



1. časť

e-book od spoločnosti
ARMY TRAINING
www.armytraining.sk

V lese ako doma

Fotonávody z oblasti prežitia

Úvod	3
Ako to všetko začalo a prečo dnes robím práve toto?	4
Bez vody si život dlho neužijeme	5
Filtrácia vody cez látku a iné filtračné vrstvy	6
Zapálenie ohňa, ak to viete, nie je žiadne umenie	7
Potrebuje variť a máte málo dreva? Nevadí, pomôže vám „Drievkač“!	8
Každému len to, čo skonsumuje	9
Veľký plameň a stabilný oheň dosiahneme len správnym uložením dreva v ohnisku!	10
Oheň z lekárničky. Že neviete ako na to?	11
Kresanie iskry a následné zapálenie ohňa je vždy výzvou a zároveň veľkou zábavou	12
Jednoduchá fakľa zo šišky ihličnanu	13
Ešte minútku vydrž!	14
Pečenie chutného chlebička v prírode nemusí byť trauma na celý život	15
Varenie čaju, jeho vôňa a sýtosť na otvorenom ohni je pôžitkom	16
Bez obchodu alebo potravín v chladničke vám musí stačiť placka z čerstvých bylín	17
Kávička aj v lese na každý deň	18
Ako z toho von	19
Chutná chlebová placka bez námahy, jednoducho a kdekoľvek	20
V polievke má vždy niečo plávať! Prijateľnejšie ako hmyz sú halušky z rastlín!	21
Skorocelový obvaz vždy pomôže, keď si neviete rady!	22
Že neviete ako uvariť mäso, lebo nemáte nádobu na varenie? Ľahké riešenie	23
Pitný režim vždy a všade	24
Prístrešok prvý typ: Suché miesto na prespanie má v prírode svoju dôležitosť	25
Prístrešok druhý typ: Ak nie je iná možnosť, aj takto sa dá prespať	26
Prístrešok tretí typ: V jednoduchosti je krása, i keď si len máte postaviť strechu nad hlavou	27
Keď spím v hamake, vždy sa čudujem, v čom to vlastne spím	28

Napísal:

Ing. Patrik Žitník, Michal Huťka

Jazyková úprava:

Zuzana Michalíková

Fotografie:

Ing. Patrik Žitník, Zuzana Martinková

Úprava fotografií:

Zuzana Martinková, Michal Huťka

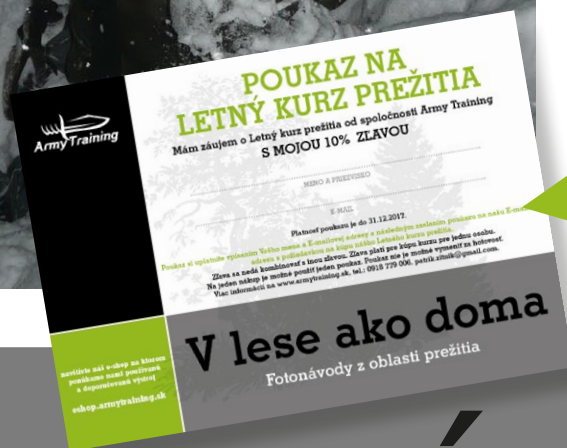
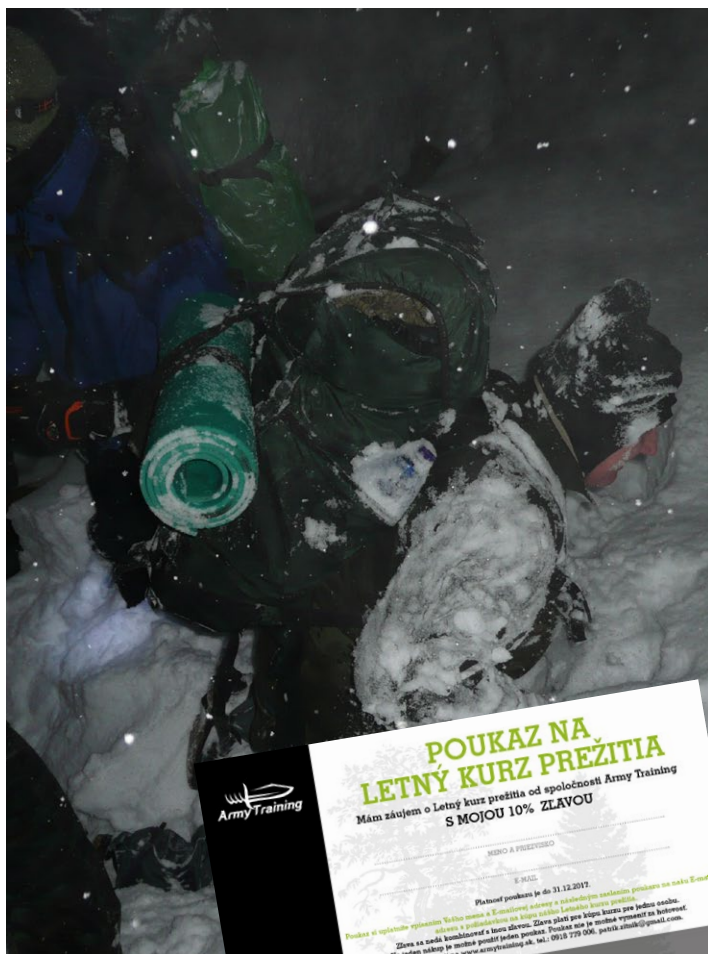
Grafická úprava:

Michal Huťka

ISBN 978-80-972225-7-4

Obsah

Fotonávody z oblasti prežitia



Ako robiť veci v prírode tak, aby sa vám vždy podarili? Ako nezlyhať v tých najdôležitejších chvíľach, kedy ide skutočne o život? Ako sa naučiť rozvahe a nepokaziť všetko hneď na začiatku? Pomocou jednoduchých a praktických fotonávodov si priblížite jednotlivé praktické činnosti z oblasti prežitia alebo pobytu v prírode.

Táto kniha si nekladie za cieľ naučiť vás prvky prežitia v ich komplexnej forme, ale len zľahčenou a praktickou formou v podobe obrazových fotonávodov vás naučíť alebo vám pripomenúť niektoré jednoduché činnosti ako si svoj pobyt v lese užiť a spríjemniť. Jedná sa o prvú časť fotonávodov rôznych činností zozbieraných z letných kurzov prežitia. V ďalšej časti sa budeme venovať fotonávodom zo zimných kurzov prežitia. Zároveň vás v našom e-Booku okrem 20-tich fotonávodov čakajú aj Patrikove príbehy, ktoré zažil práve počas pôsobenia v Ozbrojených silách SR, a ktoré ho posunuli tam, kde je teraz. Nechajte sa teda inšpirovať a nezaspiť na vavrínoch, lebo nikto nevie kedy a čo...

