

PŘÍRUČKA TÁBORNÍKA



TATO PŘÍRUČKA PATŘÍ:

Jméno:

Přezdívka:

Adresa:

Telefon:

Škola:

Krevní skupina:

KDYŽ SE NĚCO STANE, ZAVOLÁM:

Záchranná služba: 155

Policie: 158

Hasiči: 150

Tísňové volání z mobilních telefonů: 112

Milí táborníku,

právě se Ti do ruky dostala Tábornická příručka,
jejíž obsah se Ti na táboře může hodit a nejen na něm.

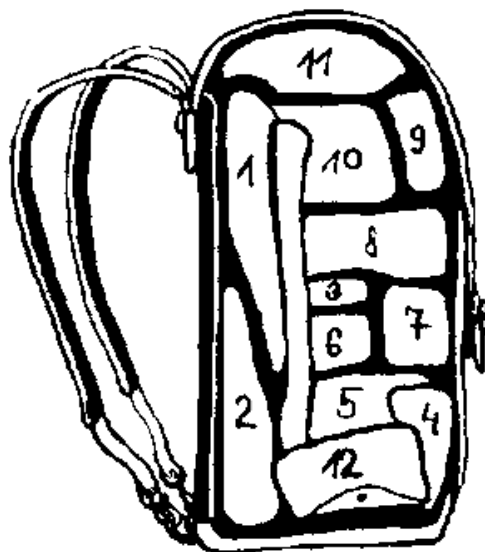
Každý správný táborník by měl znát vše,
co tato příručka obsahuje.

TÁBORNICTVÍ, TURISTIKA

Dokážeš popsat dobře zabalený batoh (co nahoře, co dole a proč).

- berte si s sebou jen to, co potřebujete
- používejte takový batoh, abyste nenosili v ruce další dvě tašky věcí
- co se neosvědčilo, příště neberte (ne znamená to, když jednou nepotřebujete svetr, že si ho podruhé nevezmete)
- udržujte své věci v pořádku
- vše co by mohlo v dešti zvlhnout, zabalte do igelitových sáčků
- sbalte vše tak abyste lehce věci našli
- těžší a objemné věci balíme nahoru, co nejbližší k těžišti těla
- na záda balíme měkké věci
- ešus dáváme do obalu, aby neušpinil ostatní věci
- pláštěnku nebo bundu balíme nahoru, aby byla ihned při ruce

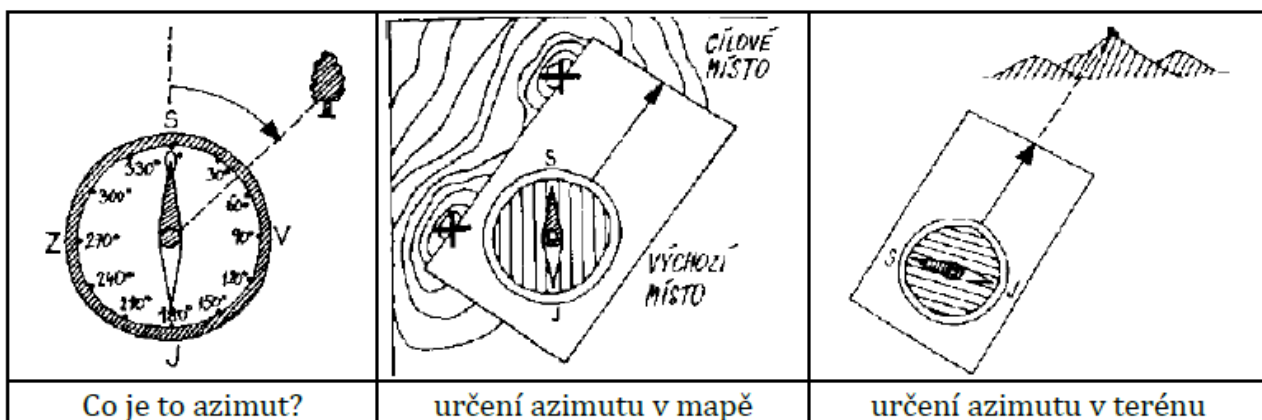
1 - prádlo, 2 - svetr, tepláky,
 3 - toaletní potřeby,
 4,5 - jídlo,
 6 - konzervy, 7 - ešus,
 8 - spacák, 9 - jídlo na
 cestu, 10 - stan,
 11 - pláštěnka, bunda,
 12 - sekera



