MISE 2026

Informace ke stanovištím

Na co se můžete těšit i připravit

- bude to prověrka fyzické zdatnosti a psychické odolnosti.
- zaměříme se na spolupráci v týmu.
- prověříme vaši schopnost pracovat pod tlakem.
- vyzkoušíte si hledat netradiční řešení v netradičních úkolech.
- je to sice závod, ale taky vám připravíme něco na odlehčení.
- na všechno se připravit předem nelze, ale něco vám ulehčíme a posíláme podklady. Jak s nimi naložíte, záleží jen na vás. Kdo je připraven, není překvapen.

Práce s mapou

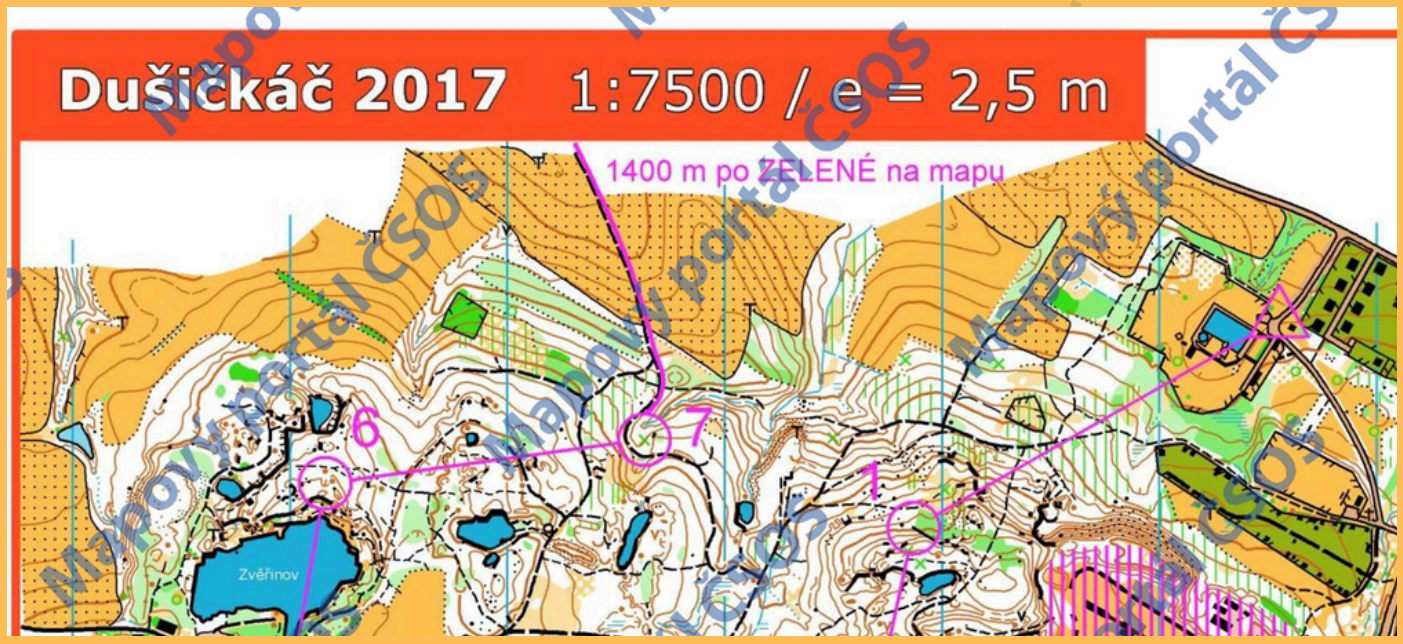
- doporučujeme si stáhnout do mobilního telefonu offline mapy z aplikace Mapy.com - Pardubický kraj
- setkáte se minimálně se dvěma typy map. Ukázky najdete zde.
- doporučujeme si nastudovat značky, které se na mapách mohou vyskytnout - přiloženo v dokumentu