A keďže sme zástancami filozofie, že teória ostane vždy len teóriou a len prax vám poskytne stopercentnú znalosť problematiky prežitia, **kúpou tohto eBooku ste získali 10% zľavu na náš Letný kurz prežitia (v prílohe e-mailu).**

Tešíme sa na vás!
Zuzana Michalíková

Úvod

Fotonávody z oblasti prežitia



1 Ako to všetko začalo a prečo dnes robím práve toto?

Asi pred 15 rokmi sa jednoduchý turistický výšľap na CHABENEC stal mojou nočnou morou. Počasie sa zhoršovalo celé popoludnie a nakoniec v máji začalo snežiť. Fúkal silný vietor a k tomu veľmi zamračené počasie nám na dobrej nálade a psychike nepridávali. Celkom zapotení a unavení sme sa dostali pod vrchol a našli sme neznámeho turistu, ktorý bol polomŕtvy od vyčerpania a zimy. Ľahko oblečený a bez batohu, len s malou kapsičkou na boku, ležal na chladných kameňoch pri chodníku. Keďže tam sme ho nechať nemohli, rozhodli sme sa mu pomôcť. Toho chlapa sme potom niesli asi dve hodiny, aby sme sa dostali do najbližšej útulne, kde by sme sa schovali pred vetrom a snehom a dal by sa tam založiť oheň. I napriek tomu, že v tej dobe som slúžil u výsadbárov a bol som vo výbornej kondícii, mal som toho už plné zuby. Navyše sme sa zastavili a začínal som mrznúť. Doslova. Taký pocit bezmocnosti som nikdy predtým nemal, obliekol som mu všetko svoje oblečenie, aby sa chalan aspoň trochu zahrial. Teraz nám ležal pri nohách a bez života, žiadny prejav energie a boja o dýchanie, stuhnutý a bezvládný. Nevedeli sme čo robiť, nik z nás nemal skúsenosť, nik nevedel poradiť a každý z nás ticho pozoroval a čakal čo povie ten druhý. Bezradnosť, bezmocnosť, beznádej. Taký pocit sme prežívali všetci.

Našťastie sme po čase stretli staršieho pána, ktorý bol horským vodcom a členom horskej služby. A tak sme spoločne neznámeho preniesli do najbližšej útulne a počkali, kým prišla pomoc s nosidlami. Neznámy turista prežil a i keď doteraz neviem, ako sa volá, ešte aj teraz si uvedomujem ten pocit beznádeje a bezmocnosti, ktorý som tam na tom kopci zažil. Dodnes si pamätám svoje myšlienky, čo by sa stalo, ak by som tam mal svojich najbližších a nevedel im pomôcť, nevedel ich zachrániť...

Táto skúsenosť mi pomohla rozhodnúť sa, čo chcem v živote robiť. Aj napriek tomu, že som bol u výsadbárov, som sa samostatne začal venovať takým zručnostiam a odboru, aby som vedel vždy nájsť východisko z krízovej situácie a pomôcť sebe alebo svojim najbližším. Venoval som tomu všetok čas a energiu. Po čase som zvládol veci, ktorým sa iní nevenovali alebo ich podceňovali. Smiali sa mi, ale mňa to bavilo. Čím viac som chodil do lesa, tým menej vecí som potreboval, aby som si v ňom urobil pohodu alebo sa najedol. Zatiaľ čo iní blúdili, ja som v predstihu došiel na miesto určenia. Či v lese alebo v meste, vždy som si vedel pomôcť a vynásť sa, lebo som mal predtým veci overené a vyskúšané. Strelba, potápanie, zoskoky, maskovanie, sledovanie či sebaobrana mi nerobili nikdy problém. A aj keď som nebol v daných veciach špička, to, čo som vedel mi vždy stačilo. Zameral som sa na detaily a skúšal som všetko vylepšiť. To bol môj cieľ. Zrazu som vyčnieval vo vedomostiach a všimli si ma. Rozhodli, že budem inštruktorom a to čo viem, som učil iných. Samozrejme, sám som sa ďalej vzdelával a chodil aj na iné zahraničné kurzy. S vtedy najlepším kamarátom, tiež inštruktorom, som vytvoril systém špeciálneho výcviku na oblasť prežitia a zajatia. Tieto kurzy v armáde absolvovali len najlepší z najlepších. Nakoniec som sa stal vedúcim pre špeciálny výcvik vo Výcvikovom zariadení pre armádu.

Do dnes som vyškoliť veľké množstvo osôb. Je to dobrý pocit vedieť, že aj keby sa stalo čokoľvek, som na to pripravený. Viem pomôcť sebe a svojim najbližším. Po odchode z armády som sa rozhodol odovzdávať svoje vedomosti a skúsenosti všetkým, čo o ne majú záujem. Za veľmi krátku dobu, prakticky 18-25 výcvikových dní, sa môže každý naučiť množstvo vedomostí a zručností, ktoré mu pomôžu riešiť rôzne krízové alebo špecifické situácie. A o tom, že sa takéto situácie stávajú, čítam každý deň v novinách...

navštívte náš e-shop na ktorom ponúkame nami používanú a doporučovanú výstroj

eshop.armytraining.sk

2 Bez vody si život dlho neužijeme

Čas na prípravu: 10 min.

Čas na realizáciu: filtrujeme 10-20 min. podľa veľkosti fľaše a množstva vody, 10 min. prevárame



Voda je v prírode veľmi dôležitá, a tak jej získavaniu musíme venovať veľkú pozornosť. Keď ju už nájdeme, je nutné posúdiť jej zdroj a následne ju upraviť tak, aby sme ju mohli bezpečne piť. Jeden zo spôsobov jej úpravy je použitie improvizovaného tlakového filtra. Ten veľmi ľahko zhotovíme z PET fľaše. Vodu po nabratí zmiešame s dreveným uhlím, ktoré získame z pahreby a rozdrvíme ich na prach. Ten nasypeme do vody v PET fľaši a necháme po rozmiešaní cca 15-30 min. pôsobiť. Potom urobíme niekoľko malých dierok do vrchnáka PET fľaše a do vnútornej strany vrchnáka vložíme kúsok hygienickej vreckovky. Vrchník na fľaši zavrieme a pretočením fľaše vrchnákom dolu nám voda tlakom cez malé dierky odkvapkáva do vopred pripravenej nádoby na prefiltrovanú vodu. Prvých pár kvapiek z fľaše na začiatku môže byť sfarbených do čierneho, preto na pár sekúnd dáme filter mimo nádoby na čistú vodu. Po pár sekundách môžeme už vodu z filtra zachytávať. VODA SA AJ PO FILTROVANÍ MUSÍ PREVARIŤ!