ORIENTACE

Podle kompasu či buzoly

- přístroj položíte do vodorovné polohy a otáčíte jím tak dlouho, až zakalený konec magnetky se shoduje s vyznačením severu.



Podle Slunce

- které je (samozřejmě jen přibližně) v 6 hodin ráno na východě, v 9 hodin na jihovýchodě, ve 12 hodin na jihu, v 15 hodin na jihozápadě a v 18 hodin na západě. Pozor na letní čas.

Podle Slunce a hodinek

- malou ručičku hodinek namíříte ke Slunci, úhel mezi 12kou a malou ručičkou rozpůlíte. Spojnice středu hodinek s tímto bodem ukazuje na jih.

Podle hvězdy Severky

- kterou najdete tak, že spojíte „zadní kola“ souhvězdí Velkého vozu přímkou a tu 5x prodloužíte.

Podle Měsíce v úplňku

- obdobně jako podle Slunce – večer v 6 hodin je na východě, o půlnoci na jihu, v 6 ráno na západě. Měsíc v první čtvrti je na jihu v 18 hodin a na západě o půlnoci. Měsíc v poslední čtvrti ukazuje východ o půlnoci a jih ráno v 6 hodin.








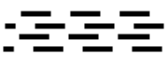




Podle přírodních úkazů

- protože u nás převládají severozápadní větry, najdete lišejníky obvykle na této straně osamělých stromů, skal, budov, zdí. Pařezy mají na severní straně hustší léta, na jižních stránkách taje dřív sníh, slunečnice obrací svůj květ za sluncem, i když je zakryto mrakem.

kompas	mraveniště	pařez, lišejník
	hvězdy	včelín


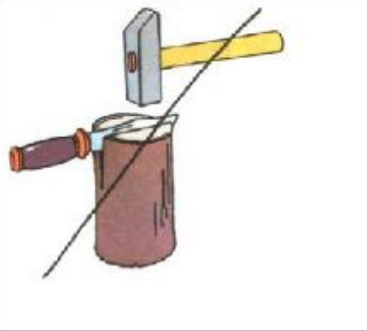
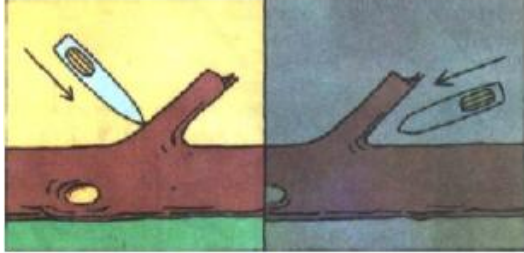

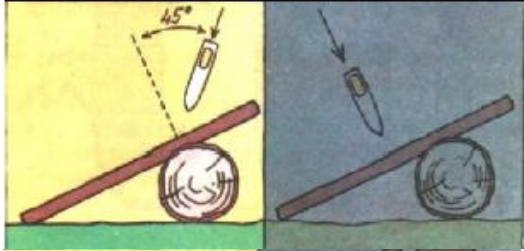

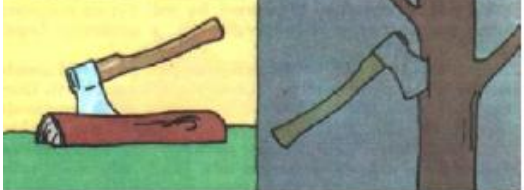

větve na horách	stín v poledne (pozor na letní čas)	hodinky (pozor na letní čas)	kostel

