu (obr. 8). Otáčením k vyšším číslům se hledí zvedá (a tím i zásah na terči). Pootočení točítka o jedno číslo způsobí ve vzdálenosti 10 m změnu výšky zásahu o 3 mm.

Stranová korekce se provádí příčným šroubem, opatřeným zářezem (obr. 9). Otáčením šroubu ve směru hodinových ručiček se plátek hledí přesouvá doprava (a tím i zásah na terči). Pro kontrolu slouží rysky na plátku a klapce hledí. Jedna otáčka příčného šroubu posune zásah ve vzdálenosti 10 m o 10 mm.

Čísla na točítku jsou pouze informativní, neznamenají délku střelby.

STŘELIVO

Používejte pouze kvalitní, suché a nepoškozené střelivo.

Diabola



Brok



ZAMÍŘENÍ A STŘELBA (POPSÁN POSTUP PRO PRAVÁKY)

Během nabíjení mějte vzduchovku vždy namířenou do bezpečného prostoru!

1. Během střelby držte hlaveň v pravé ruce, ukazováček položte na spoušť, zatímco pažbu držíte v levé ruce. Poté dejte pažbu pod pravou paži, aby byla zbraň pevně uchopena.

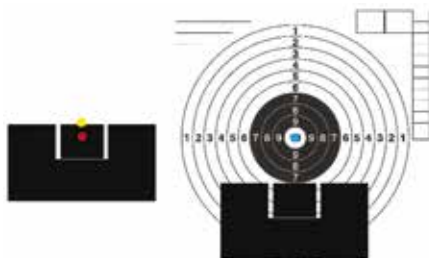


2. Hlaveň přiložte ke tváři (vpravo) a pravým okem se dívejte skrz mušku na cíl. Nyní můžete zmáčknout spoušť a vystřelit.

Chyby: Při držení zbraně před výstřelem je nesmysl pokládat levou ruku na hlavěň - rozhodí se tak její kmitání. Je potřeba držet zbraň volně, křečovitě držení, napnuté svaly - to přesné střelbě škodí. Je potřeba se dostat co nejvíce do klidu, při každém úderu srdce se Vám záměra trochu rozhodí, takže čím více klidu, tím méně úderů srdce a tím menší odchylky od záměru. Je potřeba se opřít lokty co nejdále od sebe ale tak, aby byla poloha pohodlná a stabilní, nikoli nepříjemná. Střelu je potřeba vypustit s ohledem na tlukot srdce, tedy mezi údery (nejlépe těsně před následujícím úderem). Pozor na nepohodlnou polohu - velmi nízká poloha může být sice velmi stabilní, ale když při ní například bolí střelce za krkem díky velkému záklonu hlavy, nikdy dobře nenastřílí.

Dýchání: Střílí se bez dýchání, ve fázi uvolněných svalů mezižebních - tedy nenadechnutý ani ne úplně vydechnutý. Z toho plyne, že čím déle člověk míří, tím více se zbraň hýbe. Je tedy potřeba si před ránou upravit polohu, vyzkoušet zamíření, uklidnit se a zamířit. Těsně před výstřelem přestat dýchat, hlídat tlukot srdce a ve vhodný okamžik spustit. Vhodný okamžik je cca do 4 sekund po zadržení dechu. Poté se již začíná tělo více třást.

Míření: je vlastně vyrovnání hledí mušky a záměrného bodu – to je spodní okraj černého středu terče – do jedné přímky. Na první pohled se míření zdá jednoduché, ale zkušenější střelci vědí, že je to záležitost velice složitá a náročná. V čem to tedy je? Především v tom, že vyrovnávání všech uvedených bodů (muška, hledí, terč) nikdy neprobíhá v úplném klidu. Puška se vždy, ve všech polohách pohybuje – vleže méně, v kleče víc a nejvíc vstojе. Střelec musí také velmi pečlivě sledovat velikost výchytky mířidel a odpovídajícím způsobem upravovat zamíření. Musí se tedy stále snažit uvádět zbraň do správné polohy. Základní podmínkou správného zamíření je docílit tak znovu rovnou mušku.



Několik rad pro přesné míření a zlepšení činnosti oka:

1. Oko se musí dívat na terč zpřímá, přitom je třeba zachovat rovnováhu v napětí svalů, které otáčejí okem. Jinak se zrak rychle unaví, zhorší ostrost vidění a výsledkem budou horší zásahy na terči.



2. Neměňte dálku zaostření oka, nerozptylujte pozornost tím, že „přebíháte“ z mušky na terč a zpět. Budete schopni přesně mířit delší dobu, oko se tak rychle neunaví.
3. Sledujte osvětlení terčů. Dbejte na to, aby se např. jeden výstřel neuskutečnil za plného slunečního světla a jiný, je-li pod mrakem. Měníte tak podmínky pro míření a zhoršuje přesnost střelby.
4. Neđívajte se střídavě na temný obraz mířidel a terče a třeba na světlou plochu ozářenou prudkým sluncem.



PAMATUJTE

- Vždy zacházejte se zbraní, jako by byla nabitá.
- Nemiřte na cokoliv, na co nemíníte střílet.
- Nikdy nikomu nevěřte, že zbraň není nabitá.
- Nikdy nemiřte a nestřílejte, pokud není pažba vrácena zpět do základní pozice, hrozí nebezpečí poškození zbraně a nehody.
- Nikdy nenechávejte zbraň bez dozoru.
- Se zbraní nemanipulujte, pokud jste unavení, ospalý nebo pod vlivem alkoholu, drog či léků.
- Před střelbou nepijte alkohol a neužívejte drogy.
- Spoušť nemačkejte, pokud nejste na střelbu připraveni.
- Nenoste zbraň s prstem na spoušti.
- Před nabitím zbraně překontrolujte, že ve vývrtu hlavně zbraně není žádná překážka.
- Před tím, než zamíříte na terč si prohlédněte, zda je volný prostor i v okolí terče a za terčem. Namířená střela může minout cíl a ohrozit osoby v okolí.
- Nikdy nestřílejte na vodní hladinu.
- Nikdy nestřílejte na tvrdé předměty jako kámen apod.
- Chraňte zbraň před pády a nárazy. Pokud náhodou dojde k pádu či nárazu, zbraň nepoužívejte a kontaktujte odborný servis.
- Veškeré opravy smí provádět pouze odborný servis.



2. PÉČE O ZBRAŇ

- Nestřílejte vzduchovkou bez střely v hlavni.
- Vzduchovku napínejte až před střelbou. Zbytečné napnutí unavuje pružinu pístu a snižuje výkon.
- Kontrolujte dotažení spojovacích šroubů a v případě nutnosti je dotáhněte.
- Po několika stech výstřelů, nejméně však jednou za 3 měsíce, vzduchovku vyčistěte a nakonzervujte.
- Vzduchovku ukládejte na suché a bezprašné místo. Pravidelnou péčí a dobrým zacházením jí uchováte po dlouhou dobu bezvadný vzhled a spolehlivou funkci.

ČISTĚNÍ A KONZERVACE HLAVNĚ

Vývrt hlavně vytírejte suchým hadříkem navlečeným do vytěráku. Hadříky vyměňujte tak dlouho, až bude poslední kousek čistý. Pokud je vývrt silně znečištěn, čistěte jej kartáčkem namočeným do čistícího roztoku nebo do oleje. Vysušte vývrt čistým hadříkem a zkontrolujte, zda byly všechny zbytky olova odstraněny (olovo je matnější a tmavší než ocelový povrch).

Vytěrák i kartáček zasouvejte do hlavně od komory, abyste nepoškodili ústí hlavně. Kartáček protlačujte celou hlavní než změníte úhel pohybu. Pokud byste změnil směr pohybu s kartáčkem v hlavni, mohl by se kartáček vzpříčit. Nakonec nakonzervujte vývrt a kovové části zbraně hadříkem zvlhčeným v oleji nebo použijte olej ve spreji.

Nikdy se nepokoušejte čistit zbraň, dokud je nabita.

Pravidelnou péčí o zbraň zvýšíte její životnost.

MAZÁNÍ

K mazání použijte úsporně pouze olej, nebo maziva doporučená pro vzduchové zbraně.

Bez demontáže je k mazání přístupný:

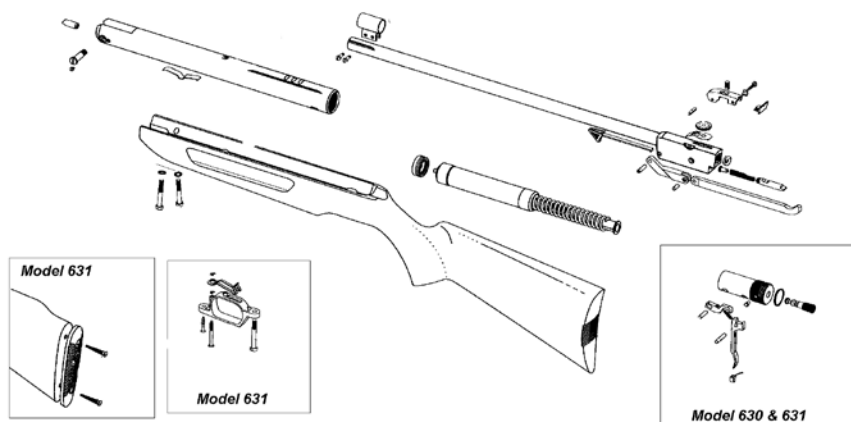
- spojovací šroub hlavně
- aretační záskočka
- kolíky napínacích pák

K mazání dalších částí je třeba sejmut pažbu, po vyšroubování 2 předních a zadního šroubu pažby. V tomto stavu lze mazat:

- vedení pístu v blízkosti spouště mezerou napínací páky
- kolíky spouště
- povrch napínací páky, který přichází do styku s pouzdem (obr. 10)



SLAVIA 631



Při zpětné montáži je třeba dbát na správné uložení vodítka (obr. 11).

Mazání v prostoru pracovního válce může vést k zážehu maziva, případě i detonaci a tím snížení životnosti nebo poškození dílů systému pouzdra.

OPRAVY

Výrobce vzduchovky nedoporučuje provádět opravy, které vyžadují demontáž systému pouzdra s hlavní. Zákazník sám může provádět pouze výměnu dobře přístupných částí, např. O-kroužku těsnění hlavně.

Náročnější opravy, které souvisí se závadami nebo opotřebením dílů vzduchovky, jako:

- výměna pružiny pístu
- výměna těsnění a vedení pístu
- porucha funkce pojistkového mechanismu
- porucha funkce napínacího ústrojí a aretace hlavně je třeba svěřit odborné opravě.



3. ZÁSADY PRÁCE NA STŘELNICI A POVELOVÁ TECHNIKA PŘI STŘELBĚ

PRO POBYT NA STŘELNICI PLATÍ:

- s nabitými i nenabitými zbraněmi se zachází s největší opatrností, přenášejí se s otevřeným závěrem (vzduchovky zalomené), když po odstřílení střelec zbraň odkládá, musí se přesvědčit, zda nezůstal v hlavní náboj
- je zakázáno dotýkat se zbraní jiných střelců
- zbraň je povoleno nabít jen na střeleckém stanovišti, hlaveň musí být namířena proti terčům,
- střelba je povolena jen v souladu s podmínkami závodu a nácviku, vždy pouze na povel
- přeje-li si střelec hovořit s vedoucím či jinou osobou, musí vyjmout náboj z hlavně, nechat zbraň v bezpečném stavu na střelnici (nenataženou), a opustit se souhlasem rozhodčího střelnici, musí při tom dbát, aby nerušil jiné střelce
- jakmile byl dán povel „palbu zastavit“, musí být ihned všechny zbraně vybity a odloženy
- chce-li střelec před závodem vypálit několik ran kromě povolených nástřelných, musí si vyžádat povolení rozhodčího na střelnici a řídit se jeho pokyny
- rozhodčí zastaví střelbu, pokud by cokoli ohrožovalo střelce nebo jinak bylo na překážku závodům; střelba se všeobecně zastavuje opakovaným hvizdem nebo povel „palbu zastavit“
- střelec nesmí nabíjet, zahájit střelbu, dokud mu to není povoleno; střelba se zahajuje na povel „pálit“
- ke střelbě se musí každý dostavit včas, připraven a s potřebným vybavením

TERČE:

Papír pro terče i tisk na nich musí mít nelesklou barvu a materiál. Černé zaměřovací pole musí být za normálních světelných podmínek jasně viditelné. Papír i tisk musí být rozměrově stálé. Papír se nesmí průstřely nadměrně trhat nebo třepit (chlupatět).