Ukázka mapy, která bude k dispozici pro každý tým



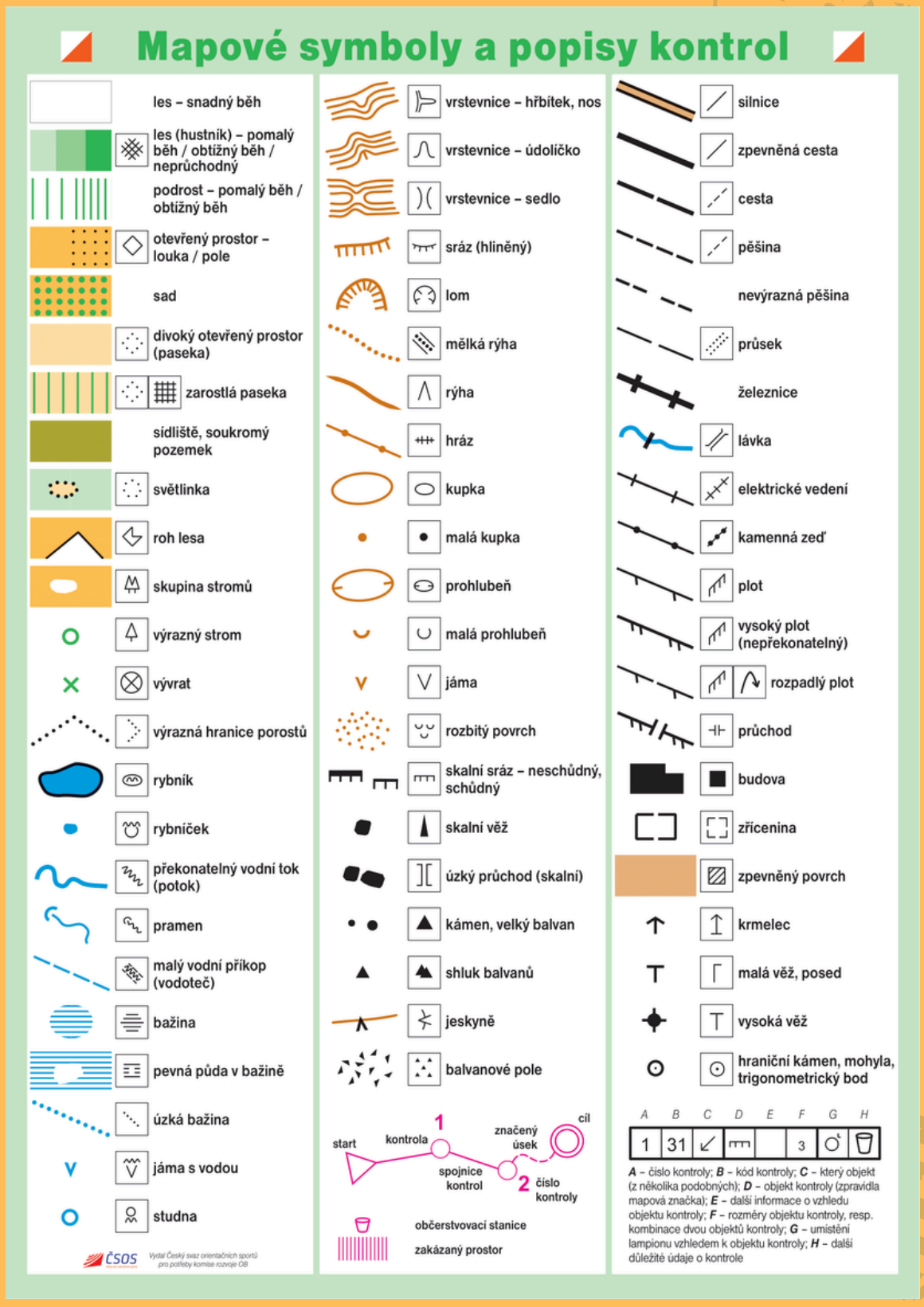
MISE 2026

Ukázka mapy, se kterou se můžete setkat na stanovišti