Některé topografické značky

					
hájovna	hrad	zřícenina	kostel	kaple	hostinec
					
pošta	bažina	zdravotní středisko	nemocnice	rozhledna, věž	tábořiště

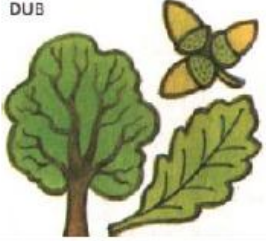







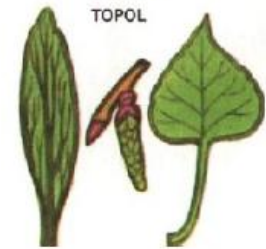



Zacházení s nožem, sekerou a pilou a jak se o tyto nástroje nejlépe starat:




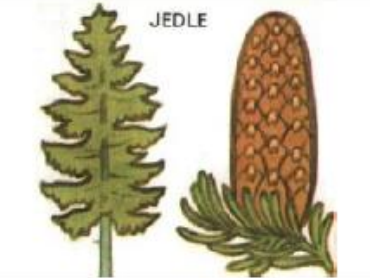

- **nůž** – podává se rukojetí k příjemci a ostrím od svých prstů, nešroubujeme s ním, nezabodáváme jej do země, nenecháváme ve vlhku, uchováváme jej nejlépe v koženém pouzdře s ostrím lehce potřeným olejem
- **seker** – pracujeme s ní dle obrázků, uchování stejné jako u nože
- **pila** – také ona nesnáší vlhko, pro uchování také potřít olejem po skončení práce, dovoluje-li to konstrukce pily, povolit pilový list

Jak zacházet (vlevo) a nezacházet (vpravo) se sekerou	Co nedělat s nožem
	
	
	
	













PŘÍRODA

Rozumět lesu – to také znamená znát jednotlivé stromy, umět je určit podle jejich tvaru, zbarvení, podle tvaru a barvy listů, jehličí, plodů.

<p>DUB</p> 			
<p>dub</p>	<p>habr</p>	<p>buk</p>	<p>osika</p>
	<p>LÍPA</p> 	<p>JASAN</p> 	
<p>bříza</p>	<p>lípa</p>	<p>jasan</p>	<p>javor</p>
<p>TOPOL</p> 	<p>VRBA</p> 		
<p>topol</p>	<p>vrba</p>	<p>jeřáb</p>	<p>jírovec (kaštan)</p>

<p>SMRK</p> 	<p>BOROVICE</p> 	<p>MODŘÍN</p> 
<p>smrk</p>	<p>borovice</p>	<p>modřín</p>
<p>JEDLE</p> 	<p>TIS</p> 	
<p>jedle</p>	<p>tis</p>	

PTÁCI

			
vlaštovka obecná	sojka obecná	straka obecná	špaček obecný
			
konipas bílý	ledňáček říční	kos černý	čáp bílý
			
sýkora koňadra	datel černý	strakapoud velký	koroptev polní

STOPY ZVĚŘE

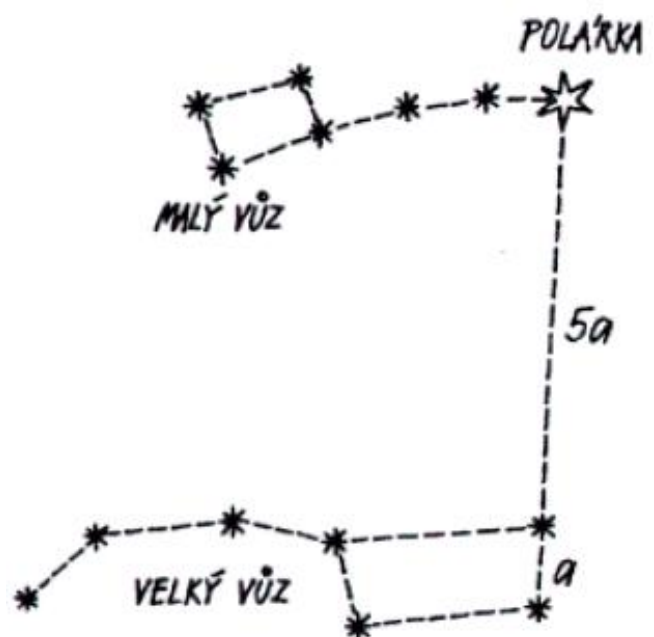
Stopy v přírodě nejsou obvykle zřetelné a úplné.