Rozměry všech bodovacích kruhů se měří od jejich vnějších hran (vnější průměr).

Desítka (10) je bílý bod o průměru 0,5 mm



Průměry dalších kruhů:

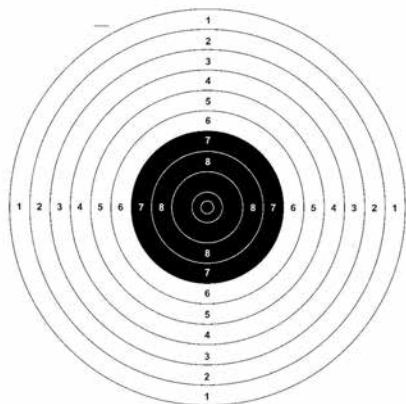
1–45,5 mm	2–40,5 mm
3–35,5 mm	4–30,5 mm
5–25,5 mm	6–20,5 mm
7–15,5 mm	8–10,5 mm
9–5,5 mm	

Tolerance průměrů u všech kruhů vč. desítky je $\pm 0,1$ mm

Černý střed: Kruhy 4 až 9 = 30,5 mm

Tloušťka oddělovacích čar: 0,1 až 0,2 mm

Pole 9 a 10 nejsou číslována. Číselné hodnoty bodovacích polí 1 až 8 jsou tištěny ve svislém a vodorovném směru kolmo na sebe.

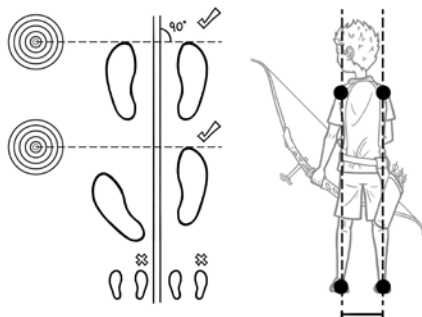


4. STŘELBA Z LUKU

Lukostřelba patří mezi sporty, či je jedním z mála sportů, kde je možné začít jak v žákovských letech tak i v podstatně vyšším věku a dosáhnout velmi vysoké výkonnosti, třeba i na světové úrovni.

POSTOJ

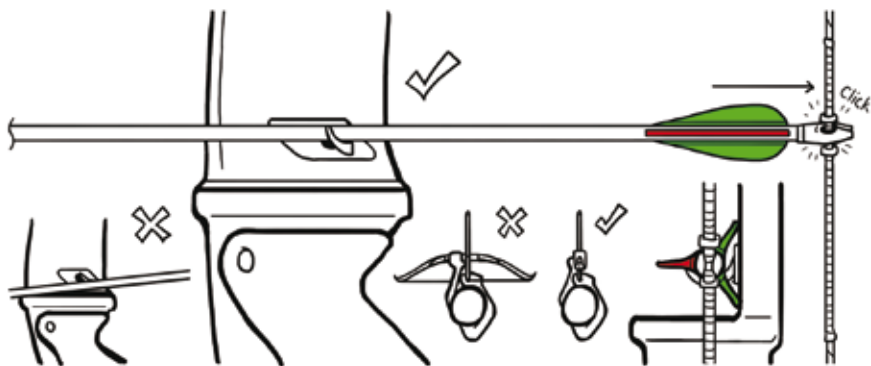
Zaujměte správný a vám vyhovující postoj, který pak již používejte trvale. Postoje se dělí na čelní, boční otevřený a zavřený. Nejběžnější, stabilní a asi nejpřirozenější je postoj otevřený. Levá noha (u leváků pravá) je špičkou mírně vytočena (max. 45°) po směru střelby. Pravá noha (u leváků levá) je asi o polovinu délky chodidla vykročena před špičku levé (pravé) nohy. Nohy jsou mírně rozkročeny. Kolena jsou propnuta, takže nemůže docházet k jejich podklesávání. Tělesná váha je rovnoměrně rozložena na obě nohy, které celou plochou chodidel spočívají na zemi. Aniž by se zvedaly paty, opírají se chodidla hlavně o špičky, což umožňuje vyvšení těla v mírném předklonu právě do špiček nohou. Zaklánění je nežádoucí. Zaujmuté postavení nohou během závodní sady šípů zbytečně neměníme.



POSTOJ MUSÍ BÝT OPAKOVANĚ LEHCE ZAUJMUTELNÝ A ZCELA STABILNÍ!

ZALOŽENÍ ŠÍPU

Do lůžka na tětívě a dále na zakládku šípů má být co nejjednodušší s minimem pohybů, bez velkého vyklánění luku. Je třeba si vytvořit návyk (stereotyp) pohybů ve stejném pořadí, abych je mohl provádět jen s kontrolou a mohl jsem se ve stejné době věnovat relaxaci. Na tětívě musí končík šípů držet lehce, nesmí z ní ale samovolně vypadávat.



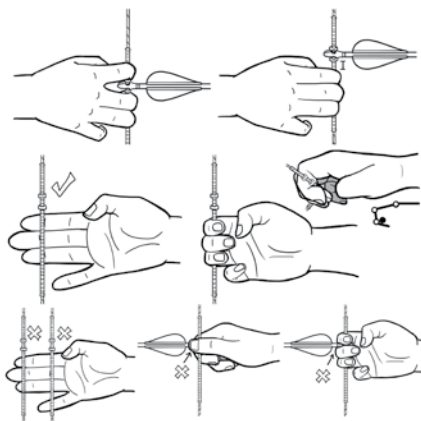
DRŽENÍ LUKU (PŘEDNÍ RUKA)

Luk držíme v levé ruce a pravou rukou natahuje tětívku luku. Madlo vložíme do „V“ mezi ukazováčkem a palcem, prsty levé ruky se dotýkají zad luku (příšalový úchop), zápěstí je „opřené“ v přirozené poloze, je uvolněné a madlo luku se opírá o svalový trojúhelník mezi palcem, dlaní a ukazováčkem. Tlak je přes tento trojúhelník směřován proti vřetenní kosti. Rameno přední ruky umístíme dolů již před nátahem, tj. tlačíme ramenní kloub „směrem ke kapse kalhot“, obě ramena jsou ve stejné výši, zapojeny zejména zádové svaly, minimální napětí prsního svalu. Přední paže je propnuta a zpevněna. Loket přední ruky musí být podtočen směrem dolů, aby nepřekážely tětívě v linii výstřelu, ale celá paže musí zůstat zpevněná a schopna přenést tlak na luk. Nesmí před lukem ustupovat, nebo se v lokti povolovat.



DRŽENÍ TĚTIVY (ZADNÍ RUKA)

Tětivu držíme třemi prsty, palec a malíček se nátahu neúčastní a jsou volně vyvěšeny. Plytkým úchopem na posledních člancích prstů nebo hlubokým úchopem (spíše pro zimmější luku) mezi prvním a druhým článkem jednotlivých prstů. Při napnutém luku je loket a zejména předloktí nad ramenním kloubem. Loket je sevřen (uzamčen) v krajní poloze. Ramenní a zádové svaly prostřednictvím tricepsu táhnou loket a v závěsu předloktí šikmo vzad, aby se linie výstřelu co nejvíce přiblížila ose hlavy. Celý pohyb zadní ruky je kolem ramenního kloubu s co největším přiblížením předloktí a hřbetu zadní ruky k čelisti směrem pod ucho. Předloktí a zápěstí jsou uvolněné. Prsty držící tětivu jsou ohnuty v posledních kloubech, jsou bez napětí a vyvěšené. Ohnutí článků je mělké. Zápěstí je vyvěšeno a uvolněno, stejně jako předloktí. Hřbet ruky je v jedné rovině s předloktím, pokud možno bez tendencí o zkrut tětivy. Obě ramena jsou zpevněná i s přední rukou v jeden blok. Nesmí docházet ke křeči. Jedná se pouze o svalové napětí. Při stažení ramenních a zádových svalů zadní ruky dochází k pohybu zadní ruky kolem ramenního kloubu a tím při uvolnění tětivy z prstů k výstřelu. Při ideální stavbě těla a proporcionálních parametrech paží je nutné vyžadovat linii předloktí a šípu



a srovnání a vyvěšení celého zápěstí s předloktím. Lze připustit jakékoliv odchylky zadního předloktí a lokte směrem nad rameno. Nikdy ne pod úroveň ramene, protože pak dochází k zapojení zádových párových svalů a k rozevření výstřelu kolem páteře a tím k nevhodnému směřování výstřelu.

HLAVA

Hlava má být vzpřímena ve vertikální poloze a volně otočena směrem k terči. Při nátahu luku se mírným předsazením hlavy před sebe docílí kontaktu hřbetu ukazováčku zadní ruky s čelistí brady. Toto postavení umožňuje stabilní nátaह a kontrolu držení i polohy luku včetně přesného míření. Postavení

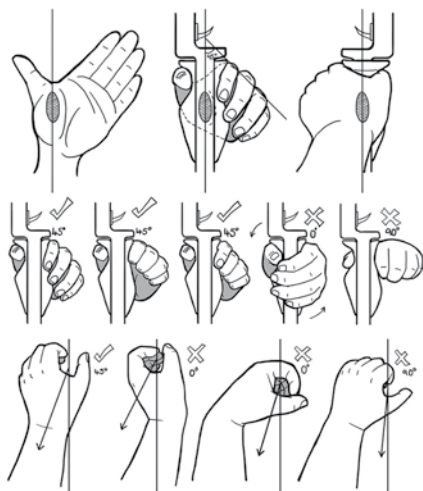


hlavy má být pevné, ale ne křečovitě. Je třeba zabránit zbytečnému napětí krčních svalů i při pootočení hlavy do krajní polohy. K tomu slouží celá řada protahovacích cviků. Obličejové svaly jsou uvolněny, zuby lehce stisknuty. Je ale nutné, aby konečná poloha hlavy byla v konečné fázi výstřelu konstantní a dostatečně pevná. I malé odchylky hlavy mají značný vliv na přesnost střelby.



KOTVENÍ

Zakotvením nazýváme přiložení tětiny a případně části zadní ruky k obličejí. Přesné opakování polohy mezi tětinou, rukou a obličejem je základem přesné střelby. Kotvení dovršuje střeleckou polohu hlavy, očí i paží. Vytváří předpoklad stejného míření. Kotvení stranové – tětina se dotýká vnější strany brady a špičky nosu nebo tváře podle způsobu míření, hřbet ukazováčku je přitisknut pod čelist, nebo k lící kosti. Palec je uvolněný a schovaný v dlani. Kotvení se nesmí provádět tak, že zadní zápěstí s tětinou násilím přitáhnou k obličejí, který bude v postavení „mimo výstřelkovou linii“. Tím „zapnu“ nemístné napětí v předloktí a zápěstí a v prstech. Bude docházet k nestejným a ztrženým výstřelům.