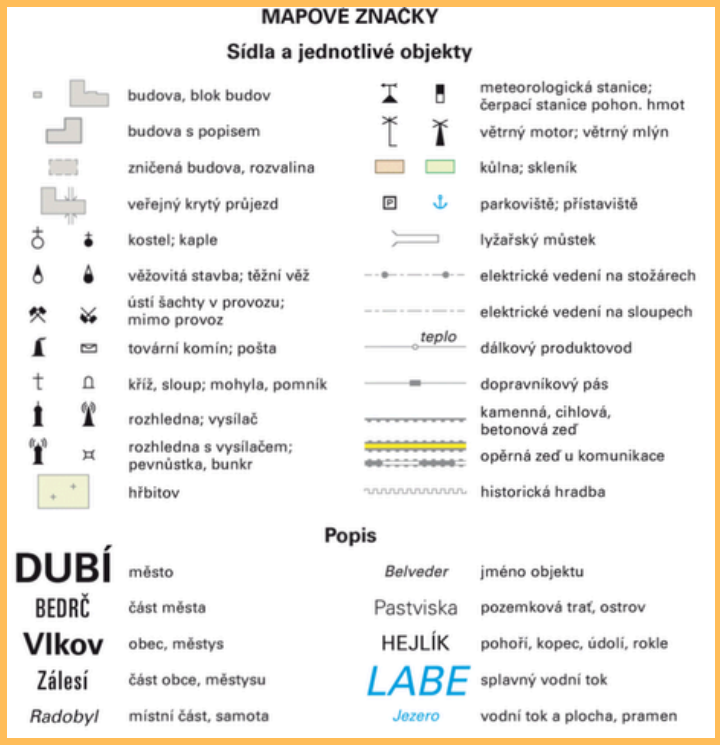
MISE 2026

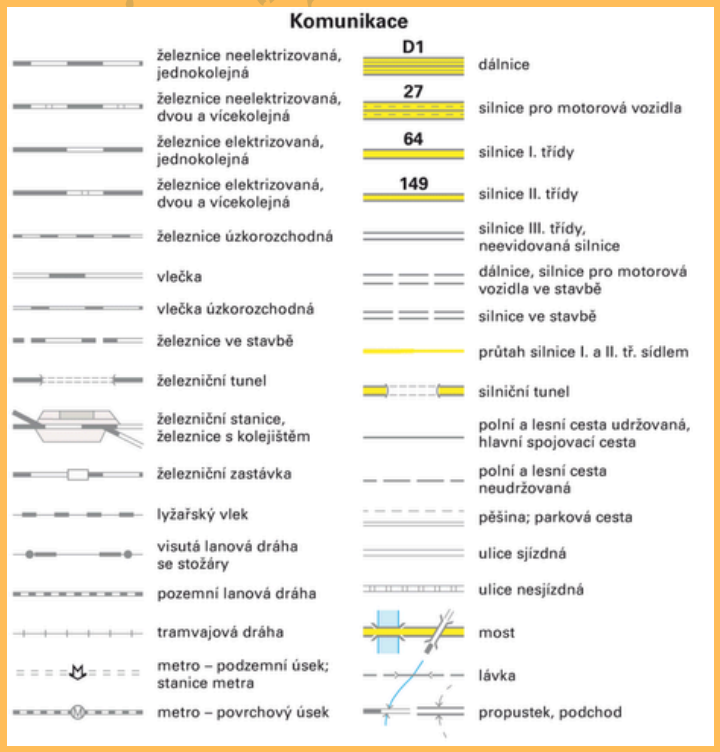
Mapové symboly a značky pro orientační běh