3 Filtrácia vody cez látku a iné filtračné vrstvy

Čas na prípravu: 5 min.

Čas na realizáciu: do 5 min. vytvorenie filtra, filtrovanie vody 15-20 min.
podľa množstva tekutiny, 10 min. prevarenie tekutiny.



Jednou z ďalších možností filtrácie vody v prírode je jej čistenie pomocou látky, najlepšie husto tkanej. Samozrejme, že sa aj v tomto prípade využívajú rôzne zmesi, ktoré nám príroda poskytne. Použijeme drevené uhlie, ktoré si rozdrvíme na malé kúsky, môžeme nazbierať trávu, mach... Následný postup je jednoduchý. Na nádobu, do ktorej chceme prefiltrovať vodu z vodného zdroja, napríklad z potoka, položíme látku. Vytvoríme miernu priehlbinku a do tej nasypeme na prach rozdrvené drevené uhlie. Na vrch pridáme filter, ktorý sme si pripravili. V našom prípade tráv, ktorá je prirodzene z jednej strany drsná a bude nám zachytávať nečistoty. Potom nám už len stačí pomalým spôsobom opatrne prelievať vodu cez filter. Je dôležité, aby voda prechádzala cez všetky filtračné vrstvy. Voda prechádza trávou a zachytávajú sa tam mechanické nečistoty, následne prechádza dreveným uhlím, kde sa zbavuje nežiaduceho pachu, farby, ozónu, chlóru a iných škodlivých látok. Potom zanecháva malé jemné mechanické nečistoty na husto tkanej látke. Je nutné povedať, že čím pomalšie vodu ležete, tým bude čistejšia a kvalitnejšie prefiltrovaná. Výsledok však stojí za to. Nezabudnite, že aj po takomto čistiacom procese voda obsahuje napríklad baktérie, ktorých sa následne zbavíte varením (počas 10-tich minút).

4 Zapálenie ohňa, ak to viete, nie je žiadne umenie

Čas na prípravu: 5-10 min. príprava piliniek.

Čas na realizáciu: 0-5 min. škrtanie.



Oheň nám okrem tepla, svetla a možnosti uvariť na ňom jedlo dodáva aj duševnú pohodu. Niekedy stačí zapáliť oheň a všetko sa zdá byť ľahšie a lepšie. Na to, aby ste teda oheň mali, musíte zvládnuť dve samostatné oblasti. Prvou z nich je zapálenie ohňa alebo získanie iskry a druhou z nich je uloženie dreva tak, aby vám ohnisko vždy a bez námahy fungovalo a začalo rýchlo a stabilne horieť. Získanie ohňa pomocou firestilu je najjednoduchšie. Vo fotonávode sú použité dva materiály. Prvým z nich je na drobné vlásky naškrabaná brezová kôra (používame techniku ako keď čistíme doma skorú koreňovú zeleninu) a potom pomalým pohybom po celej dĺžke firestilu do pripravených tenkých brezových vláskov smerujeme iskry. Druhým materiálom je masťné drevo, ktorého nájdenie, napríklad v borovicovom lese nie je problém. Z tohto dreva pomocou noža technikou brúsenia získate malé pilinky. Tie nahromadíme na kopu a následne do nej firestilom kresáme. Odporúčame precíznu prípravu, 100% nasadenie pri kresaní, sebadôveru a plamienok je isto na svete...

5 Chcete variť a máte málo dreva? Pomôže „drievkač“!

Čas na prípravu: 3 min. poskladanie.

Čas na realizáciu: 6-10 min. zovretie 1 litra vody.



Veľmi často sa stáva, že ste na mieste, kde je veľmi málo dreva alebo nemôžete vytvoriť ohnisko a rozložiť oheň. Jednoduchým riešením je použitie drievkača. Jeho prednosťou je, že na uvarenie potrebujete minimum dreva a varíte na ňom efektívnejšie ako na otvorenom ohni. Spravidla sa skladá z niekoľkých častí, ktoré sú kvôli jeho preprave rozložiteľné. Jednoduchým spôsobom ho viete poskladať a následne použiť. Mne osobne vyhovuje tento typ a používam ho už viac ako rok.

6 Každému len to, čo skonzumuje...

Na naše kurzy prežitia chodili rôzne typy ľudí. I keď myslím, že skoro všetci boli niečím motivovaní, tak najväčšou motiváciou ku koncu kurzu bol hlad. Raz sme robili kurz pre zmiešanú skupinu vojakov. Kurzu sa účastnili naši vojaci a vojaci spriatelenej dvoch zahraničných armád z krajín NATO. Je nutné poznamenať, že to všetko boli piloti vojenských lietadiel. Kurz mal celkom úspech, teda až na jednu tému a to lov zvere a jej konzumácia. I keď si dodnes myslím, že toto hodnotenie je rozporuplné. Keďže sme mali dobré vzťahy so správcami lesov, tak na základe dohody, sme mohli v lese niečo málo uloviť, vtedy konkrétne diviaka. Potom nasledovala prednáška s praktickou realizáciou vyvrhovania, porcovania a spracovania mäsa. Všetko bolo v poriadku do doby, kým inštruktor nerozkázal založiť oheň a mäso sa malo tepelne upraviť a skonzumovať. Keďže sme si zahraničných pilotov vážili, chceli sme im pripraviť dobrú večernú opekačku s naplnením si žalúdkov po 3 dňovom pôste. No ale to nám nevyšlo. Darmo sa inštruktor snažil a urobil im vynikajúci poľovnícky „jagerek“, darmo sa snažil druhý inštruktor a pripravoval s ostatnými slovenskými pilotmi diviáči guláš a mäso na prírodno s inými liečivými rastlinami. Zahraniční piloti nechceli ani počuť, že by to mali jesť. Nepomohlo ani prehováranie, ani názorná konzumácia takto pripraveného jedla našimi pilotmi a inštruktormi. Zahraniční piloti so slovami „čo nie je vo vákuovom sáčku, to nejedia“ sa utiahli k svojmu prístrešku a hladovali ďalej. No čo. Nakoniec treba dodať, že ani kúsok mäsa neostal na zmar, lebo Slováci sú už od prírody veľkí jedáci a zvlášť piloti. A tak v ten večer slovenskí piloti zaspávali s úsmevom na tvári a so slovami ďakujeme, ktoré adresovali ostatným zahraničným členom kurzu...



navštívte náš e-shop na ktorom
ponúkame nami používanú
a doporučovanú výstroj

eshop.armytraining.sk

7 Správne pripravené ohnisko = silný a stabilný oheň

Čas na prípravu: 20 min. príprava materiálu.

Čas na realizáciu: do 10 min. vyskladanie ohniska,
0-5 min. podľa spôsobu zapálenia ohňa.