Snadněji je proto určíte, budete-li z obrázku v knížce vědět, jak vypadají celé.



SOUHVĚZDÍ

- Malá medvědice (její součástí je Malý vůz)
- Velká medvědice (její součástí je Velký vůz)
- Kassiopeia
- Orion
- Pegas
- Lyra
- Šíp
- Labuť
- všechna znamení
zvěrokruhu



RADY PRO HOUBAŘE

1. Sbíráám jen houby, které opravdu znám. Houby nikdy neposuzuji jen podle jednoho znaku. Zabarvení kloboučku může být například i u stejných hub různé.
2. Při sběru neodřezávám houby nožem, ale odděluji je od podkladu opatrným vykroucením. Na místě je očistím.
3. Sbíráám jen mladé a zdravé plodnice. Přestárlé, nadměrně vlhké nebo plesnivé jedlé houby se mohou snadno stát jedovatými.
4. Houby nikdy neukládám do igelitového sáčku. Nejvhodnější je proutěný či loubkový košík.
5. Houby zpracuji k jídlu, ke konzervování nebo k sušení co nejdříve.
6. I zkušený houbař se může zmýlit. Jestliže po požití pocítím nevolnost, vyhledám okamžitě lékařskou pomoc. Nejlepší první pomocí je zvracení a podávání mléka.

HOUBY JEDLÉ



HŘIB JEDLÝ



KOZÁK
BŘEZOVÝ



KŘEMENÁČ
OSIKOVÝ



KLOUZEK
ŽLUTÝ



BABKA



LIŠKA
OBEČNÁ



SYROVINKA



HOLUBINKY
MANDLOVÁ, NAMODRALÁ,
NAZELENALÁ



SATAN
Jedovatý



HOLUBINKA VRHAVKA
Pozor na záměnu s jedlými
holubinkami



ŠPIČKA
TRÁVNÍ



KOVÁŘ



ŽAMPION
POLNÍ



KŘÍŠŤ
Nejedlý



PODHŘIB ŽLUČOVÝ
Není jedovatý ale velmi
hořký, lze zaměnit
s HŘIBEM JEDLÝM

HOUBY JEDOVATÉ



MUCHOMŮRKA HLÍZNATÁ
Možná záměna s žampiony
hlavně u mladých plodnic



MUCHOMŮRKA
PANTHEROVÁ
Smrtelně jedovatá!!!



MUCHOMŮRKA HLÍZNATÁ
JARNÍ
Smrtelně jedovatá!!!



LIŠKA ORANŽOVÁ
Možná záměna s LIŠKOU
OBEČNOU



HOLUBINKA VRHAVKA
Pozor na záměnu s jedlými
holubinkami



PODHŘIB ŽLUČOVÝ
Není jedovatý ale velmi
hořký, lze zaměnit
s HŘIBEM JEDLÝM

ZDRAVOVĚDA

CO DĚLAT KDYŽ SE NĚCO STANE:

1. Zachovat klid.
2. Neztratit rozvahu.
3. Je-li třeba vyprostit raněného z místa neštěstí (např. při ohni) sehnat lékařskou pomoc nebo alespoň pomoc dospělé osoby.
4. Poskytnou nejnutnější první pomoc.
5. Pečovat o zraněného.