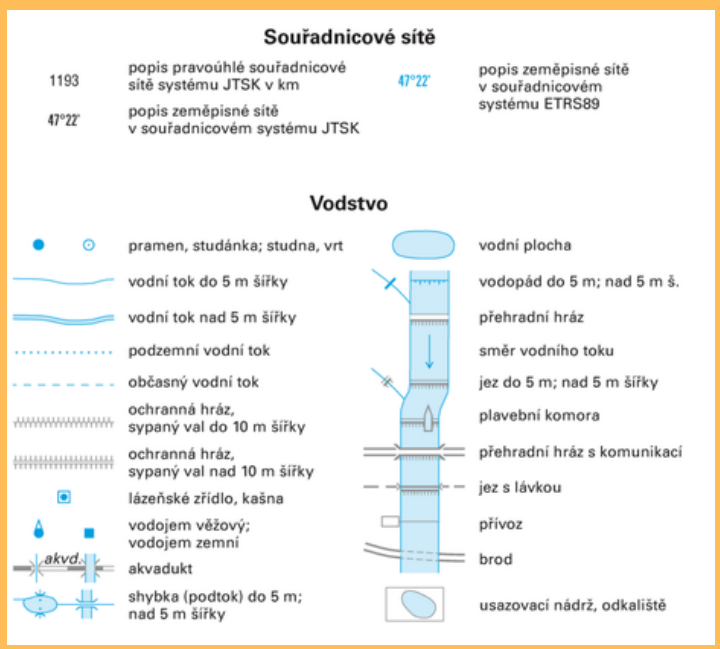


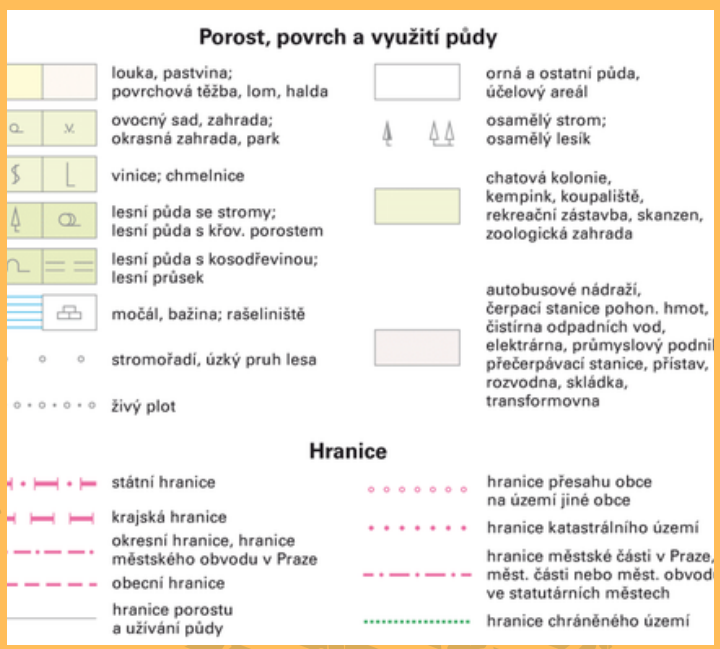
MISE 2026

Mapové symboly a značky

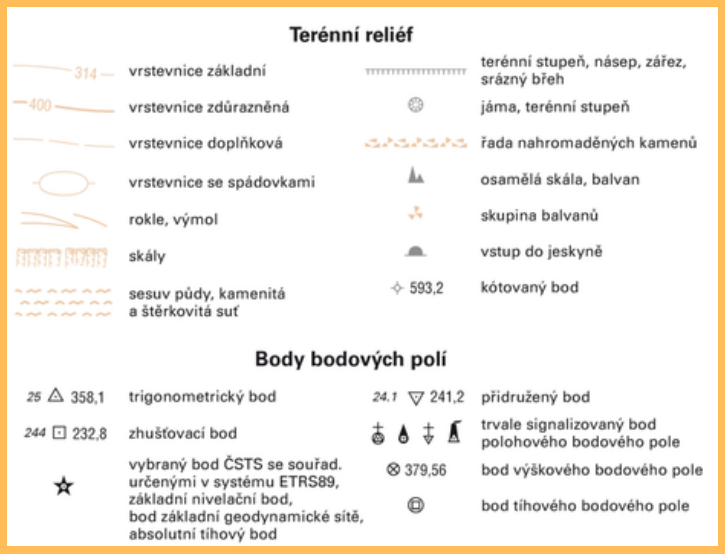








MISE 2026

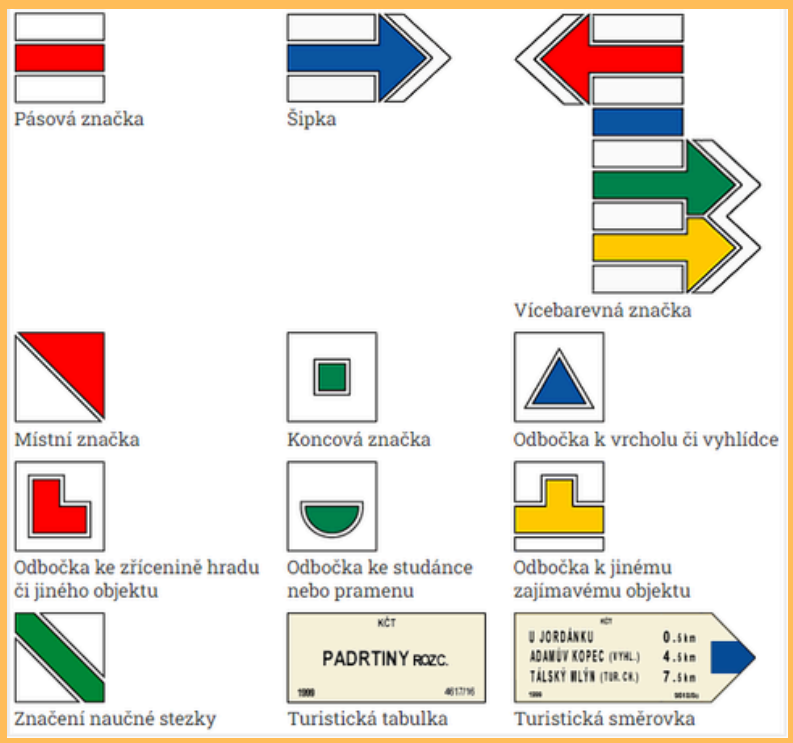


Terénní reliéf

314	vrstevnice základní		terénní stupeň, násep, zářez, srázný břeh
400	vrstevnice zdůrazněná		jáma, terénní stupeň
	vrstevnice doplňková		řada nahromaděných kamenů
	vrstevnice se spádovkami		osamělá skála, balvan
	rokle, výmol		skupina balvanů
	skály		vstup do jeskyně
	sesuv půdy, kamenitá a štěrkovitá suť	593,2	kótovaný bod

Body bodových polí

25 △ 358,1	trigonometrický bod	24.1 ▽ 241,2	přidružený bod
244 ⊡ 232,8	zhušťovací bod		trvale signalizovaný bod polohového bodového pole
☆	vybraný bod ČSTS se souřad. určenými v systému ETRS89, základní nivelační bod, bod základní geodynamické sítě, absolutní tíhový bod	⊗ 379,56	bod výškového bodového pole
			bod tíhového bodového pole





V terénu se můžeme setkat také s tvarovými významovými značkami a to především na odbočkách k turisticky významným cílům. Tato nás např. zavede k vrcholu s rozhledem nebo k vyhlídce.

Odbočka ke zřícenině hradu či jiného objektu

Odbočka k jinému zajímavému objeku

Odbočka a značení ke studánce.

V blízkosti měst, rekreačních a turistických středisek se můžete setkat také s tvarovým místním značením. Vedoucí barva je vždy vpravo nahoře. Těchto místních značek se užívá hlavně pro značení kratších vycházkových okruhů.

Značení naučné stezky

Práce s buzolou - odkaz zde

Převody zeměpisných souřadnic (budete používat poze mobil na výpočet) - odkaz zde

Naučit se základní topografické značky (včetně barevnosti a zákresu) - odkaz zde

Naučit se základní kompozici mapy (měřítko, severka, legenda, nadpis…..) - odkaz zde