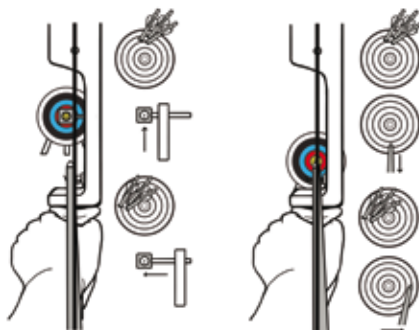
NAPÍNÁNÍ LUKU

Opřeme přední ruku do luku, zpevníme ji v rameni a v paži. V lehkém přednátahu zvedneme obě ruce nad osu ramen tak, abychom mohli provádět míření do terče. Plný nátah provedeme souměrným tahem ramenních a zádových svalů obou paží.



MÍŘENÍ INSTINKTIVNÍ ZPŮSOB

vyžaduje velmi náročnou zejména psychickou a technickou přípravu. Sledujeme cíl oběma očima a soustředíme se na jeho střed, podvědomě odtušíme trajektorii letu šípu. Míření oběma očima otevřenýma, což umožňuje plastické vidění, lepší orientaci v prostoru, lepší odhad vzdálenosti.



OSTATNÍ ZPŮSOBY MÍŘENÍ

Míření provádíme jedním (dominantním) okem.

Po šípu pohledem buď přímo po celé ose šípu, nebo z nadhledu podél šípu jsme schopni zaměřit cíl. Kotvíme co nejbližší mířícího oka.

Gap shooting v závislosti na střelené vzdálenosti si hlídáme mezeru mezi hrotem šípu a středem terče.

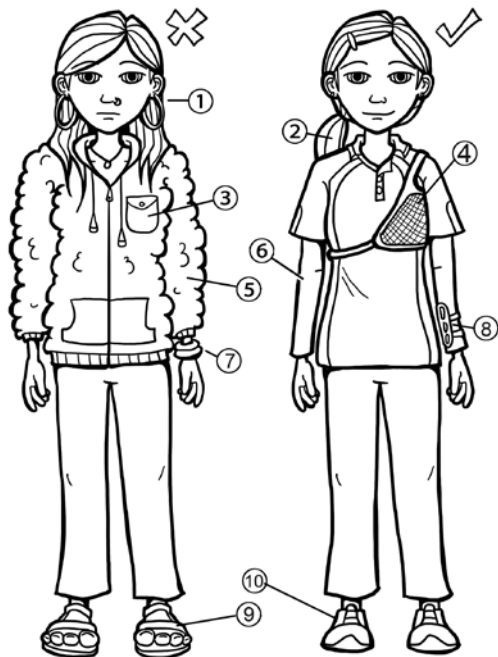
String walking stále míříme hrotem šípu na střed terče a podle vzdálenosti měníme vzdálenost úchopu těživy od šípu.

Face walking stále míříme hrotem šípu na střed terče a podle vzdálenosti měníme místo kotvení na tváři.

Nepřímé míření (přemiřování, nebo používání jiných záměrných bodů) je míření, kdy záměrný bod nesouhlasí s cílem.



- 1 – volné vlasy
- 3 – členitý oděv
- 5 – rozevřáté rukávy
- 7 – náramky
- 9 – nepohodlné boty



- 2 – sepnuté vlasy
- 4 – „nevlající“ oděv
- 6 – nepřekážející rukávy
- 8 – chrániče paže
- 9 – pevná obuv



PAMATUJTE:

- Luk musí v dlani sedět naprosto dokonale a nesvírán!
- Práce ramenních a hlavně zádoových svalů je nezastupitelná!
- Je lepší pomaleji zasáhnout, než rychle minout.
- Pokud střílíte na body, vyvarujte se jakéhokoliv manipulování s čísly ve vaší mysli. Je to často začátek konce vašeho úspěchu.
- Vypuštění musí být provedeno naprosto klidně a oči sledují přes zaměřovač cíl až do chvíle, kdy se šíp zabodne do terče.
- Ať se vám střelba daří, či s ní máte problémy, pamatujte vždy v první řadě, že luk je i nebezpečnou zbraní a že je třeba za každých okolností zachovávat zásady jeho bezpečného používání. Prostor za terčem nesmí být přístupný náhodným kolemjdoucím a všichni střelci musí stát na jedné střelecké čáře a pro šípy si chodit společně. Luk se šípem je možné i zkušebně napínat jen směrem k terčům.
- Mějte na paměti, že jednou vystřelený šíp už nikdo nezastaví a že než dosáhne svého cíle, může mu někdo vstoupit do dráhy.



ODZNAK SPECIALIZACE MH TÁBORNÍK



METODIKA VÝUKY K ZÍSKÁNÍ SPECIALIZACE

Umí postavit stan, zacházet s nožem, sekerou a pilou. Ví, jak správně uložit věci v batohu, zná obsah krabičky poslední záchrany. Umí postavit 5 druhů ohnišť a zahladit po nich stopy. Poznává zvířata a dokáže o nich říci základní informace. Zná a umí použít pochodové značky.

DOLOŽENÍ SPLNĚNÍ

SPECIALIZACE:

- vědomosti z jednotlivých učebních okruhů ověří vedoucí na vhodných akcích (výlet v přírodě, tábor apod.)
- zápis v kronice o splnění specializace – datum, místo, podpis vedoucího
- vyplněný formulář o splnění specializací MH odevzdaný v kanceláři OSH



UČEBNÍ OKRUHY - OBSAH:

1. Stavění stanu
2. Zacházení s nástroji
3. Správné uložení věcí v batohu
4. Krabička poslední záchrany
5. Ohniště
6. Zvěř
7. Pochodové značky

Praktická část:

1. Přeseká kůl o minimálním průměru 10 cm.
2. Do torny vloží správné věci v časovém limitu.
3. Na obrázku pozná 3 ohniště, 3 stopy, 5 zvířat.
4. Prokáže znalost pochodových značek.

DOPORUČENÁ LITERATURA:

- Brožura – Učební texty pro vedoucí a instruktory
- Hasičské noviny (dále uvedeno jen jako HN)
- Rádce vedoucího MH
- Příručky „Zálesácký rok“, „Děti, vedoucí, volný čas“



1. STAVĚNÍ STANU

VLASTNÍ STAVBA STANU

- Vyhlédnuté místo pro stan by nemělo být z kopce a mělo by být co nejvíce rovné (pokud nechcete zažít bezesnou noc).
- Nejdříve rozložíme podlahku stanu tak, aby ležela spodní (většinou gumovou) částí na zemi. Tuto část pak upevníme kolíky k zemi.
- Kolíky se zatloukají ne svisle, ale tak, aby směřovaly od stanu a se zemí svíraly úhel cca 45°. Při tom dbáme na to, abychom stan ani nepřepínali, ani nedopínali – prostě „zlatá střední cesta“.
- Nyní vztyčíme ve stanu (někdy na stanu) tyče, které předtím složíme dohromady.
- Rozložíme tropiko a přehodíme ho přes stan. Při tom se přesvědčíme, že tam, kde jsou předsínky vlastního stanu, jsou i předsínky tropika. Tak se vyhneme trapnému, ale frekventovanému omylu.
- Tropiko přivážeme ke stanu a můžeme ho začít vypínat. Ideální je vypínat tropiko současně z protějších stran, tedy úhlopříčně.

Vždy dbáme návodu od výrobce stanu!!!!

2. ZACHÁZENÍ S NÁSTROJI

Nůž

Základní bezpečnostní pravidla jsou obdobná jako pravidla pro práci s nůžkami, navíc však platí:

- pro děti je nevhodnější nůž zavírací; nezavírací nůž může z pouzdra vypadnout, pouzdro se může poškodit, riziko poranění je mnohem větší než pokud je nůž uzavřen,
- nůž se nesmí nikdy použít jako zbraň (šermovat s ním), není určen ani na hry jako je házení do stromu nebo zabodávání do země – tím se nůž ničí a hlavně vzrůstá riziko úrazu,
- řezte vždy od sebe (tzv. od těla),
- při řezání dbejte na to, aby se v blízkosti nikdo nepohyboval nebo nestál.



SEKERA

Tak jako u pil i u seker existuje spousta velikostí a druhů. U všech platí stejné pravidla:

- sekeru podáváme ostřím vzhůru a topůrkem napřed,
- při přenášení směřuje topůrko k zemi a ostří před nás,
- aby sekerka byla v dobrém stavu, musíme se o ni dobře starat, vždy po práci je třeba ji očistit, uložit na suché a bezpečné místo, chráníme ji před vlhkem,
- sekeru nikdy nezasekáváme do země či rostoucího stromu,
- při osekávání větví z kmene ležícího stromu sekáme po směru růstu stromu do tupého úhlu mezi kmenem a větví tak, aby sekerka nebyla kmenem a větví sevřena; nezapomínáme na správný postoj (tj. na opačné straně kmenu),
- přeseknutí větve se provádí přímo na dřevě špalku, kulatině atd.; větve se nepřesekávají kolmo přes léta, ale zešíkma, aby neodlétaly.



PILA

Existuje mnoho typů pil (v dětském kolektivu jsou nejčastěji používané pila obloukovka s napínákem a ruční pilka zvaná ocaska), pro všechny však platí:

- aby pila dobře sloužila, musí být v bezvadném stavu, po práci je třeba ji vždy očistit, uložit na suché a bezpečné místo, u obloukovky povolit napínací páku, chráníme ji před vlhkem a při delším uložení ji naolejujeme nebo natřeme vazelinou,
- při práci na pilu netlačíme, sílu vkládáme do tahu, abychom neponičili nebo nezlomili list,
- přidržujeme řezaný předmět volnou rukou (obloukovku zapřeme o zem a břicho), která by měla být v dostatečné vzdálenosti od (pohybujícího se) listu pily – především je třeba dávat pozor na polohu palce,
- řezané dřevo je vždy nutné zabezpečit proti posunu, převážení a sevření listu pily tím, že ho vhodně podložíme, připevníme nebo přidržíme,
- řežeme vždy na podkladu (příčně položená kláda nebo poleno, „koza“



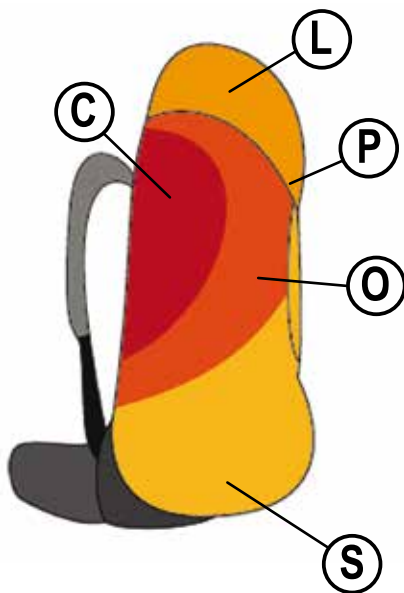
- apod.), a to vždy tak, aby byl řez veden vždy až za touto podložkou,
- pokud řežeme větší kus dřeva (velké větve, klády, prkna atd.) je vždy nutné, aby těm, kdo dřevo přímo řezou, někdo další dřevo přidržel a další případně přidržel odřezávané kusy,
 - při přepravě je nutné list opatřit chráničem, aby nedošlo ke zranění osob nebo poničení majetku,
 - někdy je chráničem list opatřen již od výrobce, postačí však obalení pevnějším papírem či látkou a ovázání provázkem,
 - při přenášení pily ji držíme vždy tak, aby byly zuby obráceny k zemi.

3. SPRÁVNÉ ULOŽENÍ VĚCÍ V BATOHU

ROZLOŽENÍ ZÁTĚŽE V BATOHU:

- (C) těžké věci ve výšce hrudníku (jídlo, tyčky, voda)
- (S) středně těžké věci do spodní komory (spacák, oblečení, stan, boty)
- (P) příruční věci pod víko (mapa, bunda, baterka)
- (L) nejlehčí vybavení zepředu horní komory
- (O) ostatní vybavení do středu (oblečení)

Když vyrážím na túru, nejsem sbalený, pokud mám kapsy plné drobností tak, že mi padají kalhoty a navíc ještě nesu v každé ruce igelitku. Takhle nedojdete nikam!