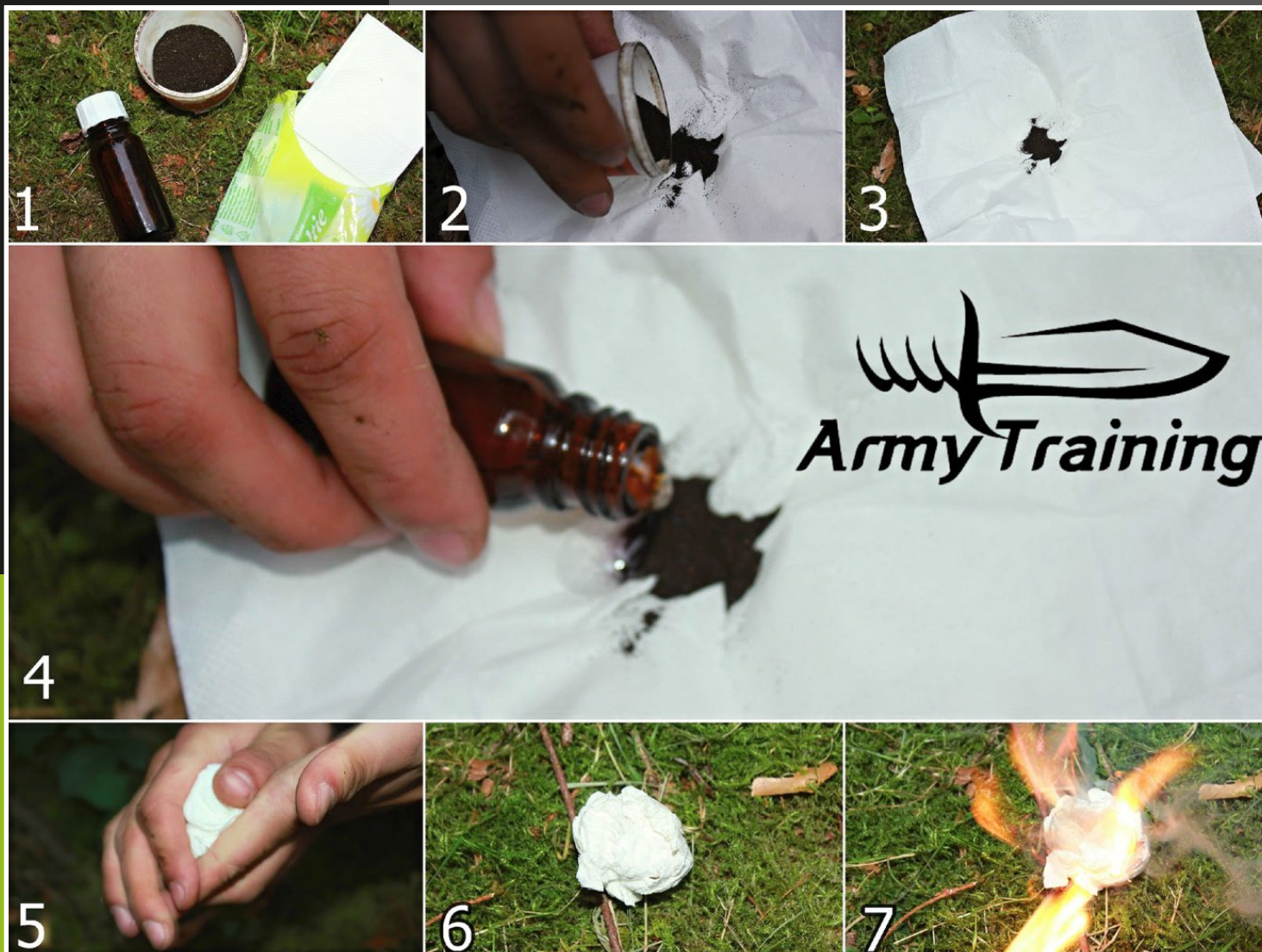


Zapálením plamienka získame malý ohník, ale ak ho preniesieme na vopred dobre uložené ohnisko, do pár sekúnd máme veľký a výhrevný oheň. Ako na to? Na zostavenie správneho ohniska potrebujeme 3 druhy dreva. Kôru z brezy, tenké konáriky z nejakého ihličnana a nakoniec drevo, ktoré nájdeme v okolí nášho ohniska. Najprv si vytýčime okraje ohniska, potom do stredu ohniska dáme suchý predmet, najlepšie kameň, a tak si vyberieme 4 čo najrovnejšie konáre, z ktorých postavíme základy ohniska do tvaru teepee. Následne do vnútra konštrukcie dáme metlinu zo suchého ihličia. Ihličie uložíme tak, aby sa nedotýkalo zeme ani kameňa. Do metliny, približne v strede a smerom dole, uložíme dostatočné množstvo brezovej kôry. Potom celú konštrukciu obložíme drevom z okolia ohniska tak, aby najprv boli konáriky čo najtenšie a následne sa ukladajú hrubšie, aby sa oheň lepšie previazal. Brezovú kôru zapalujeme odspodu, a ak ste ohnisko vyskladali dobre, oheň sa rýchlo rozšíri na celú plochu ohniska.

8 Oheň z lekárnicky.... Že neviete ako na to?

Čas na prípravu: 5 min.

Čas na realizáciu: do 2 min. zmiešanie zmesi.



Čím viac spôsobov založenia ohňa poznáte, tým menej často ostávate v prípade jeho potreby bezradný. Spôsob založenia ohňa uvádzaný nižšie je, pokiaľ máte inú možnosť, len plytvaním cennými surovinami, ale v núdzi rýchlym a spoľahlivým spôsobom. Vďaka rozmanitosti našich aktivít (viacdenné pochody a turistika, viacdenné bytovanie v zime) obsahuje naša lekárnica napríklad, manganistan draselný. Vo vodnom roztoku ho používame od dezinfekcie vody až po ošetrenie namáhanej a poškodenej pokožky. Ďalšou položkou v lekárnici hlavne pre zimné mesiace je glycerol či už čistý alebo ako súčasť kozmetiky a ochrana nechránených častí tváre a rúk pred vetrom či mrazom. Tieto dve látky spolu dokopy reagujú vznikom tepla a plameňa. Malé množstvo manganistanu nasypeme do papierovej vreckovky, alebo kúska látky a zalejeme cca polovicou množstva nasýpaného prášku druhou látkou. Potom vreckovku skrčíme do tvaru malej guľky a položíme pod pripravené ohnisko s množstvom brezovej kôry. Zhruba po 20 - 45 sekundách (v závislosti na jemnosti a suchosti prášku, obsahu glycerolu, ...) sa vreckovka vznieti a začne horieť. Plameň, ktorý takto získame horí len krátko, a preto je veľmi dôležité, aby ste ho rýchlo preniesli na vopred pripravenú brezu. Inak bola vaša snaha zbytočná.