Naučit se základní výpočty v mapě (vzdálenost, převýšení, orientace) - odkazy - první, druhý, třetí

MISE 2026

Základy první pomoci

První část: Postup při nálezu zraněného - Rozhlédni se

Když narazíte na zraněného člověka, je klíčové zachovat klid a postupovat systematicky, abyste pomohli co nejefektivněji. Dodržujte následující kroky:

- Zajištění bezpečnosti: Nejprve se ujistěte, že je situace pro vás bezpečná. Pokud hrozí nebezpečí (např. dopravní nehoda, požár), volejte jako první složky IZS (Integrovaný záchranný systém).
- Vyhodnoťte situaci: Pořádně zjistěte, co vše se v situaci nachází (počty zraněných i nezraněných osob, materiály, které vám mohou pomoci či naopak bránit v poskytnutí pomoci etc.).
- Pouze pokud je pro Vás situace bezpečná, postupujte dále. Jinak kontaktujte IZS - preferovaně na čísle 155.

Druhá část: Zajištění základních životních funkcí - Reaguj

- Zjistěte, zda je zraněný při vědomí. Vědomí kontrolujeme oslovením, zatřesením a bolestivým podnětem. Pokud na nic z toho nereaguje, považujeme jej za bezvědomého.
- Zjistěte, zda zraněný nemá masivní krvácení. Jedná se o kontinuální výtok krve (krev nemusí vystřikovat). Masivní krvácení je potřeba co nejrychleji zastavit.
- Zjistěte, zda zraněný dýchá. Pokud je osoba v bezvědomí, je potřeba zajistit záklon hlavy a kontrolu dechu. Zraněného umístíme do polohy na zádech a tahem za bradu mu zakloníme hlavu. Následně poslechem či dotykem kontrolujeme výdech v oblasti úst, očima sledujeme pohyb hrudníku. Za 10 vteřin musí být minimálně 2 kvalitní nádechy - jinak se pacient považuje za nedýchající.
- Pokud nastane kterákoliv ze situací bezvědomí/masivně krvácející/nedýchající, OKAMŽITĚ voláme 155 a činíme kroky zabraňující zhoršení stavu, viz. níže.