TYPY A TRIKY

Do snadno dostupných kapes batohu dejte nejčastěji používané věci (pláštěnka, svačina, mapa, pití, časopis...).

Dříve, než začneme balit do batohu přichystané hromádky věcí, pokuste se zredukovat jejich množství/velikost.

Je dobré zaplňovat duté věci (např. ešus) a volná místa různými menšími věcmi (do ešusu jídlo), ideální jsou ponožky. S těmi ostatně nešetřete, to nohy vás ty dny budou nosit :)



Dáváte-li spacák dospod, zajistěte, aby při položení batohu nenavlhł např. od trávy.

S batohem na zádech nesrážíme spoluobčany ani kompoty v obchodech, člověk si to vážně občas neuvědomí, takže pozor.

Batoh ležící na zemi má v ohrožení své přezky a spony, které pohorkám kolemjdoucích těžko odolají.



4. KRABIČKA POSLEDNÍ ZÁCHRANY

Krabička poslední záchrany (KPZ) by měla obsahovat:

- svíčku
- pár zápalek a škrátáko
- kousek březové kůry k zapálení ohně
- kousek papíru
- tužku
- kousek křídý
- jehlu a nit
- zavírací a obyčejné špendlíky
- knoflíky
- žiletku
- 2–3 různě velké hřebíky
- několik napínáčků
- polštářkové náplasti
- kus slabého drátu a provázku
- gumičky
- několik drobných mincí +50 Kč
- poštovní známku
- lístek s tísňovými telefonními čísly a číslem na kontaktní osobu obvykle přilepený na vnitřní straně víčka

Pokud uživateli nevdáí, že bude krabička větší, může přidat další věci dle jeho představivosti, např.:

- kostku lihu (zabalenou)
- malou žárovku do baterky
- hroznový cukr v tabletě – zdroj energie (zabalený)
- hořčíkový zapalovač (namísto sirek)
- malý kompas
- tužkové baterie
- otvírák na konzervy
- signalizační zrcátko

5. OHNIŠTĚ

Ohniště můžeme rozdělit na:

- slavnostní ohniště
- užitkové ohniště
- hospodářské ohniště



SLAVNOSTNÍ OHNIŠTĚ

PAGODA

Má tvar jehlanu. Musí být postavena tak, aby dohořívající polena propadla dovnitř do těla ohně. Velké pagody se staví v několika patrech, ale lidí, kteří dokážou postavit mistrovskou pagodu, je velice málo.



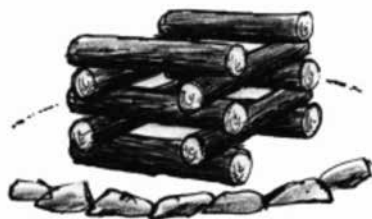
PYRAMIDA

Má tvar kužele a staví se ze štípaných polen. Uvnitř pyramidy je zatlučen kůl, okolo kterého se pyramida staví. Pyramida je vhodná pro menší tábory.



HRANICE

Staví se ve tvaru krychle. Oproti pagodě má určité omezení co do výšky stavby. Je vhodná pro střední tábory. Je to nejméně náročná stavba.



UŽITKOVÉ OHNIŠTĚ

KANADSKÝ KRB

Staví se za sychravého počasí pro malou skupinku lidí. Oheň se rozdělá před stěnou sbitou ze slabé kulatiny, která má za účel odrážet teplo jedním směrem.



OHEŇ V DEŠTI

Rozdělá se v rozpůleném polenu. Poleno, které budeme púlit, by mělo mít průměr alespoň 40 cm. Spodní polo-



vinu dobře zaklíníme kamením, aby se nepřevracela. Obě poloviny oddělíme kulatinou, aby vznikla mezera asi 20 cm. Uvnitř rozděláme oheň. Žářem se polena zevnitř rozpálí, a ač je to neuvěřitelné, tento oheň hodně hřeje.



OHEŇ NA SNĚHU

Někdy je tolik sněhu, že nemá smysl dohrabávat se na zem. V takovém případě rozděláváme oheň na roštu ze syrové kulatiny, kterou ještě podložíme syrovým chvojím.



STRÁŽNÍ OHEŇ

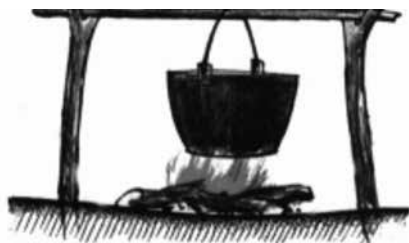
Tento typ ohně připravujeme ještě za světla. Rozděláme malý ohýnek, který nám vyrobí dostatek žhavého popela. Po setmění do popela přiložíme suché kulatiny a to až z pěti stran a konci k sobě. Oheň slabě hoří nebo jenom doutná. Je málo viditelný a přitom dá dostatek tepla. Dlouho vydrží.



HOSPODÁŘSKÉ OHNIŠTĚ

ZÁVĚS PRO JEDEN KOTLÍK

Vidlice pro závěs i hrazdu, na které je kotlík zavěšen, děláme vždy z mokrého dřeva listnatých stromů. Pokud nedodržíme tuto zásadu, může nás potkat nemilé překvapení v podobě polévky vylité v ohni. Podle zákona schválnosti to bude v okamžiku, kdy bude polévka hotová a děti budou stát v řadě s připraveným ešusem.



ZÁVĚS PRO JEDEN KOTLÍK NA ZMRZLÉ PŮDĚ NEBO KAMENITÉM PODKLADU

Patříčně dlouhou syrovou větev důkladně zatížíme balvanem. Je výhodné udělat zářez na konci větve a uvázat liščí smyčku, kterou protáhneme pod balvanem a zajistíme – je to taková pojistka.



ZÁVĚS PRO VÍCE KOTLÍKŮ

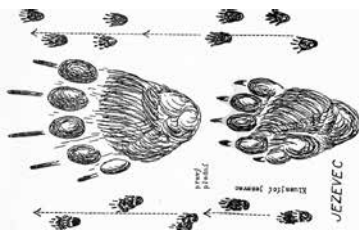
Pokud potřebujeme vařit ve více jak dvou kotlicích, pak je výhodnější používat jako hrazdu na zavěšení kotlíků železnou trubku nebo tyč.



6. ZVĚŘ

JEZEVEC LEŠNÍ

Jezevec lesní je našim největším zástupcem z čeledi šelem lasicovitých. Váží 10 až 20 kg. Měří do 75 cm. Snadno jej poznáme pro jeho příznačnou bílou hlavu se dvěma černými pruhy přes světlá (oči). Srst má šedožlutou s černými a bílými konci, hrubou a štětinatou. Břicho a končetiny jsou černavé. Postava je zavalitá, hlava zašpičatělá. Obývá mírné pásmo Evropy a Asie. Rozšířen je téměř v celé Evropě (včetně britských ostrovů) jižně od polárního kruhu a v celé Asii až po Japonsko na východě, po střední Ob na severu a po Izrael, Irán, Tibet a jižní Čínu na jihu. S oblibou vyhledává lesy prostoupené poli a lukami, kde nachází možnosti budovat své složité nory a do-



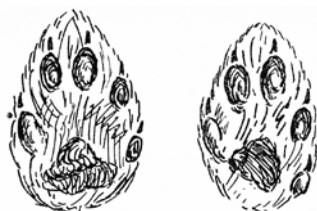
statek potravy. Jezevec vede noční způsob života, ale rád se v klidu též sluní. Na skrytých místech si vyhrabává velmi složité a propletené chodby, které vedou až 5 m hluboko a jsou dlouhé kolem 10 m. Na nejdálčenější konci má prostorný brloh, v němž samice vrhá mláďata. V brlohu udržuje jezevec úzkostlivou čistotu. Ze stravy se spokojí s různým hmyzem, sbírá slimáky, žáby, mršiny a tuto živočišnou stravu doplňuje lesními plody, kořínky, houbami nebo hlízami.

KUNA SKALNÍ

Kuna skalní si libuje ve skalnaté, volně porostlé krajině s mnoha úkryty. Nezřídka se kuny dají vystopovat i v blízkosti lidských obydlí. Oblíbeným kuním útočištěm jsou například půdy rodinných domů či rekreační objekty. Vyjimečně ji uvidíme i na stromě. To je výsada její blízké příbuzné - kuny lesní. Kunu skalní lze vidět v jižních oblastech Asie, střední a jižní Evropě.



Žije a loví většinou na zemi, mezi její oblíbené pochoutky patří hlodavci, menší savci, drůbež a vajíčka, která dokáže zručně vynést z hnízda či kurníku. Ve městech kuny konzumují i odpadky. V podzimních a zimních měsících tvoří její jídelníček z velké části ovoce. Pro hospodáře může být kuna skalní užitečná podobně jako kočka (loví myši), může však způsobit i nemalé problémy.



Ráda si totiž pochutnává na drůbeži a jejich vejcích. Zmizení několika vajíček však není to poslední. Pokud se Vám toto hravé noční zvíře ubytuje někde v baráku, můžete počítat s tím, že v noci bude dělat pěkný rámus. Hlavně pokud se dostane k nějakým předmětům, se kterými si může hrát. Nejen při lovu využívá své mrštnosti, obratnosti, odvahy a lstivosti. Díky stavbě svého těla se dokáže protáhnout i tou nejmenší skulinkou.

MEDVĚD HNĚDÝ

Původně obýval medvěd hnědý téměř celou Evropu a severní, centrální Asii a okrajovou oblast tropické Přední a Zadní Indie. V přírodě se dožívá 25 až

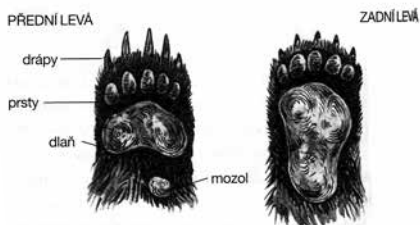


30 let, v zajetí však i 50 let. Vážit může od 80 do 800 kg v případě samce, v případě samice od 60 do 350 kg.

Medvědi jsou většinou samotáři, jsou aktivní ve dne i v noci. Denně spotřebují 10 až 25 kg potravy, je to všežravec. Ovšem nejčastěji žere maso, zbytek stravy je rostlinného původu, např. borůvky, jahody, maliny atd.

V ČR je medvěd kriticky ohrožený druh.

1x za 2 roky vrhá samice po 6–9měsíční březosti 2 až 3 mláďata, která mohou vážit i okolo půl kila. V zimě dodržuje „období klidu“ – jeho tělesná teplota klesá jen nepatrně, tudíž se nejdá o skutečný zimní spánek.



PES DOMÁCÍ

Podle různých spekulací je pes asi nejstarší domácí zvíře. Mohlo to být tak před 12 000 lety, kdy člověk doby ledové, lovec mamutů, divokých koní, zubrů a praturů, se sblížil s vlkem, který stejně jako on sledoval cesty zvířecích stád. Snad to začalo tím, že některý vlk přijal sousto z rukou člověka, nebo tím, že člověk přinesl vlní mláďě a vychoval je v lidské osadě.

Člověk využíval psa jako pomocníka při lovu i jako hlídače, který upozorní na každého, kdo se přiblíží k táboru.

Člověk však nevyužíval psa jen pro lov a hlídání. Zdá se, že už v dávných dobách vybíral některé mutace psů a choval je dál pro své potěšení.

Jak v kulturách egyptských, tak v kulturách Inků a Mayů najdeme vyobrazené psy, které vyobrazují některá naše luxusní plemena.