Základní obsah lékárničky. Zde uvedený seznam je ten nejzákladnější:

- dezinfekce, náplasti, obvaz, pružné obinadlo
- třícípý šátek, nůž nebo nůžky, jehla, pinzeta
- paralen, černé uhlí (na průjmy), fenistil (proti štípancům)

CO DĚLAT, KDYŽ TĚ POTKÁ:

<p>drobné řezné a bodné rány, odřeninny</p> 	<p>Opláchneme vodou, prohlédneme, zda v ráně není nečistota, dezinfikujeme. Podle potřeby stáhneme okraje rány (speciálně upravenou náplastí, tzv. leukostehem, nebo mašličkou), nebo přelepíme náplastí, případně zavážeme obvazem.</p>
<p>klíště</p> 	<p>Klíště nikdy nevytrháváme, jeho bodec je opatřen obrácenými háčky, které zabraňují volnému vytažení. Klíště zakápneme dezinfekcí a počkáme pár minut. Poté jej nejlépe kleštičkami (pinzetou) kývavým pohybem vyvikláme. Klíště není nutné vytáčet po směru či proti směru hodinových ručiček. Po vytažení místo opět dezinfikujeme.</p>
<p>včelí a vosí bodnutí</p> 	<p>Pokud v místě bodnutí zůstane žihadlo, opatrně je vyjmeme (pozor na jedový váček, který může u žihadla také někdy zůstat, pokud jej náhodou zmáčkne, přidáme jed do rány), ránu dezinfikujeme a přiložíme studený obklad, může být s roztokem octa.</p>

vyvrkнутý kotník



Co nejdříve přiložit led či cokoliv studeného. Chladem zmírníme otok a bolest. Led nepřikládáme přímo na kůži ale např. přes ručník. Po 10-15 minutách stáhneme pružným obinadlem. Začněte u prstů, obvaz dvakrát přetočte, pokračujete přes kotník, vraťte se k prstům a obvazování ukončete nad kotníkem. Celý postup několikrát opakujte. Obvaz příliš neutahujte – nesmí vás tlačit.

drobné popáleniny

Hlavní pravidlo je místo rychle zchladit, při první pomoci nám stačí studená voda, Máme-li k dispozici pak Panthenol (pěna ve spreji).

zlomeniny



Uvažujeme pouze jednoduché zlomeniny na ruce nebo na noze. Pokud nemáme jiný materiál k dispozici, než šátek, položíme do něj ruku jako do závěsu a přivážeme k tělu pomocí jiných šátků, páskem, řemenem a podobně. Zlomenou nohu můžeme bez dlah přivázat ke druhé a tak zlomeninu znehybnit. Jako dlaha může posloužit cokoliv pevného: latka, lyžařská hůlka, kmínek stromku a podobně. Zlomeniny tohoto druhu, pokud to jejich umístění dovoluje, fixujeme na nejbližší dva klouby.