Jinak postupujeme dále.

MISE 2026

Třetí část: Kontrola pacienta - Rozmýšlej

- V této fázi se snažíme pacienta vyptat na skutečnosti, které by mohly souviset s jeho zdravotním stavem.
- Věci související se situací. Co a jak se stalo, časová osa situace, kolik lidí bylo zapojeno, jestli si zraněný vše pamatuje…
- Věci související se zdravotním stavem. Zda se s něčím léčí/bere nějaké léky, už se mu něco takového někdy stalo, má nějaké alergie…
- Vše ostatní. Nepotřebuje někomu zavolat, kdy naposledy jedl a pil, není mu zima…
- Zvažujeme, zda situaci jsme schopni vyřešit samostatně, či potřebujeme radu a případně zavolat na číslo 155.

Postup při řešení některých kritických stavů

1. **Dýchání a resuscitace:**

- Pokud osoba nedýchá či nedýchá dostatečně, okamžitě zavolejte 155 a začněte s resuscitací.
- Umístěte pacienta na záda na pevnou podložku, klekněte si z boku, a nataženýma rukama stlačujte střed hrudníku (na hrudní kosti) 5-6 cm rychlostí 100-120x za minutu.
- Pokud jste proškoleni v umělých deších, či je pacient mladší 18ti let, a jste ochotni, dejte po 30ti stlačeních 2 umělé vdechy.

2. Krvácení:

- Pokud osoba masivně krvácí, zastavte ztrátu krve tlakem v ráně - nejideálnější varianta je, pokud tak pacient učiní sám - tlakem prsty v ráně.
- Pokud toho není schopen, učiňte tak vy - ideálně se chraňte před možnou infekcí krví (použití rukavic či jiného nepromokavého materiálu = igelitu).
- Teprve po zástavě krvácení voláme 155.

MISE 2026

3. Dušení:

- Zkontrolujte, zda zraněný kašle nebo se dusí.
- Pokud je schopen stále mluvit, pouze slovně podporujeme v kašli.
- Pokud nemůže mluvit a dýchat, zkuste vyčistit dýchací cesty (údery mezi lopatky, Heimlichův manévr).

4. Zlomeniny:

- Nikdy se nesnažte kost rovnat.
- Nechte zraněného, ať si přidrží končetinu v poloze, které mu vyhovuje, a následně jej transportujete do nemocnice.
- U dolních končetin volejte 155 kvůli transportu.

5. Šok:

- Příznaky šoku zahrnují bledost, chladnou kůži, zrychlený tep a neklid.
- Nechte pacienta vybrat si polohu, která mu vyhovuje.
- Zajistěte teplo (např. přikryjte ho dekou) a klid až do příjezdu záchranné služby.
- POZOR – šok může být projevem některých závažných stavů – např. vnitřního krvácení.

6. Podezření na poranění páteře:

- Pokud situace naznačuje poranění páteře (pád z výšku, náraz ve vyšší rychlosti), s pacientem nijak nehýbejte.
- Pokud je při vědomí, upozorněte jej, ať se nehýbe.
- Zafixujte hlavu proti náhodnému pohybu.
- Volejte 155, kontrolujte stav vědomí a dýchání pacienta.
- Pokud dojde k zástavě dechu, ZAČNĚTE S RESUSCITACÍ – má přednost před fixací hlavy.

MISE 2026

Na co se soustředit při vyšetření zraněného

1. Vyšetření životních funkcí: Zkontrolujte:

- Dýchání: Zda zraněný pravidelně dýchá, není-li přítomen nepravidelný dech nebo dušení se.
- Krvácení: Zkontrolujte přítomnost masivního krvácení.
- Vědomí: Reakce zraněného (mluvení, reakce na dotek, bolest).

2. Vyšetření těla:

- Prohlédněte celé tělo zraněného, abyste odhalili možné zlomeniny, krvácení, otoky nebo popáleniny.

3. Priority:

- Nejdříve zajištění dýchacích cest a oběhu.
- Kontrola masivního krvácení.
- Až poté řešte další zranění jako jsou zlomeniny nebo popáleniny.