ZAJÍC POLNÍ

Zajíc je obyvatelem stepních krajů a velice dobře se přizpůsobil životu v polích. Nehrabě si nory, ale dělá prohloubeniny v trávě nebo pod křovím. Odchází z ní při stmívání a vrací se s úsvitem. Aby při opouštění a návratu do svého „pelechu“ zamaskoval svou stopu, mění náhle směr v pravém úhlu a dělá dlouhé skoky různými směry až do čtyř metrů.

Samička rodí dvě, někdy tři mláďata.

Za příznivých podmínek může samice rodit až pětkrát za rok. Zajíc je výlučný vegetarián, kromě zelené potravy okusuje i kůru stromů a keřů. Má hladavé zuby, kratší zčernalý ocas s bílou špičkou a dlouhé uši.



LIŠKA OBECNÁ

Lišku zná snad každý alespoň z pohádek a bajek, kde vždy hraje roli vychytralé a lstivé bytosti. V přírodě však viděl lišku málokdo. Je plachá a člověku se raději vyhne. Přesto však žije na mnohých místech, dokonce i tam, kde bychom ji nečekali. Třeba ve městech. Liška má pověst lupiče kuřat i jiné drůbeže.

Její potravu tvoří hraboši a myši, žáby, hlemýždi, slimáci a hmyz. V určitých ročních obdobích žere liška i rostlinnou potravu.

Doba liščích námluv probíhá od konce prosince do února. Za 52 dní březosti porodí samice ve své noře obvykle čtyři mláďata. Trvá téměř měsíc, než mláďata začnou vylézat z nory.

Liščí kožešina byla vždy vyhledávaná. Kromě normálně zbarvených lišek se totiž objevují různé odchylky, mutace, které jsou značně cenné. Je to např. křížová liška, červená s černým pruhem přes lopatky, nebo nejhledanější stříbrná liška, leskle černá s bílými špičkami pesíků.



VLK

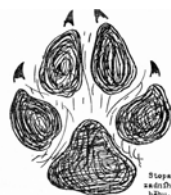
Vlk je jistě nejznámějším zástupcem psovitých šelem. Obývá většinu Evropy, mírnou Asii a Severní Ameriku.

Největší vlci žijí v lesních oblastech Sibíře a Kanady. Dosahují hmotnosti okolo 80 kg, výjimečně i přes 100 kg.

Mnohde byl už vlk zcela vyhuben, a to jen díky nepravdivému předsudku, že je to úhlavní nepřítel lovné zvěře a vůbec škůdce.

Na konci zimy, obvykle v únoru, nastává páření vlků. Za dva měsíce na to vrhne samice obvykle 4 až 6 mláďat.

Rodina tvoří smečku, která loví společně. V činnosti smečky při lovu se objevuje dokonalá souhra všech členů.



BAŽANT OBECNÝ

Samec bažanta patří svým zbarvením a velikostí k nejnápadnějším ptákům naší krajiny. Největší část těla je pokryta hnědě až medově zbarveným peřím s černými konečky. Letky jsou zbarvené šedozeleně. Krk tohoto nádherného ptáka zdobí výrazný bílý lem, který odděluje hnědavou hruď od modrozeleně zbarvené, kovově lesklé hlavy. Mimo to ho zdobí dlouhý ocas s hnědě a černě pruhovaným peřím. Samička je poněkud nenápadnější, příroda jí oblékla do hnědočerného skvrnitého kabátu. Je menšího vzrůstu a má kratší ocas. Většinu svého života tráví na



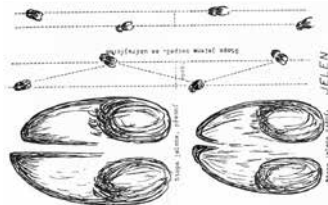
zemi, vzlétá pouze, když mu hrozí nějaké nebezpečí. Při letu je velmi hlučný. Na loukách a polích sbírá semena, plody a zelené části rostlin. V prvních týdnech života se živí i malými živočichy. Díky svému velmi obtížnému letu má bažant mnoho nepřátel, jeho hlavní zbraní proti nim je velký počet potomků.



Podle vyhlášky č. 245 je bažant hájen od dubna do září. V ostatních měsících ho lze lovit.

JELEN EVROPSKÝ

Jelen je naší největší spárkatou zvěří. Jelení srst bývá v létě červenavě hnědá a v zimě šedohnědá. Mláďe je červenohnědé s bílými skvrnami. Dominantou dospělého jelena je paroží, které shazuje v období od února do dubna. Forma i velikost paroží záleží na věku. Mimo jiné jsou jeleni známí svým pohybem, který vypadá velmi ladně, lehce a ušlechtilé. Parohy mu dodávají majestátnost. Jelena lze počítat mezi obyvatele vysokých a rozlehlých, zejména listnatých lesů od rovných nížin až po horskou krajinu. Vyskytuje se po celé republice. Jelení říje probíhá od září do října. Březí samice po zhruba osmi měsících porodí většinou jedno mládě, které kojí asi čtyři měsíce. Mláďe se plně osamostatní v jednom roce života, pohlavně dospívá o dva až tři roky později. Ke kolouchovi projevuje velkou náklonnost i jeho otec (možná ještě mnohem větší než k matce).



JEŽEK VÝCHODNÍ

Ježek východní má náprsenku bílou a ostny mu rostou na všechny strany. Silné kožní svaly mu dovolí se stočit do známého pichlavého klubíčka a nikoho k sobě nepustit. Hojně se vyskytují po celé České republice i v Evropě. Ježek s oblibou pobývá v okrajových částech měst, v parcích nebo řídkých lesích, kde nachází dostatek potravy. Žije podobným způsobem života jako třeba medvěd – na jaře a v létě hýří aktivitou a na pod-



zim a zimu se uklidí někam do pelíšku. Přes toto období spánku se jeho tělesná teplota pohybuje kolem 5 °C. Jakmile však začne na jaře hřát sluníčko, jeho tělesná teplota se zvýší až na 35–37 °C a pomalu se probouzí k životu. Z pelíšku ježky nevytáhne ani tak sluníčko ja-

ko takové, ale teplo, které vydává. Ježek je totiž spíše noční zvíře. Nebezpečná jsou pro ježky náhlá předjarní oteplování kolem 15 °C. Tato teplota ježky totiž probudí a ti pak spotřebují větší množství tukových zásob, které jim na jaře budou chybět. Poměrně štíhlou postavu si ježci udržují až do podzimu, kdy si začínají vytvářet tukové zásoby na zimu. Tyto zásoby si vytvářejí pojidáním žízal, plžů, spadaneho ovoce... nejraději však mají dešťovky. Na jídelníčku se občas objeví i vajíčka. Za potravou se vydávají až několik kilometrů.



KACHNA DIVOKÁ

Samice má přírodně hnědé peří s nepřehlédnutelnou bíle olemovanou temně modrou částí křídla. Samec je tradičně oděn do pestrobarevného kabátku. Kovově zelenou hlavu zdobí žlutý zobák. Zelenou hlavu od kaštanově hnědé hrudi odděluje bílý obojek. Zbytek těla přechází od modrozelených křídel až po světle šedé břicho. Samec se též může pyšnit modrým zrcátkem na křídlech. Jak samec tak i samice mají červené až oranžové nohy. Často ji lze zahlédnout na parkových rybnících, kde si zvykla na lidi a s radostí přijme suché pečivo. Upozorňuji suché pečivo. Měkké čerstvé rohlíky či jiné pečivo ji mohou způsobit zažívací potíže. Její hlavní potravou je však hmyz a jeho larvy, malé měkkýši nebo vodní i suchozemské rostliny. Mezi ptáky patří kachna divoká mezi největší žravce. Je schopna horlivě pronásledovat rybu, červa nebo i obojživelníka.

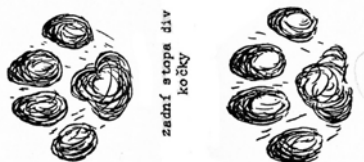


KOČKA DIVOKÁ

Na první pohled je kočka divoká o mnoho zavalitější než domestikovaná kočka domácí. Je to z toho důvodu, že se její srst stává hustější a delší jako ode-



zva na blížící se zimní čas. Její váha může vyšplhat až ke 12 kilogramům. Rovněž má větší hlavu a šedoohnědé až šedožluté zbarvení s výrazným pruhováním. Krémově žluté břicho a hřbet se širokým tmavým pásem je typickou charakteristikou kočky divoké. Kočka divoká je ve volné přírodě velkou raritou. Její cílené lovení ji dostalo až na pokraj úplného vyhubení. Dnes je součástí některých národních parků. Volně v přírodě na ni narazíte na Slovensku, Německu, Rakousku, ale i v České republice. Kočka divoká je přímo přizpůsobena k životu v lesích, podhůří či vrchovinách. Jakmile se usadí, zmapuje si oblast okolo 50–100 hektarů. Loví výhradně v noci. Z 80 % se krmí hlodavci, ale i ptáky, a to až do velikosti slepic. Ve velmi výjimečných případech si smlsne i na zajíci či na divokém králíkově. Doba páření je stanovena na jarní měsíce. Partnera si vyhledává hlasitým mňoukáním. Vrhá v dubnu až v červnu. Svě mláďata opatruje a dokáže zaútočit i na člověka.



PRASE DIVOKÉ

Prase divoké je jedno z největších zvířat volně žijících v české přírodě.

Jak vypadá prase, asi každý víte. Silné, zavalité tělo na krátkých, v případě prasete divokého i rychlých nožkách. Od svého domestikovaného příbuzného se liší především barvou srsti. Ta je šedočerná, v létě se ještě přidá rezavě hnědá. Právě odtud pochází označení, které rádi používají myslivci – černá zvěř. Velmi zajímavě jsou zbarvena mláďata. Pyžamáci, jak se jim také říká, jsou černě a béžově pruhovaní. Pro divočáka je typický dlouhý rypák, kterým rozrývá zem a hledá tam potravu.



Ocas je krátký, řídce osrstěný a zakončený štětičkou. Dospělá zvířata mohou vážit i 200 kg.

Původně se divočáci vyskytovali po celé Evropě a Asii, v minulých stoletích však byl tento druh téměř vyhuben. K nám se začali opět rozšiřovat až po druhé světové válce. Díky nedostatku velkých šelem – kromě člověka, který je jejich jediným predátorem, se začali rychle množit. V těchto letech se nejen naše země potýká s jejich přemnožením. Menší i větší tlupy divočáků můžeme vidět především v rozsáhlejších smíšených lesích s hustým podrostem, a to po celé republice. I když jsou tato zvířata u nás přemnožená, lze říci, že je viděl málokdo. I takto velká zvířata totiž dokáží žít skrytým způsobem života a ubránit se tak před zraky predátorů, tedy i člověka. Přes den se divoké prase ukrývá v hustém houští nebo v rákosí u rybníku, aktivní je teprve navečer. Jeho vášní je válení se v bahnitých tůních. Po takové koupeli ho můžeme vidět obalené vrstvou bláta, které po zaschnutí tvoří krunýř. Po důkladné koupeli se vydá pro něco k snědku, například pro kořinky, různé plody a semena. Velmi oblíbenou pochoutkou je kukuřice a další zemědělské plodiny. Prase divoké lze považovat za velmi chytré a učenlivé zvíře, které se může stát domácím mazlíčkem stejně dobře jako pes, či kočka.