9 Kresanie iskry a následné zapálenie ohňa

Čas na prípravu: 5 min.

Čas na realizáciu: 0-5 min. kresanie, 1-2 min. rozduchavanie.



Kresadlo, práchno, kmeň a suchá tráva alebo slama je jednou zo základných podmienok, ktoré musíte splniť, aby ste si vedeli realizovať tento spôsob zapálenia ohňa. Jedná sa o pomerne jednoduchý spôsob. Všetky pomôcky môžete s trochou šťastia nájsť priamo v prírode. Nezabudnite, že práchno si musíte pripraviť (zadovážiť) ešte predtým, kým vám dohorí oheň z poslednej zápalky :) Najprv si všetko pekne pripravíme k ruke, aby sme nemuseli hľadať niečo, čo následne budeme potrebovať. Ako prvé si vezmeme kresadlo a kamienok, ktorý sa dá pomerne rýchlo nájsť, najlepšie pazúrik alebo kmeň, ktorý má nejakú hranu. Potom si priložíme kus zuhoľnatenej látky, huby či dreva na okraj kamienka a kresadlom udierame na jeho hranu. Kamienok nám bude púšťať iskry. Ak sa nejaká iskra zachytí o zuhoľnatý materiál, okamžite začne tlieť. Teraz máme čas, aby sme opatrne tlejúci predmet premiestnili do vopred pripraveného „hniezda“ (suchá tráva, slama, brezová kôra, papierová vreckovka v tvare vtáčieho hniezda s priehlbinkou v strede). Potom už len stačí fúkať na tlejúci predmet v hniezde. Fúkame najprv pomaly a opatrne, a následne zvyšujeme intenzitu fúkania. Ak sme všetko poskladali správne, tráva sa chytí a začne horieť. Horiace hniezdo umiestnime do vopred pripraveného ohniska.

**VÝSTROJ
KURZY A NÁVODY
POTULKY**

www.armytraining.sk
eshop.armytraining.sk
www.survivor.sk

10 Jednoduchá fakľa zo šišky ihličnanu

Čas na prípravu: 20 min. zber surovín.

Čas na realizáciu: 20-25 min. vyhotovenie kompletnej fakle



Osvetlenie priestoru je vcelku jednoduché s baterkou. Čo však robiť, ak baterku nemáte alebo vám došli monočlánky? V prírode si zasa viete bez problémov pomôcť. Riešením je výroba improvizovanej fakle. Nie je to nič zložité. Je samozrejmé, že je niekoľko druhov a spôsobov ako na to, ale my si popíšeme nateraz len jeden z nich. Jedná sa o výrobu fakle pomocou šišky a živice ihličnatých stromov. Nazbierame živicu a pár kusov väčších šišiek. Živicu podrvieme na kameni, aby sa čím skôr roztopila a vložíme ju do starej nádoby, ktorú položíme na otvorený oheň. Pred tým si môžeme pripraviť popol z ohniska podľa pomeru množstva živice. Odporúčame pomer asi 2/1, teda živice bude dvojnásobné množstvo. Živica sa nám na teple roztaví na tekutú mazľavú hmotu, do ktorej pridáme popol, rozmiešame a vložíme šišku. Tú vykúpeme v takto vzniknutej hmote tak, aby sa nalepila čo najviac na šišku. Do vopred pripravenej rázsošky (nejakého držiaka) vložíme šišku a následne ju proti vypadnutiu poistíme napríklad koreňom stromu. Takto zhotovená fakľa po zapálení šišky vydrží horieť a osvetľovať naše okolie pomerne dlhý čas. Je nutné dodať, že fakľa bude veľmi dymiť čiernym hustým dymom a miestami bude odkvapkávať horiaca zmes. Preto sa neodporúča jej používanie v uzavretých priestoroch a pozor na požiar!!!

11 Ešte minútku vydrž!



Kurz prežitia ako taký, sa začal organizovať v armáde po dlhej odmlke a stagnácii vo výcviku asi v roku 1999. Väčšina jeho prvých absolventov nevedela do čoho ide. Spravidla prišli všetci teoreticky „nabušení“ s myšlienkou, že nie je nič, čo by som JA špecialista nezvládol. Nakoľko bol kurz pripravený tak, že 90 percent problematiky sa vykonávalo priamo v teréne a každý jeho účastník musel zvládnuť všetky potrebné zručnosti a naučiť sa všetky odborné vedomosti, ktoré boli podmienkou pre jeho absolvovanie, rýchlo sa dostal do povedomia ako jeden z najťažších v armáde. Bol vykonávaný v dvoch etapách. Každá mala 14 dní (leto a zima) a dve časti (metodicko-odbornú a preverovaciu). Za 14 dní pri tak náročnom výcviku, dokázali niektorí jedinci schudnúť až 12 kg. Zákaz fajčenia, nevedomosť o programe a samota dokázali preveriť psychiku všetkých účastníkov. Z celkového počtu na začiatku dokončila kurz len necelá ¼ účastníkov. Pri záverečných hodnoteniach však všetci vyzdvihovali prínos, zabezpečenie a odbornosť. Merania ukázali, že najväčším problémom počas kurzu (v tomto poradí) je samota, neistota, neznáme prostredie, pre fajčiarov zákaz fajčenia, nedostatok vody, nedostatok stravy, fyzická únava... Najsilnejším kritériom pre absolvovanie kurzu bola motivácia. Zistilo sa, že všetci jedinci nad 45 rokov, kurz úspešne absolvovali. Dokonca niektorí sa neskôr stali inštruktormi v danom odbore. Všetci totižto boli silne vnútorne motivovaní. Pamätám si na jedného z nich. Letecký telocvikár, výsadkář z Košíc. Stále posmeľoval mladých, aby to nevzdávali a snažil sa ich rečami prinútiť, aby ešte skúsili ísť ďalej... I napriek tomu, že sám toho mal naozaj dosť a bolo to na ňom vidieť. Všetky úlohy zvládol, a keď mal možnosť vždy niekoho posmeľoval. Keď kurz nakoniec urobil a mal certifikát v rukách, pri neformálnej debate povedal: „Vieš nikdy by som si nemyslel, že to o čom som doteraz čítal môže byť nakoniec také ťažké, nepríjemné a frustrujúce. Mal som dosť už po prvom dni. Ale stále som si v duchu hovoril, že vydržím ešte 10 minút a ser*em na nich. A tie posmeľovania ostatných, to som vlastne hovoril vždy sebe. Keď som videl ako oveľa mladší, zdravší a zdatnejší odchádzajú od vás s dlhým nosom, vtedy som rástol. Lebo ja starec som mal odísť ako prvý a nestalo sa tak...“ Od vtedy sa v inštruktorských kruhoch tradovala veta: „Vydrž ešte desať minút a potom sa na to môžeš ísť s prepáčením vy***.“



navštívte náš e-shop na ktorom
ponúkame nami používanú
a doporučovanú výstroj

eshop.armytraining.sk

12 Pečenie chutného chlebíka v prírode

Čas na prípravu: 10 min.