Řešení situace s větším počtem zraněných

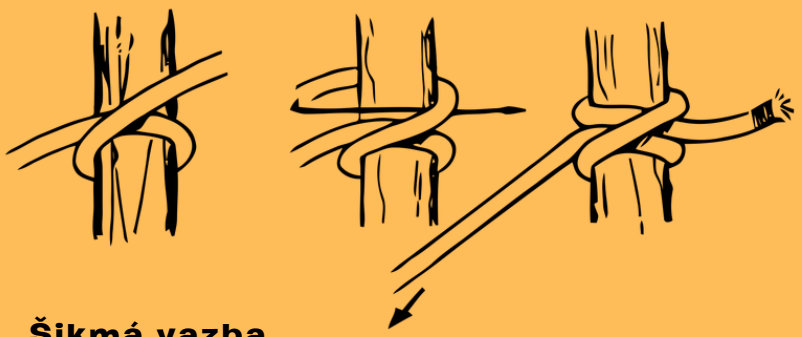
1. Při situaci s více pacienty nejprve vyhodnoťte celou situaci, teprve podle toho čiňte další kroky. Smyslem je nezastavit se u prvního zraněného a ignorovat ostatní.
2. Volejte 155 - pokud je na místě více osob, určete jednoho zajišťujícího spojení se záchrannou službou.
3. Prvně se věnujte pacientům se závažnějšími stavy - nedýchající, masivně krvácející a v bezvědomí. Kdo chodí a křičí, je na tom lépe než ten, kdo leží a chrčí.
4. Využijte každou pomoc, která je na místě - zapojte okolo stojící lidi do úkolů, na které budou stačit - shromáždění lehce zraněných na jedno místo, navigování záchranky, kontrola pacientů etc.

MISE 2026

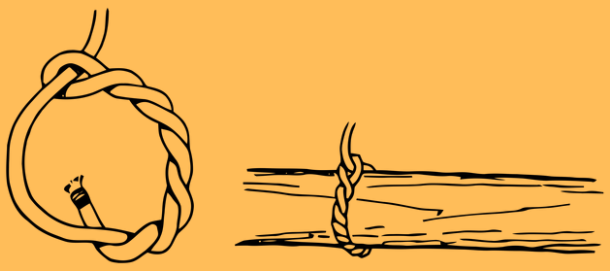
Uzly

Během závodu využijete znalost několika uzlů a ukotvení.

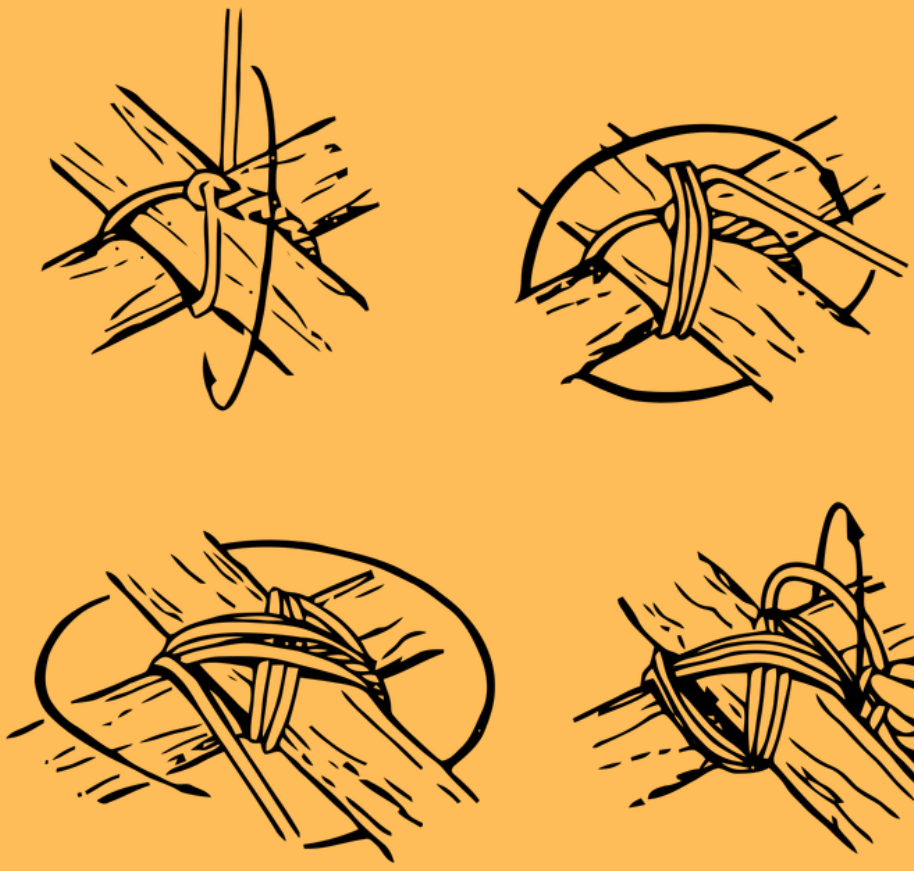
Lodní smyčka
Jednoduchý a rychlý kotvící uzel, výborné vlastnosti si ale drží jen na předmětech s kulatým, či oválným obvodem.