umělé
dýchání
a
masáž
srdce

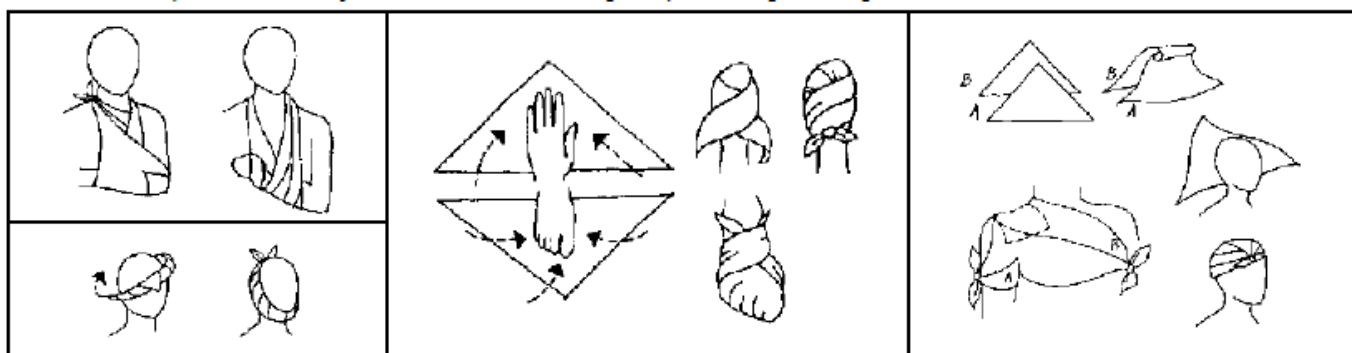


Nejdříve musíme zajistit průchodnost dýchacích cest. Ohrožení života vzniká tím, že postiženému zapadne jazyk nebo hrozí udušení zvratky. Postiženému zakloníme hlavu dozadu, druhou rukou předsuneme bradu a ústa se pootevřou. Vyčistíme dutinu ústní prsty, zabalenými do kapesníku. Zraněné položte do stabilizované polohy. Nezačne-li sám dýchat, je nutné provést umělé dýchání a masáž srdce. I záchránce provádí 30 stlačení hrudníku a 2 vdechy, stále dokola. Hrudník stlačujeme 3 prsty od kraje prsní kosti směrem ke středu kosti.

Všechny uvedené situace vyžadují buď přítomnost, nebo přímo zásah zdravotníka, zlomeniny po ošetření samozřejmě převoz k lékaři!

Použití třícípého šátku:

Na obrázcích je několik provizorních obvázání zranění pomocí šátku.



Základy záchrany tonoucího – při případné záchraně pamatujte především na neutopení sama sebe, tonoucí dokáže v šoku utopit zachránce.









Stabilizovaná poloha a k čemu slouží. Ide o uložení zraněného tak, aby zůstaly volné dýchací cesty a aby se nezatěžovala funkce životně důležitých orgánů. Zraněného (který je v bezvědomí, ale dýchá a srdce mu bije a víš, že pohyb s jeho tělem mu nemůže přitížit) položíme na záda, nadzvedneme v pase (za pásek kalhot a podobně), podsuneme mu nataženou levou ruku pod tělo, pak uchopíme pravou ruku a levou nohu, ohneme je a přiblížíme co nejvíc k sobě. Zatáhneme a převrátíme ho na bok. Hlavu co nejvíce zakloníme, pravou rukou podložíme obličej a

zkontrolujeme dýchání a tep srdce.

Základní životní funkce – srdeční činnost a dýchání.

Při první pomoci postupujeme v pořadí – zastavení prudkého krvácení, obnovení činnosti srdce, zajištění dýchání a obnova vědomí.

LÉČIVÉ ROSTLINY

		
hluchavka bílá – květ proti zánětům a kašli	jitrocel kopinatý – proti zánětům a čistí tělo, na špatně hojící se rány	růže šípková – působí preventivně proti nemocem
		
heřmánek pravý – ho- jivý a regenerační, zlepšuje pocení, uvolňuje křeče	bez černý – čaj z květů proti nachlazení, rýmě, kašli a při horečce, má mírné projímací účinky	mateřídouška úzkolistá – čaj pomáhá při zácpě, astmatu a posiluje sr- deční činnost


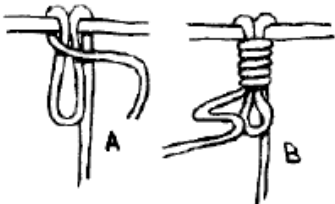

Další: Borůvka, Heřmánek pravý, Jahodník obecný, laterník, Kopřiva, Maliník, Ostružiník, Prvosenka, Přeslička rolní



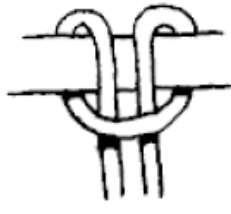


Jedovaté rostliny: Blín černý, Bolehlav planatý, Drchnička polní, Durman obecný, Konvalinka vonná, Kokořík lékařský, Lilek černý, Lúkovec jedovatý,




Náprstník červený, Ostrožka stračka, Pryšec kolovratec,
Rulík zlomocný, Vraní oko, Vlaštovičnick větší