VRÁNA OBECNÁ

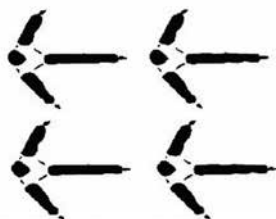
Její opeření je na celém těle černé a zobák je taktéž černý a velmi silný. Nohy jsou silné a obratné, slouží k pevnému uchycení potravy, aby ji tento pták mohl zobákem trhat. Vrána létá pomalými údery křídel a s roztaženými ručními letkami. Jedná se o poměrně velkého ptáka. Vrána může být vysoká kolem 50 centimetrů a její váha je zhruba od 540 g do 600 g. Vránu obecnou snadno poznáme podle jejího výrazného ostrého krákání. Vrána si sice vybírá místo k odpočinku nebo k hnízdění na stromech a ve vysokých keřích, je to ale především pták široké a otevřené krajiny. S oblibou se usazuje na rašeliništích, v mírně zvlněné kulturní krajině, v řídkých lesních porostech, v polopouštních oblastech i na mořském pobřeží. V našich podmínkách se tento velmi přizpůsobivý pták zdržuje často na polích, ale potkáme ho i v parcích, zahradách nebo na otevřených prostranstvích ve městech. Vrána obecná se vyskytuje téměř v celé Evropě a Asii. Některé severnější žijící populace vran jsou tažné – létají



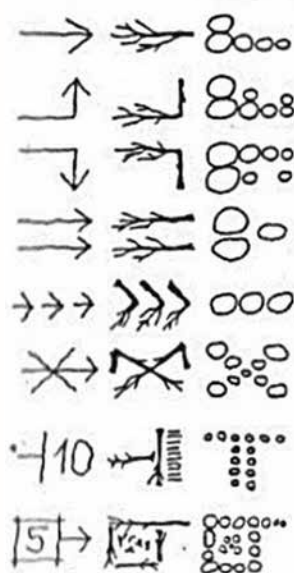
v zimě na jih. Oba evropské poddruhy vrány obecné jsou společenšší a družní ptáci a zdržují se většinou po celý rok na jednom místě, kde si hledají potravu, odpočívají i se rozmnožují. Ptáci, kteří ještě nedosáhli pohlavní dospělosti, se zpravidla během léta spojují do větších volněších hejn.

VRABEC DOMÁCÍ

Jestliže jste u vašeho domu či na vašem domě pozorovali menšího zpěvného ptáka, který má hnědou šiji, šedé čelo a temeno a černou skvrnu na hrdle (samec) nebo má vršek hlavy matně hnědý a světlé hrdlo (samice i mláďata), záda, ocas a letky v hnědých až černých odstínech a bílým břichem, máte nejspíše co dočinění s vrabcem domácím. Lze ho poznat také podle jejich švitořivého zpěvu. Lze si ho poplést s velmi podobným vrabcem polním. Ten má však menší černou skvrnu na hrdle a navíc se pyšní černou skvrnu pod uchem. Samičky úpolníka jsou stejně zbarvené jako samečci. Vrabec domácí se vyskytuje nejen v Evropě, ale po celém světě. Jedná se tedy o kosmopolitní druh. Většinou ho můžeme vidět v blízkosti lidských sídel, kde nachází místo k hnízdění a dostatek potravy. Vrabce domácí můžeme pozorovat, jak si hodují na ovocných stromech, obilí, ale také na odpadcích, které najdou u popelnice nebo pohozené někde na zemi. Oblíbenou lahůdkou je pro ně i drobný hmyz. U dospělých ptáků převažuje rostlinná potrava. Mláďatům však rodiče dopřejí výhradně živočišnou stravu ve formě již zmíněného drobného hmyzu. Vzhledem k tomu, že vrabci u nás přezimují, jsou častými návštěvníky našich krmítek, kde kromě nich nachází potravu velká řada nejen zpěvných ptáků. Podobně jako snovači, tak i vrabec žije ve velkých skupinách a společně také hnízdí.



7. POCHODOVÉ ZNAČKY



JDI
TÍMTO
SMĚREM

ODBOČ
VLEVO

ODBOČ
VPRAVO

POSPĚŠ SI

BĚŽ
VELMI
RYCHLE

POZORI
NEBEZPEČÍ
TUDY
NECHOĎ

ZASTAV SE
NA
10 MINUT

DOPIS
S KROKŮ



DOPIS
ZDE

POZOR
PŘEKÁŽK.

SMĚR
TABOR

ROZ-
DĚLTE
SE
ODE-
SEL
JSEM
TUDY

PŘE-
BRŮŠ
SE

VRÁ-
TIM
SE

JDI
PODLE
ZNA-
ČENÍ

KON-
ČIM
ZNA-
ČENÍ

Jdi tudy

Tudy nechoď

Pozor nebezpečí

Překážka na cestě

Počkej zde

Skupina se rozdělí

Pitná voda

Tábořiště tímto
směrem

JDI
TÍMTO
SMĚREM
ODBOČ
VLEVO
ODBOČ
VPRAVO
POSPĚŠ SI
BĚŽ
VELMI
RYCHLE
POZORI
NEBEZPEČÍ
TUDY
NECHOĎ
ZASTAV SE
NA
10 MINUT
DOPIS
S KROKŮ



DOPIS
ZDE
POZOR
PŘEKÁŽK.
SMĚR
TABOR
ROZ-
DĚLTE
SE
ODE-
SEL
JSEM
TUDY
PŘE-
BRŮŠ
SE
VRÁ-
TIM
SE
JDI
PODLE
ZNA-
ČENÍ
KON-
ČIM
ZNA-
ČENÍ



ODZNAK SPECIALIZACE MH ZDRAVOTNÍK



METODIKA VÝUKY K ZÍSKÁNÍ SPECIALIZACE

Zná zásady správné výživy, rizika návykových látek, umí ošetřit různá poranění, zná úlevové polohy souvisící s poskytováním první pomoci, postupy při improvizovaném odsunu zraněného, obsah zdravotnické brašny, zásady hygieny a ovládá obvazové techniky.



UČEBNÍ OKRUHY - OBSAH:

- Zásady správné výživy
- Rizika návykových látek
- Ošetření běžných poranění
- Základní úlevové polohy při poskytování první pomoci
- Základní postup při improvizovaném odsunu zraněného
- Obsah zdravotnické brašny
- Zásady hygieny
- Základní druhy obvazových technik

DOLOŽENÍ SPLNĚNÍ SPECIALIZACE:

- Splnění testu – 15 vybraných testových otázek – maximálně 3 chyby
- Fotografie s ukázkou ošetření pomocí obvazové techniky, pojmenování dané techniky a uvedení SDH
- Praktická část – účast na minimálně 3 výletech nebo jiných akcích ve funkci zdravotníka - zápis v kronice (datum, místo a název akce); po splnění této praktické části zápis v kronice o splnění specializace – datum, místo, podpis vedoucího
- Vyplněný formulář o splnění specializací MH odevzdaný v kanceláři OSH

DOPORUČENÁ LITERATURA:

- Brožura – Učební texty pro vedoucí a instruktory
- internet



1. ZÁSADY SPRÁVNÉ VÝŽIVY

- Jíst pestrou stravu bohatou na ovoce a zeleninu, luštěniny a celozrnné výrobky.
- Jíst denně čerstvé ovoce a zeleninu.
- Zařadit do svého jídelníčku celozrnné výrobky a alespoň jednou týdně luštěniny.
- Upřednostnit libové drůbeží, králíčí a rybí maso.
- Omezit příjem tuků, zvláště živočišných. Upřednostnit kvalitní rostlinné oleje.
- Upřednostnit mléčné výrobky se sníženým obsahem tuku.
- Omezit příjem soli.
- Pít alespoň 2 litry tekutin denně, nevhodné jsou nápoje s alkoholem a cukry.
- Je třeba, aby přísun energie byl v rovnováze s jejím výdejem.
- Nekonzumovat potraviny napadené plísní, hnilobou či jinak zkažené.



2. RIZIKA NÁVYKOVÝCH LÁTEK

Návykovou látkou se rozumí alkohol, omamné látky, psychotropní látky a ostatní látky způsobitelné nepříznivě ovlivnit psychiku člověka nebo jeho ovládací a rozpoznávací schopnosti nebo sociální chování.

Drogy dělíme na tři kategorie podle účinku, který vyvolávají:

- **drogy stimulační, povzbuzující**
 - Dodávají člověku energii, zbavují ho únavy, nesmělosti, zábran v komunikaci.
 - Mezi stimulační drogy patří například káva nebo čaj.
- Z tzv. tvrdých drog **pervitin, amfetamin nebo kokain**. Drogy tlumivé, uklidňující, tišící
 - Tlumivé látky vyvolávají silnou jak duševní, tak i tělesnou závislost (to znamená, že si o ně tělo říká bez ohledu na to, zda člověk chce nebo nechce danou drogu vzít). Dlouhodobý uživatel se cítí bez nich ješ-



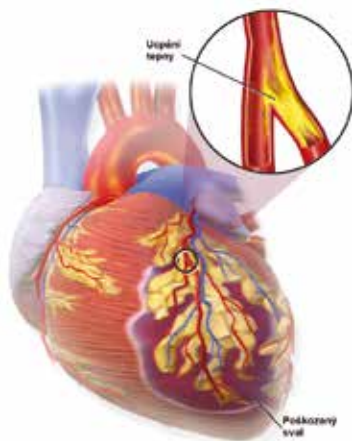
tě hůře než předtím, než po nich sáhl, a tak se musí k užívání den co den vracet a zvyšovat postupně dávky.

- Do této skupiny patří např. **heroin**, ale i „prášky na spaní“ čili **sedativa**, nebo „šťastné pilulky“ proti úzkosti např. **Neurol**, **Diazepam**, **Lexaurin** či **Rivotril**.
- Drogy halucinogenní
 - Vlivem užití těchto drog se přetváří a deformuje to, co vidíme, cítíme, vnímáme a prožíváme. Halucinogeny tedy zkreslují to, co nás obklopuje, mění podobu daných věcí, mění náš názor na to, co je vlastně skutečnost.
 - Sem se řadí drogy jako LSD či „houbičky“, tedy lysohlávky.
 - Slabší halucinogeny – marihuana, hašiš.

3. OŠETŘENÍ BĚŽNÝCH PORANĚNÍ

ZÁSTAVA DÝCHÁNÍ (apnoe)	
Příčina	<ul style="list-style-type: none"> • vdechnutí cizího tělesa • prudká alergická reakce • poranění hrudníku • laryngitida • epileptický záchvat • poranění mozku • u pacientů v bezvědomí nejčastěji zapadnutí kořene jazyka
Příznaky	<ul style="list-style-type: none"> • postiženému se nezvedá hrudník a břicho • není cítit vydechovaný proud vzduchu
Způsob ošetření	<ol style="list-style-type: none"> 1. nejdříve je nutné zjistit příčinu zástavy 2. zkontrolovat dutinu ústní, případně odstranit předměty, které by mohly v dýchání bránit, dutinu ústní vyčistit od případných zvratků apod. 3. vzhledem k nejčastější příčině – zapadnutí kořene jazyka, předsunout dolní čelist a zaklonit hlavu 4. pokud nedojde k obnově dýchání, je nutné provést umělé dýchání 5. přivolání lékařské pomoci





SRDEČNÍ ZÁSTAVA

Příčina	viz Zástava dýchání
Příznaky	<ul style="list-style-type: none"> • nereaguje na bolestivý podnět • nedýchá, barva kůže je bílá až promodralá
Způsob ošetření	<ol style="list-style-type: none"> 1. nejdříve je nutné zjistit, zda lze postiženému na krční tepně nahmatat puls 2. postiženého otočíme na záda a provedeme záklon hlavy spolu s předsunutí spodní čelisti 3. u dospělého zahájíme plochou dlaně nepřímou masáž srdce, a to uprostřed hrudníku na středu hrudní kosti, u malého dítěte pak totéž 2–3 prsty 4. hloubka stlačení u dospělého člověka musí být 4–5 cm, u dítěte max. 2 cm 5. nepřímou masáž srdce provádíme vždy na holém těle! 6. umělé dýchání není nutné, ale není zakázané 7. poměry stlačení hrudníku a dýchání: <ul style="list-style-type: none"> – dospělý: 30 : 2 – frekvence stlačení cca 100 za minutu – dítě: 30 : 2 – jednou rukou, zahajujeme pěti vdechy – do 1 roku 3 : 1 – dvěma prsty frekvence stlačení cca 100–120 za minutu 8. přivolání lékařské pomoci