Tesařský uzel



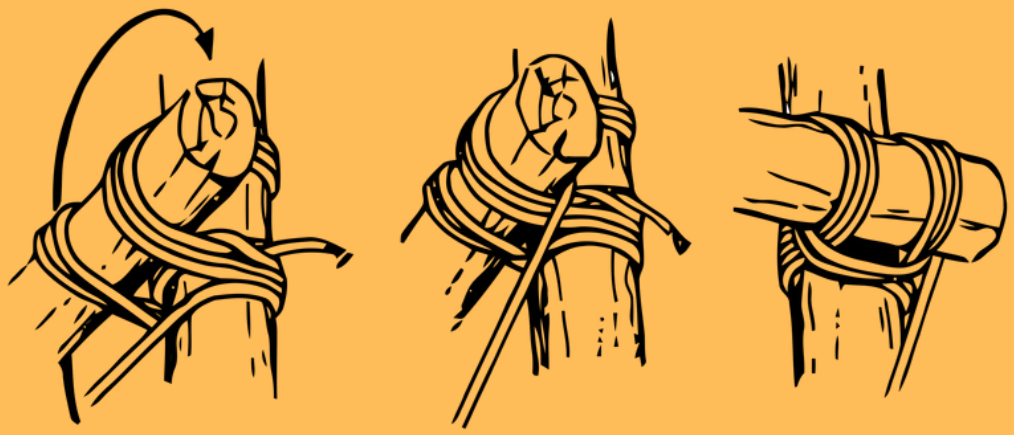
Šikmá vazba
Slouží ke spojení dvou kulatin, které na sebe nejsou kolmé, a ani jedna není zatížena tlakem dolů. Začíná se dřevařským uzlem na vodorovné kulatině. Obtočíme třikrát svislou kulatinu a pokračujeme dále ve vodorovném směru opět třikrát, omotáme opět spoj kolem dokola mezikulatinami a zakončíme loďákem.

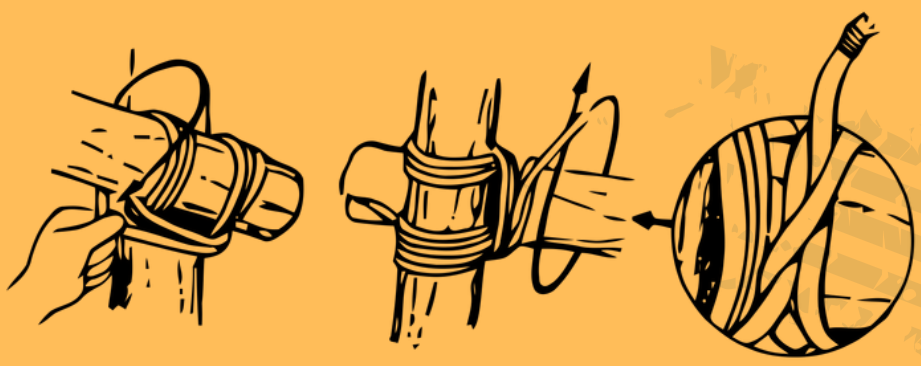


MISE 2025

Křížová vazba
Vytváří kříž, začíná se lodní smyčkou na svislé kulatině pod vodorovnou kulatinou. Klademe smyčky dle obrázku, stačí cca 3x odbočit, je potřeba stále dotahovat. Nakonec stáhneme kolem dokola mezi spojovanými kulatinami a zakončíme opět lodní smyčkou, tentokrát na vodorovné kulatině.







Zdroje: Lanové centrum PROUD, Skaut, Klub českých turistů