VÁZÁNÍ UZLŮ

Umět vázat uzle musí nejen každý námořník, ale i
správný táborník. Upevnit stan, uvázat lano k překonání
překážky nebo přivázat dobře loďku je třeba každou
chvíli.

		
zkracovačka pro změnu délky provazu bez řezání	uherský uzel vhodný pro upevňování lan na kůly a kulatiny. Je opatřen zámkem k okamžitému rozvázání	ouško pro kouzelníky, přivazování lodí ke kůlům.

				
očko váže se na konci provázku aby se netřepil nebo nevylézal z dí- rek	lodní smyčka přivazování lodě ke kůlu, je velmi pevná, snadno se váže roz- vazuje	liščí smyčka přivazování pevných kruhů uprostřed lana, háků a kulatin, důležitá v horo- lezectví	ambulantní spojka spojení dvou stejně silných provazů, plochá a netlačí, např. vázání šátku na zlomenou ruku	škotová spojka spojení dvou nestejně silných provazů, k při- vazování provazu k cípu plachty

				
dvojitá osma používá se jako nouzová sedačka při záchrannářských pracích, nemá žádný konec který by se mohl uvolnit	pevné poutko upevňování lana na háky, pro horelezce a vodáky. Uvážeme-li více poutek za sebou, lze je použít jako žebřík	osmička pro zajištění hlavního uzlu (např. dračího) nebo k zajištění lana proti vyvláknutí (kladkostroj)	dračí smyčka k vytahování raněného a k zajištění lanem, nestahuje se, tvoří pevný kruh, dobré jistit ještě osmičkovým uzlem	dřevařská smyčka pevně se stahující smyčka, používána pro tahání dřeva a na účely spojování trámů



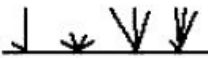

ŠIFROVÁNÍ

Morzeova abeceda

Způsob předávání zpráv systémem čárek a teček byl objeven na konci minulého století. Má značný význam zejména v námořnictví a v armádě.

A	.-	Akát	M	--	Mává	Y	-.--	Ý se ztrácí
B	-...	Blýskavice	N	-.	Národ	Z	--..	Známá žena
C	-.-	Cílovníci	O	---	Ó náš pán	1	
D	-..	Dálava	P	...-	Papírníci	2	..----	
E	.	Erb	Q	---.	Kvílí orkán	3-	
F	...-	Filipíny	R	..-	Rarášek	4-	
G	--.	Grónská zem	S	...	Sobota	5	
H	Hrachovina	T	-	Tón	6	-----	
Ch	----	Chvátá k nám sám	U	..-	Učený	7	-----	
I	..	Ibis	V	...-	Vyučený	8	-----	
J	Jasmín bílý	W	...-	Waltrův vůz	9	-----	
K	-.-	Krákorá	X	---.	Xénokratés	0	-----	
L	...-	Lupíneček						








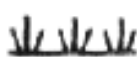


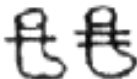










Různé způsoby psaní morseovky

			
pila	les	tráva	korále

Tulácká abeceda

A	X	B	8	C	J	D	P	E	S	F	I
G	E	H	†	CH	H	I	⊥	J	C	K	κ
L	T	M	M	N	И	O	O	P	D	Q	B
R	γ	S	V	T	L	U	N	V	A	W	Λ
X	λ	Y	Q	Z	U	čárka	-	háček	=		

Indiánské znaky

	ŘEKA		DUCH		HLAD
	STOPAŘ		ŠPATNÁ, NEPITNÁ VODA		VODA NA DOSTÁTEL TŘI ŠÍPŮ
	CHYTRÝ MUŽ		TRÁVA		NEMOCNÝ
	MANITŮ		CHŮZE		OBILÍ
	MOR		HLUBOKÝ SNÍH		JA, MNE
	BROD		BĚH		DOBRY LOV
	HOJNOST DOSTATEK MASA		MĚLKÁ VODA		STRACH