KRVÁCENÍ	
Příčina	všechny druhy ran i amputace
Příznaky	<ul style="list-style-type: none"> ● tepenné krvácení <ul style="list-style-type: none"> – krev z rány stříká – je jasně červená – při velké krevní ztrátě <ul style="list-style-type: none"> ● kůže je bledá a zpcená ● dýchání a puls se zrychluje ● krevní tlak klesá ● postižený je neklidný, obluzený, v konečné fázi ztrácí vědomí ● žilní krvácení <ul style="list-style-type: none"> ● krev z rány vytéká ● je tmavě červená ● rozvoj šokového stavu
Způsob ošetření	<p style="text-align: center;">ZASTAVENÍ VELKÉHO KRVÁCENÍ MÁ PŘEDNOST PŘED RESUSCITACÍ!!! VŽDY POUŽÍVAT CHIRURGICKÉ RUKAVICE!!!</p> <p><u>Tepenné krvácení:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● tlakový obvaz – nejdříve na ránu přiložíme sterilní krytí, na něj tlakový polštářek (např. celé obinadlo) a dalším obvazem jej stlačíme. Pokud rána krvácí dále, použijeme další tlakový polštářek. Předchozí v žádném případě nesundáváme ● zaškrcení – v případě, že tlakový obvaz nepomáhá a jde-li to, zaškrtíme pomocí škrtidla nad ranou, jde o poslední možné ošetření ● pokud dojde k velké ztrátě krve, uložíme postiženého do protišokové polohy ● ihned volat lékařskou pomoc <p><u>Žilní krvácení:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● ránu vyčistíme a sterilně překryjeme ● lékařskou pomoc voláme v závislosti na velikosti krvácení <p><u>Další typy krvácení:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● z ucha – postiženého uložíme do polohy na bok, aby krev mohla volně vytékat; voláme lékařskou pomoc



... KRVÁCENÍ

Způsob ošetření

- u nosu – předklonit hlavu, stisknout nos u kořene, studený obklad na čelo a zátylek, krev se nechá volně odtékat. Pokud krvácení samo neustane do 10 minut, je třeba postiženého dopravit k lékaři



MDLOBA

Příčina

- krátkodobá ztráta vědomí vzniklá nedostatečným prokrvením mozku, objevuje se nejčastěji ve špatně větrané místnosti a v teplém prostředí

Příznaky

- zpomalení tepu, který je slabě hmatný
- výrazná bledost, obličej je pokryt potem
- pocit závratí, potáčení, nevolnost

Způsob ošetření

- umožníme postiženému lepší prokrvení mozku – tzn. nohy výš než hlava, uvolníme těsný oděv
- umožníme přísun čerstvého vzduchu
- nepodáváme tekutiny, pouze vlhčíme rty a osvěžujeme



BEZVĚDOMÍ

Příčina	<ul style="list-style-type: none">• porucha základních životních funkcí• postižení mozku (nejčastěji úrazem)• oběhové příčiny (nedostatek kyslíku)• dechové příčiny (neschopnost plic dostat do krve kyslík) – např. astma• metabolické příčiny (cukrovka, štítná žláza, selhání orgánů)• psychické příčiny• intoxikace
Příznaky	<ul style="list-style-type: none">• postižený nereaguje na oslovení• nelze jej probudit• nemusí reagovat ani na bolestivý podnět
Způsob ošetření	<ul style="list-style-type: none">• jsou-li zachovány životní funkce, uložíme postiženého do stabilizované polohy• přivoláme lékařskou pomoc• do příjezdu lékaře kontrolujeme životní funkce, pokud dojde k selhání, zahájíme resuscitaci, kterou ukončíme za těchto předpokladů:<ul style="list-style-type: none">• došlo k obnovení životních funkcí• postiženého jsme předali lékaři• absolutní vyčerpání sil záchránce



EPILEPTICKÝ ZÁCHVAT

Příčina	<ul style="list-style-type: none">• může se jednat o vrozený stav• nedokrvení mozku, vzestup tělesné teploty• následek úrazu, infekční onemocnění mozku nebo např. alkohol
----------------	--



EPILEPTICKÝ ZÁCHVAT

Příznaky	<ul style="list-style-type: none">• křeče trvající cca 3 minuty, možnost pěny z úst• rozšířené na světlo nereagující zornice až bezvědomí• citlivost na lehký tlak, zmatenost• pomočení, pokálení
Způsob ošetření	<ul style="list-style-type: none">• odstraníme všechny překážky, které by mohly postiženému způsobit zranění• přisun čerstvého vzduchu (při záchvatu v místnosti)• postiženého nijak nedržíme, nevkládáme nic do úst!• po odeznění záchvatu je nutné zkontrolovat dutinu ústní, zda nedošlo k zapadnutí kořene jazyka, případně ústní náhrady, vyčistit dutinu ústní od případných zvratků• postiženého uložit do stabilizované polohy• při selhání životních funkcí resuscitace• přivolání lékařské pomoci

ÚPAL

Příčina	<ul style="list-style-type: none">• přehřátí organismu
Příznaky	<ul style="list-style-type: none">• červené zbarvení kůže, vysoká tělesná teplota• únava, malátnost, zmatenost, zvracení, rychlý tep a poruchy vědomí
Způsob ošetření	<ul style="list-style-type: none">• zamezit dalšímu působení tepla• v případě bezvědomí stabilizovaná poloha → přivolání lékařské pomoci• snižování tělesné teploty – studené zábaly nebo sprcha, podávání vlažných až studených nápojů

ÚŽEH

Příčina	<ul style="list-style-type: none">• nadměrný pobyt na slunci
Příznaky	<ul style="list-style-type: none">• vysoká teplota• zarudnutí obličeje, někdy se naopak může objevit bledost v obličeji• únava, malátnost, zmatenost, zvracení, rychlý tep a poruchy vědomí



Způsob ošetření	<ul style="list-style-type: none"> ● zamezit dalšímu působení tepla a slunce ● v případě bezvědomí stabilizovaná poloha → přivolání lékařské pomoci ● postiženého uložíme do stínu, nejlépe do průvanu, uvolníme oděv, snižujeme tělesnou teplotu, při vědomí podáváme po lžičkách tekutiny (vlažné až studené, nikoliv ledové)
------------------------	--

ŠOK	
Příčina	<ul style="list-style-type: none"> ● stav ohrožující život člověka, reakce těla na ztrátu tělních tekutin (krve, ...)
Příznaky	<ul style="list-style-type: none"> ● bledost, kůže je našedlá, fialové rty ● zrychlující se a slábnoucí tep, snížení vnímavost ● pocit žízně, závratě, pocit slabosti na omdlení, zvedání žaludku, případně zvracení ● dezorientace
Způsob ošetření	<ul style="list-style-type: none"> ● uložit na záda s hlavou otočenou stranou (nebezpečí vdechnutí zvratků) ● při zhoršeném dýchání nebo zvracení uložit do stabilizované polohy ● zvednout dolní končetiny a podložit je, uvolnit těsný oděv ● kontrola dechové frekvence ● Zásada 5T <ul style="list-style-type: none"> ● teplo (chránit před velkými teplotními změnami) ● ticho ● tišení bolestí (zejména slovní pomoc, znehybnění zlomených končetin) – v žádném případě nepodávat léky! ● tekutiny – nepodávat, pouze vlhčit rty ● transport





POPÁLENINA	
Příčina	<ul style="list-style-type: none"> ● poúrazový stav ● lokální působení vysoké teploty, úraz elektrickým proudem
Příznaky	<ul style="list-style-type: none"> ● I. stupeň – zčervenání, bolestivost ● II. stupeň – puchýře ● III. stupeň – černě spálená kůže, odumření tkáně, zuhelnatění – hrozí nebezpečí šoku!
Způsob ošetření	<ul style="list-style-type: none"> ● zajistíme, aby se člověk nemohl už víc popálit ● popálené místo dlouho chladíme vodou (I. a II. stupeň) nebo jen sterilně překryjeme (III. stupeň) ● chladíme, dokud nenastane úleva nebo dokud nepřestává mít chlazení efekt ● nepoužíváme žádné masti ● u popálenin I. stupně lze použít Panthenol, případně tzv. Wathergel ● II. a III. stupeň – přivolání lékařské pomoci

ZLOMENINA	
Příčina	<ul style="list-style-type: none"> ● poúrazový stav
Příznaky	<ul style="list-style-type: none"> ● v místě zlomeniny je cítit bolest, která se pohybem zvětšuje ● postiženou částí nelze vůbec nebo jen obtížně pohybovat



Příznaky	<ul style="list-style-type: none"> • otok postižené části s následnou modřinou • může být viditelná deformace končetiny, vyčnívající úlomek kosti u otevřených zlomenin • nepoužíváme žádné masti
Způsob ošetření	<ul style="list-style-type: none"> • znehybnění končetiny – ruku znehybníme např. pomocí trojcípého šátku, nohu připevníme ke zdravé noze nebo ke dlazi, pokud je to možné • v žádném případě nerovnáme • u otevřených zlomenin zastavíme krvácení, ránu měkce obložíme a zlehka převážeme (obvaz, trojcípí šátek) • protišoková opatření, přivolání lékařské pomoci



BODNUTÍ HMYZEM

Příznaky	<ul style="list-style-type: none"> • červené zbarvení kůže • otok, svědění • možný šok
Způsob ošetření	<ul style="list-style-type: none"> • pokud se jedná o bodnutí včelou, odstraníme žihadlo • místo zchladíme vodou, příp. přiložíme octan • při silné alergické reakci nutné volat lékařskou pomoc

UŠTKNUTÍ HADEM

Příčina	<ul style="list-style-type: none"> • v naší přírodě se lze setkat pouze se zmijí obecnou, jejíž uštknutí většinou zdravého člověka neohroží
Příznaky	<ul style="list-style-type: none"> • dvě vedle sebe mírně krvácející malé ranky • okolí může být namodralé



Způsob ošetření

- postiženého uklidníme a otok chladíme, případně přiložíme lehce utažené obinadlo
- ránu desinfikujeme
- přivoláme lékařskou pomoc



4. ZÁKLADNÍ POLOHY PRVNÍ POMOCI

STABILIZOVANÁ POLOHA

Jedná se o polohu se záklonem hlavy, při které je níže položená horní končetina za tělem a výše položená horní končetina ohnuta v lokti a hřbetem ruky zasunutá pod tvář. Níže položená dolní končetina je pokrčena v kyčli a koleni, druhá dolní končetina zůstává natažená.



ZOTAVOVACÍ POLOHA

(někdy prezentovaná jako Euro poloha)

Postup a použití je jako u stabilizované polohy s tím rozdílem, že níže položená horní končetina není za tělem, ale volně ponechána před tělem.

Podle nových doporučení se upřednostňuje před stabilizovanou polohou.

Obě výše uvedené polohy, pokud jsou správně provedeny, dostatečně zajistí průchodnost dýchacích cest a minimalizují riziko vdechnutí případných zvratků. Navíc zajistí dobrou stabilitu bezvládného těla.

Není dogmaticky určena strana těla, na kterou budeme postiženého přetáčet. O tom rozhodují především další okolnosti:

- lepší přístup, prostor, terén
- poranění na hlavě: vždy ukládáme na neporaněnou stranu
- krvácení ze zvukovodu: ukládáme na krvácející ucho
- poranění hrudníku: ukládáme na poraněnou stranu
- žena v pokročilém těhotenství: ukládáme na levý bok



Pokud máme u člověka v bezvědomí důvodné podezření na poranění páteře (vždy, když se jedná o těžký úraz – vážná dopravní nehoda, pády z výšky, skoky po hlavě do vody atd.), ponecháme jej v poloze v jaké je, musí ale dostatečně dýchat. Pokud dojde k výraznému zhoršení dýchání nebo dokonce ke zvracení, bez váhání zajistíme co možná nejšetněji zotavovací (stabilizovanou) polohu.