Čas na realizáciu: 45 min. odležanie a 45-50 min. pečenie.



V podstate je to jednoduché, stačí sa pozrieť na obrázok a nie je čo pokaziť... Do nádoby, ktorú máme k dispozícii nasypeme múku (akú máme po ruke) a pridáme droždie alebo kypriaci prášok do pečiva. Dáme trochu vody a rukou miešame. Pridávame vodu tak, aby cesto nebolo príliš tuhé ale, aby sa nerozpadlo. Správne cesto by sa malo trochu lepiť. Necháme odstať a pripravíme si nádoby na pečenie tak, že sme kamienkami obmedzili pohyb vnútornej nádoby a udržali rovnomernú vzdialenosť od stien a dna prvej nádoby. Po odstatí cesta ho vložíme do vnútornej nádoby a narežeme podľa ľubovôle, aby sa nám dobre prepieklo. Následne zavrieme nádobu zvrchu a necháme v horúcej pahrebe vypeeť.

13 Varenie čaju a čaro varenia na otvorenom ohni

Čas na prípravu: 5 min.

Čas na realizáciu: 5 min., odkedy privediem vodu do varu.



Chutný čaj z čerstvých bylín mi vždy zdvihne náladu a zaženie smäd. Podstatné je, aby ste do čaju pridávali len bylinky ktoré poznáte. Osobne mi chutia zmesi z dvoch-troch bylín, ale každému nám chutí niečo iné, a často sme závislí od miestnych zdrojov. Často mám chuť na čaj z jednej rastliny. Takouto je napríklad niektorý z aromatických druhov mäty s jej typickou vôňou a chuťou. Čaj z čerstvých bylín pripravujem stále rovnako. Natrhám ich, ak sú znečistené, prepláchnem ich a následne oddelím lístky. Nechám zvariť vodu, a potom všetky oddelené časti vložím do dlane a po kúskoch ich medzi dlanami šúľam. Takto lepšie pustia šťavu a dajú nápoju intenzívnejšiu chuť a vôňu. Našúľané časti natrhám do horúcej vody. Po cca 5 minútach je čaj hotový a môže sa piť. Ja osobne si čaj preceďm cez látku alebo jemnú sieťku, ktorú nosím stále u seba. Skúste a uvidíte. Na zdravie!

14 Žiadne potraviny? Stačí placka z čerstvých bylíniek

Čas na prípravu: 15 min.

Čas na realizáciu: varíme 45 min., 5 min. na vymiešanie, 5 min. pečieme.



Núdzová strava je niečo, na čo si v prírode musíme zvykať. Iné potraviny alebo suroviny nemusia byť dostupné a preto treba využiť všetko, čo je po ruke a nevydáme na to veľkú energiu. To samozrejme neznamená, že takáto strava nemôže byť chutná. Ak nazbierate pár rastlín, ktoré bezpečne poznáte napr. kozonoha, žihľava, lopúch, púpava a podobne, môžete si z nich celkom pohodlne upiecť veľmi dobré placky. Listy postupne oddelíme od stoniek, nakrájame na drobné kúsky, zalejeme vodou a varíme cca 45 min., aby všetko poriadne zmäklo. Pokiaľ patria varené rastliny k tým horkejším alebo je už neskorá jeseň, je dobré vodu po 10 minútach varenia vyliť a dovariť rastliny v novej vode. Po odstavení z ohniska vodu zlejeme do inej nádoby a môžeme ju piť ako čaj, zostatok v podobe rastlín stláčaním v ruke zbavíme vlhkosti a zmiešame s trochou akejkoľvek múky. Celú masu, ktorá nám vznikla vytvarujeme do podoby tenkej placky a necháme opiecť na ohni z každej strany samostatne. Pri pečení však dávajte pozor na pripálenie! Placka sa naozaj prepečuje rýchlo. Pridaním korenín, ktoré si nesiete alebo ste tiež našli v prírode sa chuť placky ešte zvýši.

15 Kávička v lese pre príjemný deň

Čas na prípravu: 15 min.

Čas na realizáciu: 30-50 min. praženie, 5 min. drvenie,
5 min. varenie vody a zalatie.



Niektorí z nás si nevedia predstaviť svoju dennú pohodu a komfort bez kávičky. Preto sme sa rozhodli do fotonávodov zaradiť aj niečo na spríjemnenie dňa. "Kávičku" si ľahko a pohodlne môžete urobiť aj v prírode, stačí vám na to nájsť korene púpavy alebo čakanky. Postup je vždy rovnaký. Vybrané korene umyjeme a očistíme ako bežnú koreňovú zeleninu v domácnosti. Následne všetko nadrobno pokrájame. Dbajme na to, aby sme mali rovnaké kúsky, nakoľko pri pražení sa nerovnomerná pokrúpaná zmes zvykne pripáliť. Pokrúpané kúsky dáme na plech alebo do nejakej nádoby a nasucho nad ohňom pečieme, respektíve pražíme. Pozor, zmes sústavne miešame alebo s nádobou pohybuje s cieľom, aby sa zmes v nádobe nepripálila. Zmes pražíme dovtedy, kým nezačne byť krehká a neztmavne. Následne ju tupým koncom predmetu rozdrvíme na prach. Tento ďalej pražíme podľa našej chuti. Čím bude prášok tmavší, tým bude nápoj horkejší. Nakoniec prášok zalejeme horúcou vodou. Pre lepšiu chuť zmes po cca 5 minútach prelejeme cez látku, aby sme ju scedili od malých tvrdých kúskov. Kávička je hotová. Dobře pripravená "kávička" má slabo karamelovú vôňu.