	NEDĚLE DEN SLUNCE		LISTOPAD BLAŽNIVÝ MĚSÍC	→	VPŘED						
	PONDĚLÍ DEN PRÁCE		PROSINEC MĚSÍC DLOUHÝCH NOG	←	ZPĚT		ZIMA SNÍH		MLUVÍ		RADOST, VESELE, SÁDCE
	ÚTERÝ DEN HAĎEK		RÁNO		DALEKO		DMŤŮ		KŮČÍ		MÍR
	STŘEDA DEN VOLNOSTI		DOPOLEDNE		BLÍZKO		DĚVČE		ZPÍVÁ		SMŤ
	ČTVRTEK DEN HROMU		POLEDNE		NEVIDĚT		MUŽ		VIDĚTI		NEBEZPEČÍ
	PÁTEK DEN SLAVNOSTI		ODPOLEDNE		VIDĚT		VOJÁK		YESNICE, TABOR		SYTÝ
	SOBOTA DEN SMÍŘENÍ		VEČER		NANOKĚ		ŽENA		TEE-PEE		HLADOVÝ
	LEDEN MĚSÍC SNĚHU		PŮLNOČ		DOLE		DĚTE		PEVNOST		VALKA
	ÚNOR MĚSÍC MLADU		NOC		VÝCHOD		HOCH		MNOHO		SÍLA
	BŘEZEN MĚSÍC VANN		VČERA		ZÁPAD		BÍLÝ MUŽ		MÍR		STROM
	DUBEN MĚSÍC TRÁVY		DNES		SLUNCE		MRTVÍ		OHEŇ		LES
	KVĚTEN MĚSÍC SAZENIC		ZÍTRA		DĚŠT		PŘÍTEL		SÍLA (LESNÍ MOKNOST)		PROSBA
	ČERVEN... MĚSÍC RUŽI		JEDEN DEN		BOUŘKA		ZAJATEC		UČENOST, MOUDROST		POSEL
	ČERVENEC MĚSÍC BOUŘÍ		JEDEN ROK		BLESK		NEPŘÍTEL		ŽIVOT		KANŮN
	SRPEN MĚSÍC ZANI		BYLO		HVĚZDY		PORAŽENÝ		VZRŮST		NEŠTOVICE
	ZÁŘÍ MĚSÍC LOVU		JE		VÍTR		MUŽ S PUŠKOU		MOUDROST		DÝMKA MÍRU
	ŘÍJEN MĚSÍC PADÁJÍCÍHO LISTI		BUDE		MRAZ		BOJOVNÍK		LAŠKA		HORY
							SLYŠETI		PRÁCE		RYBOLDV

OHNĚ

Bez ohně by nebylo života. Provází lovce, zálesáky i táborníky v okamžicích slavnostních, při přátelských posezeních, ale slouží jim především jako zdroj tepla a bezpečí i k přípravě potravy.

<p>SLAVNOSTNÍ</p>  <p>PAGODA</p>	  <p>PYRAMIDA Hranice</p>	  <p>ROŽEŇ PEČENÍ NA ŽHAVÉM POPELU</p>
<p>UŽITKOVÉ</p>   <p>ZÁVĚS ZÁVĚS PRO DVA KOTLÍKY</p>		<p>STRÁŽNÍ</p>   <p>HLÍDKOVÝ POLENOVÝ KRB</p>
  <p>PEČENÍ MASA POD KOTLÍKEM VE ŽHAVÉM POPELU</p>		<p>OHŇ V NEPŘÍZNIVÝCH PODMÍNKÁCH</p>   <p>NA SNĚHU V DEŠTI HOŘÍ OHEŇ V ROZPŮLENÉM POLENU</p>

Od hořícího ohniště neodcházejte, zalijte jej vodou. Když ohniště opouštíte, vyhrabete zbytky dřeva a popel a zakopejte, kameny odneste, prostor ohniště zakryjte drny a vše zalijte vodou. Okolí pečlivě ukliděte.