POLOHOVÁNÍ PŘI DÝCHACÍCH POTÍŽÍCH U PACIENTŮ PŘI VĚDOMÍ

V případech dýchacích potíží interního, úrazového nebo psychického charakteru volíme vždy **polohu v polosedě nebo vsedě**, často až do předklonu.

V těchto polohách nedochází k útlaku bránice orgány břicha a je uvolněný hrudník, to vše vede k snazšímu dýchání.

Postižení často sami podvědomě zaujmou takovouto polohu. Nikdy jim v této poloze nebráníme a nenutíme je si lehnout.



POLOHOVÁNÍ PŘI OSTATNÍCH STAVECH

Protišoková poloha – Poloha rovně na zádech, dolní končetiny jsou zvednuty a podloženy ve výšce asi 50 cm nad zemí.

Použijeme:

při náhlém krátkodobém kolapsu, při šokovém stavu nebo pravděpodobnosti jeho rozvoje, při závažnějších krvácivých stavech, při kardiopulmonální resuscitaci (KPR).



POLOHA PŘI PŘÍHODÁCH BŘIŠNÍCH

Vleže na zádech s mírně podloženou horní polovinou těla a pokrčenými, podloženými koleny s oporou chodidel o pevnou podložku.

Použijeme:

Náhlé bolesti břicha, poranění břicha, poranění pánve.



POLOHA PŘI MOZKOLEBEČNÍM PORANĚNÍ A CÉVNÍ MOZKOVÉ PŘÍHODĚ

Rovně na zádech, horní polovina těla mírně zvýšená (10–15 cm), hlava se nezaklání ani nerotuje.

Použijeme:

Při mozkolebečních poraněních, která nejsou doprovázené šokem a bezvědomím; při cévní mozkové příhodě kdy je pacient při vědomí.



5. ZÁKLADNÍ POSTUP PŘI IMPROVIZOVANÉM ODSUNU ZRANĚNĚHO

Improvizovaný přesun zraněného využijeme pouze v případě:

- nedosažitelné pomoci – terén nedovoluje příjezd ZZS
- hrozí-li nebezpečí výbuchu, požáru – odsunutí do bezpečí



Bezpečnost při transportu:

ochrana zdraví zachránce

- dostatečný počet zachránců
- při zvedání se nesmát
- zapojení správných svalových skupin
- nepřeceňovat své síly

- ochrana zdraví zraněného
 - při podezření na poranění páteře
 - nehrozí-li bezprostřední nebezpečí, nehýbeme s ním
 - šetrná manipulace s krkem a hlavou zraněného
 - provizorní Schanzův límec

VYPROŠŤOVÁNÍ - RAUTEKŮV MANÉVR

Tento manévr použijeme pouze v případě:

- Zástavě životních funkcí
- Tepenném krvácení
- Hrozí-li požár či výbuch auta



ODSUN JEDNOU OSOBOU



*doprovod
je-li zraněný při vědomí*



odvlečení postiženého





odnesení na zádech, je-li zraněný lehčí než záchránce – dítě



odnesení v náručí, je-li zraněný lehčí než záchránce – dítě

ODSUN DVĚMA OSOBAMI



spojení rukou – stolička, je-li zraněný při vědomí



odnesení za sebou (vedle sebe), není-li zraněný při vědomí



DOPORUČENÉ VOLNĚ PRODEJNÉ LÉKY:

- léky proti horečce (Paralen, Bru-fen...)
- léky proti průjmu (Endiaron, černé uhlí...)
- léky proti zácpě (Regulax...)
- léky při zažívací potížích (Gastro-gel...)
- nosní kapky (Sanorin, Nasivin...)
- prostředky proti bolení v krku (Jox, kloktadla...)
- roztoky na výplachy očí (Ophthal, borová voda...)
- oční kapky (Ophthalomo-septonex...)
- desinfekční prostředky (Peroxid 3%, Jodisol...)
- prostředky na spáleniny (Panthenol, popáleninový gel)
- prostředky proti alergii (Zyrtec tablety, Fenistil gel...)
- masti a gely na bolení kloubů, zad a páteře (Ibuprofen, Fastum...)



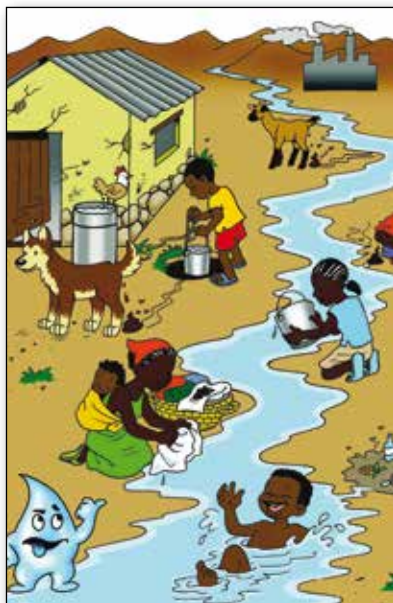
7. ZÁSADY HYGIENY

1. Umyj si ruce vždy:

- * před jídlem a po jídle
- * po použití WC
- * po kontaktu s nemocnými, peněži a zvířaty
- * po nákupu v obchodě

4 kroky pro důkladně umyté ruce:

1. ruce si namoč
2. aplikuj mýdlo
3. mýdlo napěň po celé ploše rukou
4. ruce si důkladně opláchni vodou a utři



2. Vyčisti si zuby

- vždy po jídle (pokud je to možné) anebo alespoň ráno a večer
- nejdůležitější je večerní čištění, protože na zubech jsou po celém dni nalepené zbytky jídla a pití



3. Umyj si celé tělo a vlasy

- upřednostni sprchování před koupelí, protože při sprchování se špína hned odplaví!



4. Obleč se do čistého, obuj si čisté boty



5. Uklízej po sobě

Nečekej, že to za tebe udělají jiní! Ve škole jsi zodpovědný za čistotu a pořádek své třídy a celé školy. Doma zase „kraluješ ve svém pokoji“.

Pamatuj si:

Školní taška, lavice, stůl, postel, skříň, dvůr, tráva atd. nejsou domovem odpadů a smetí. Smetí a odpadky patří do koše!



6. Pokud jsi nemocný, zůstaň doma!

Určitě bys měl zůstat doma, pokud máš zvýšenou teplotu, kašel, bolesti břicha... Nejen kvůli sobě, ale i kvůli ostatním, abys nešířil nákazu.

Při kýchání, kašláním a smrkáním, používej papírové kapesníky, které hned po použití zahod' do koše.



7. Vyhýbej se kontaktu s nemocnými (pokud je to možné) a minimálně jednou ročně **absolvuj preventivní prohlídku u svého lékaře.**



8. Dodržuj tyto základní formy prevence:

- Otužování
 - vhodným oblečením
 - procházkami ve vlhkém deštivém počasí (pláštěnka a holínky)
 - střídavým sprchováním (teplá studená voda)



- Zdravá strava
 - má být vyvážená
 - hlavní suroviny: ovoce, zelenina, ořechy, semena, luštěniny
 - pitný režim: pitná voda, bylinkové čaje, minerální vody, ovocné šťávy
- Jak správně jíst a pít?
 - pravidelně
 - méně, ale častěji
 - žvýkat pomalu a pořádně
 - pít pomalu a nepít při jídle
- Dostatečný spánek (odpočinek je lék) – 5 kroků ke zdravému spánku
 1. před spaním řádně vyvětrat pokoj
 2. minimálně 2 hodiny před spaním nejez
 3. spi 7–8 hodin denně
 4. spi v pokoji a po tmě (ne u televize)
 5. v pokoji by neměl být počítač ani mobil

8. OBVAZOVÉ TECHNIKY

Následující odkazy ti pomohou zvládnout jednoduché ošetření pomocí obvazů

- Klasový obvaz ruky: <https://www.youtube.com/watch?v=gc1J7gp0Cjg>
 Klasový obvaz nohy: <https://www.youtube.com/watch?v=eJZJaW4h31k>
 Klasový obvaz bérce: https://www.youtube.com/watch?v=tw_W0Y2gwmY
 Prakový obvaz nosu: <https://www.youtube.com/watch?v=1g-WirpcNWI>
 Prakový obvaz brady: <https://www.youtube.com/watch?v=Z-WEOXLqeXc>



A TOHLE BYS MĚL JISTĚ ZNÁT!



ZDRAVOTNÍK - TEST K PLNĚNÍ SPECIALIZACE

1. Co nepatří do lékárničky?

- a) nůžky, náplast, pinzeta
- b) nůžky, svačina, obvaz
- c) spínací špendlík, trojčípý šátek

2. Kolik hodin by měl člověk spát?

- a) maximálně 2 hodiny
- b) minimálně 12 hodin
- c) minimálně 7-8 hodin denně

3. Jak poznáme tepenné krváčení?

- a) krev je tmavě červená a stříká
- b) krev je světle červená a stříká
- c) krev je světle červená a vytéká

4. Jaký je rozdíl mezi úpalem a úžehem?

- a) žádný rozdíl mezi nimi není
- b) úžeh je od slunce, úpal je z horka
- c) úžeh je z horka, úpal je od slunce

5. Jaký je poměr stlačení hrudníku a umělého dýchání při resuscitaci dospělého člověka?

- a) 15 : 2
- b) 60 : 2
- c) 30 : 2

6. Co uděláš, pokud ve tvém okolí někdo omdlí?

- a) podložím mu nohy, vyvětrám, podám tekutiny
- b) uteču
- c) budu se s ním procházet



7. Jaká jsou protišoková opatření?

- a) teplo, ticho, tma, tekutiny ano, transport
- b) teplo, ticho, tišení bolestí, tekutiny ano, transport
- c) teplo, ticho, tišení bolestí, tekutiny ne, transport

8. Jak se pozná popálenina II. stupně?

- a) místo je začervenalé
- b) objevily se již puchýřky
- c) jako laik to nemohu poznat

9. Můžeme zlomenou končetinu narovnat?

- a) když to půjde, tak ano
- b) v žádném případě
- c) vždycky

10. Jak vypadá protišoková poloha?

- a) poloha rovně na zádech, dolní končetiny zvednuty, podloženy ve výšce asi 50 cm od země.
- b) stejně jako stabilizovaná poloha
- c) poloha rovně na zádech, končetiny zůstávají rovně na zemi, maximálně lze podložit hlavu

11. Jak ošetřit krvácení z nosu?

- a) záklon hlavy a stisk nosu
- b) předklonit hlavu a ucpat nos tamponem
- c) předklonit hlavu, stlačit kořen nosu, chladit zátylek

12. Je nutné s krvácením z nosu k lékaři?

- a) ano, ihned
- b) není potřeba
- c) pokud krvácení do 10 minut nepřestane, tak ano

13. Jak uložíme zraněného, kterému teče krev z ucha?

- a) na záda
- b) na bok na stranu krvácejícího ucha
- c) na bok, zdravým uchem dolů

14. Jaké telefonní číslo má záchranná služba?

- a) 155
- b) 150
- c) 158

15. Kolik litrů tekutin by měl člověk denně vypít?

- a) je to jedno
- b) maximálně 2 litry
- c) minimálně 2 litry

TEST ZDRAVOTNÍK - SPRÁVNÉ ODPOVĚDI

- 1. – b 4. – b 7. – c 10. – a 13. – b
- 2. – c 5. – c 8. – b 11. – c 14. – a
- 3. – b 6. – a 9. – c 12. – c 15. – c



SLEP SI MODEL HASIČSKÉHO AUTOMOBILU

(DÍLY SI PŘEKRESLI, VYBARVI, PEČLIVĚ VYSTŘÍHEJ A SLEP)