16 Ako z toho von...

Na kurzy prežitia sa hlásili hlavne vojaci, ktorí si mimo získaných poznatkov, chceli overiť svoje fyzické a psychické schopnosti. Niekedy sa medzi nimi našlo veľa jedincov, ktorí si hlavne prišli „pohladit“ svoje ego. Mysleli si, že kurz je jednoduchý a oni nebudú mať problém to hravo zvládnuť a už dopredu sa chválili, aká to bude pre nich „brnkačka“. Potom keď sa presvedčili v prvých dňoch, že to tak nie je, hľadali všemožné dôvody a výhovorky, akoby sa mohli z tohto problému čo najľahšie dostať. I keď kurz bol založený na dobrovoľnosti, hocikto a kedykoľvek mohol povedať „končím“ a ísť domov. Ale to čarovné slovíčko „končím“ by niečo znamenalo a niečo o jedincovi hovorilo. Tak radšej všetci tí, čo si nevedeli priznať pravdu hľadali záchranu u lekára. Raz sa nám stalo, že na praktickom výcviku pri prekonávaní prekážok chlap ako hora a hlavne strašne namyslený človek, nezvládol základné prekážky. A tak na jednej z nich, lezenie na rovný a hladký strom do výšky cca 5m sa „zranil“. Tak nešťastne, že si podľa jeho diagnostiky zlomil píšťalu. Keďže ho to „bolelo“ a on nevedel pokračovať vo výcviku, požiadal inštruktora o možnosť lekárskeho vyšetrenia doktorom, ktorý bol priamo na výcviku pod skalami asi 50 m na inom stanovisku. Inštruktor súhlasil a chlap sa zdvihol a odkráčal k lekárovi. Lekárovi popísal ako úraz vznikol a čo má zlomené. Samozrejme náš lekár s vážnosťou v tvári, keďže na také situácie si už zvykol, sa opýtal, čo by mal podľa neho urobiť. Vraj uznať zranenie a z dôvodu zlomeniny píšťaly pravej nohy ho vylúčiť z kurzu a napísať lekársku správu pre jeho nadriadeného. Lekár vážne pokýval hlavou a potom odvetil: „To by som mohol, ale si prvý človek v strednej Európe, ktorý so zlomeninou píšťaly môže chodiť...“ A ako to skončilo? Odborné vyšetrenie potvrdilo, že okrem odrenín nemal žiadne zranenia, ktoré by mu zabráňovali v kurze pokračovať. V ordinácii však tak veľmi prosil doktora, aby ho späť neposielal, že doktor do správy napísal: Predčasné ukončenie kurzu, z dôvodu žalúdočných problémov z prejedenia.



navštívte náš e-shop na ktorom
ponúkame nami používanú
a doporučovanú výstroj

eshop.armytraining.sk

17 Chutná chlebová placka bez námahy kdekoľvek

Čas na prípravu: 10 min.

Čas na realizáciu: 45 min. odležanie
a do 2 min. pečenie jednej placky.



Ak si bez chleba neviete predstaviť svoju stravu, ale nemáte čas alebo dostatočné pomôcky, ako pec alebo nádoby na pečenie, máme pre vás jednoduché riešenie. Chlebová placka vám chlebič ako-tak nahradí. Na jej prípravu vám stačí kúsok akejkoľvek múky, masti alebo tuku, soli a vody. Zmiešame múku, soľ a tuk spolu v jednej nádobe a postupne pridávame vodu. Vznikne cesto, ktoré sa pekne zlepi a zhutní. Po premiešaní necháme kompaktnú hmotu odstať asi 45 min. Potom už len stačí z malých kúskov vytvárať tenké placky a na sucho ich opieť na akomkoľvek plechu alebo vrchnáku z ešusu. Každú stranu stačí asi 30-45 sekúnd. Placka je hotová! Odporúčame konzumovať za tepla. Ak nemáte plech, je možné placku vypieť na plochom kameni, ktorý necháme minimálne 1 hodinu v otvorenom ohni.

18 V polievke má vždy niečo plávať

Čas na prípravu: 15 min.

Čas na realizáciu: varíme minimálne 25 min., 5 min. na vymiešanie, 5-10 min. prevarenie vo vode.



Ako núdzovú stravu si v prírode môžete väčšinou pripraviť polievku. Čím viac toho môžete do nej pridať, tým lepšie. Ja osobne preferujem halušky z rastlín. Ak si dáte záležať na ich výbere, sú fakt chutné. Ich príprava je pritom veľmi jednoduchá. Nazbierané jedlé rastliny očistíme, odstránime stonky a varíme minimálne 25 minút. Následne vodu zlejeme (spravidla to býva silný vývar horkej chuti). Rastliny zbavíme vody, nasekáme nadrobno a pridáme ozaľ len trošička múky. Rukou zmiešame do potrebnej hustoty, pridávame vodu alebo trošička múky podľa potreby a vytvarujeme z takto získanej zmesi malé guľôčky. Potom ich už len stačí povariť 5-10 minút priamo v polievke a halušky sú hotové. Skúste a neolútujete!

19 Príroda lieči - skorocelový obväz

Čas na prípravu: 5 min.

Čas na realizáciu: 5 min. drvíme a následne aplikujeme.



Skorocel je rastlina, ktorá sa nachádza v podstate všade v miernom pásme. Okrem toho, že je jedlá a chutná, má aj liečivé účinky. Náš fotonávod ukazuje, jednu z foriem, ako ho na ranu pripraviť a aplikovať. Natrháme skorocel, snažíme sa, aby bol čo najčistejší a bez poškodení, najlepšie mladé lístky (pokiaľ je možnosť, je dobré ich v rámci dezinfekcie sparit). Tieto lístky následne uložíme na seba do papierovej vreckovky, obväzu alebo akejkoľvek čistej látky. Rúčkou noža búchame po zmesi naukladanej v obale tak, aby sa nám rozpadla a pustila šťavu. Potom zmes opatrne vyberieme a šťavu, ktorá sa nám zachytila v obale, použijeme na obklad alebo na potretie rany. Obklad môžeme poistiť obväzom, aby sa nám neposúval a nespadol z rany.

20 Tepelná úprava mäsa bez hrnca? Maličkost!

Čas na prípravu: 3 hodiny

Čas na realizáciu: 1,5-2 hodiny tepelná úprava mäsa, 5 min. otváranie pece.



Strava sa dá variť a pripravovať aj bez nádob na varenie a pečenie. Stačí porozmýšľať a odpoveď sa nájde takmer vždy. Príprava mäsa okrem toho, že sa upeče na kameni sa môže realizovať aj varením v zemi. Je to pomerne jednoduchý a známy spôsob. Mäso si pripravíme na tepelné spracovanie a vyčistíme ho. Do vopred vyhlúbenej jamy, ktorej rozmery budú závisieť na veľkosti mäsa (mala by byť aspoň 40 cm hlboká) vložíme na okraj (aby nezavadzala) palicu, ktorá dosiahne až na samé dno. Potom pomaly a bezpečne vložíme kamene z ohniska. Je treba upozorniť, že kamene z ohniska musia byť nahrievané v ohni aspoň 2-3 hodiny. Spodok jamy teda pokryjeme kameňmi v jednej vrstve, následne pridáme čerstvú a „zelenú“ trávku. Mäso zabalíme do veľkých listov lopúchu alebo iných jedlých rastlín tak, aby bolo komplet obalené niekoľkými vrstvami. Vložíme ho na trávku a opäť prikryjeme zostatkom trávy. Na to zasa naukladáme kamene z ohniska aspoň v jednej hrubej vrstve. Všetko toto zasypeme zemou z výkopu. Udupeme a pomaly vyberieme palicu. Dávame pozor aby sa do otvoru po palici nedostala hlina. Do otvoru potom nalejeme cca 0,5 litra vody a otvor zavrieme kameňom alebo utesníme kôrou. Čakáme najmenej 1,5 hodiny lepšie dve podľa druhu mäsa, ktoré sme použili. Následne všetko pomaly vyberieme. Obzvlášť dávame pozor na hlinu, ktorá nesmie prísť do styku s mäsom. Po vychladnutí môžeme konzumovať. V prípade, že ste zručnejší, pred vloženíím mäsa do tejto pece je dobré mäso korenkami alebo rastlinkami upraviť. Teda narezať mäso v rôznych miestach malými rezmi a do týchto otvorov vtlačiť alebo vložiť pripravené rastlinky. Tie ochutia vaše mäso na nepoznanie.

21 Pitný režim vždy a všade...

Počas svojej vojenskej praxe som zažil veľa paradoxov, úsmevných aj menej zábavných príhod. Keď sme začali so špecializovanými kurzami prežitia vo vojenskom priestore Lešť, hľadali sme odborníkov v oblastiach, v ktorých sme, my vojaci, neboli odborníci. Takto sme sa dopracovali až k jednému nemenovanému odborníkovi na liečivé rastliny a rastlinnú stravu z Košíc. Musím povedať, že jeho prednášky a praktické časti boli nesmierne zaujímavé a poučné. Ja, ako riadiaci, som sa snažil v dobe jeho prednášok pripraviť si svoje budúce prednášky alebo dohnať zameškané v rámci organizácie kurzu. Prišiel som síce na kontrolu a snažil som sa tam byť čo najdlhšie, ale aj tak to nebolo ono. Chlapci jeho prednášky doslova milovali. A ja som stále nechápal prečo. Až raz, keď sme dostali posilu na oddelenie a ja som už nemal toľko starostí so zabezpečením kurzu, som bol na jeho prednáške hneď od začiatku až do konca... A nevychádzal som z údivu. Pán začal prednášku názornou ukážkou výroby alkoholu v poľných podmienkach a jeho možných modifikáciách. Chlapci to samozrejme hneď realizovali a po určitej dobe „zretia“ alkohol konzumovali. Už som pochopil, prečo sa mi zdalo, že zhruba v polovici kurzu prežitia je väčšina jeho členov cítiť alkoholom, i keď som ho nikdy neobjavil a nešlo mi do hlavy, kde by ho po tak dlhom pobyte v lese bez prístupu k civilizácii zohnali. Odvtedy som nikdy nepodcenil žiadnu prednášku našich externistov.



navštívte náš e-shop na ktorom
ponúkame nami používanú
a doporučovanú výstroj

eshop.armytraining.sk

22 Prístrešok prvý typ

Čas na prípravu: 5 min. úprava miesta.

Čas na realizáciu: do 20 min. výstavba prístrešku.



Kvalitný spánok nám vždy pomôže zrelaxovať a načerpať dostatok síl na ďalší boj s osudom. Je veľa druhov prístreškov a jeden z nich je aj v tomto fotonávode. Jeho konštrukcia je trochu náročnejšia, ale odmení vás svojimi dobrými vlastnosťami. Na prístrešok je potrebná jedna celta tvoriaca zároveň strechu aj podlahu. Okraje podlahy sú zdvihnuté a chránia vás tak pred vetrom. Konštrukcia je variabilná. V zlom počasí sa dá kompletne uzavrieť a v prípade potreby jednoducho vyvetrať a zbaviť kondenzu. Ideálny rozmer celtu pre jednu, max. 2 osoby je 3x3 metre.

23 Prístrešok druhý typ

Čas na prípravu: 5 min. úprava miesta.

Čas na realizáciu: do 20 min. výstavba prístrešku.



Niekedy je celta alebo to, čo máme práve poruke na postavenie prístrešku príliš krátke. V takom prípade odporúčam skúsiť tento prístrešok postavený diagonálne. Okrem toho, že sa zvýši jeho dĺžka, je možné ho skombinovať pohodlne s ďalším prekrytím, napr. s pršiplášťom alebo pončom. Takto dosiahneme plné zakrytie spacieho priestoru a ochranu pred vetrom a dažďom. Jeho tvar vás bezpečne ochráni aj za silného lejaku.

24 Prístrešok tretí typ

Čas na prípravu: 5 min. úprava miesta.

Čas na realizáciu: do 10 min. výstavba prístrešku.



Tento jednoduchý prístrešok je najčastejšou odpoveďou na prespanie v prírode. Problematické je uloženie vecí, ktoré si ja dávam najčastejšie pod hlavu alebo do oblasti nôh. Zároveň batohom uzatvorím prístrešok z náveternej strany. Prípadné nedostatky prístrešku vzhľadom k počasiu sú vyvážené jeho jednoduchou konštrukciou a univerzálnosťou.

25 Hamaka. V čom to vlasne spím?

Čas na prípravu: 5 min. úprava miesta.

Čas na realizáciu: do 8 min. výstavba.



Spanie v hamake je svojím spôsobom vyjadrením sčasti vášho životného štýlu. Osobne ju používam len v daždivých podmienkach, keď je zem veľmi premočená alebo v podmienkach veľkého sklonu svahu, kde mám práve spať. V hamake si totiž jednoducho pomocou uzlov v rôznej výške viem nastaviť rovinu a spím pohodlne. Pravdou je, že spánok je prostě iný... Preto je nutné, aby si na to človek zvykol. Stavba prístrešku a lôžka z hamaky je pohodlná a jednoduchá. To isté platí pri jej balení. Ďalšou výhodou je moskytiéra, ktorá dodáva spánku v hamake úžasný pocit pokoja a súkromia. Navyše ste schopný na silné upínacie laná zavesiť batoh so svojou výbavou, sušiť veci alebo ich mať bezpečne schované pred dažďom a snehom...

V lese ako doma

Fotonávody z oblasti prežitia

1. časť

Napísal | Ing. Patrik Žitník, Michal Huťka

Jazyková úprava | Zuzana Michalíková

Fotografie | Ing. Patrik Žitník, Zuzana Martinková

Úprava fotografií | Zuzana Martinková, Michal Huťka

Grafická úprava | Michal Huťka

ISBN 978-80-972225-7-4

e-book od spoločnosti ARMY TRAINING www.armytraining.sk

Rok vydania: december 2015

Počet strán: 29

Všetky práva vyhradené