

# **OBSAH**

1/2018

**...04**

## **NAJDI SVŮJ SPRÁVNÝ SMĚR**

*Aby ses nikdy nemohl ztratit*

---

**...06**

## **MUST HAVE PRO DIGITÁLNÍ NOMÁDY 2018**

*Co ti na cestách nesmí chybět*

---

**...08**

## **PITNÁ VODA. VŽDY A VŠUDE!**

*Objev tu nejvhodnější filtraci pro své dobrodružství*

---

A mnoho dalšího.



# SURVIVE

ETREME EXPERIENCE

# NAJDI SVŮJ SPRÁVNÝ SMĚR

Jednou z nejdůležitějších schopností při pobytu v přírodě je umění orientace. Nejjednodušší způsob, jak určit světové strany, je pomocí kompasu nebo buzoly.

**Ale jak postupovat v případě, že kompas nemáte?**

Pokud kompas nemáte, ztratili jste nebo prostě nechcete zbytečně nosit, přinášíme vám spoustu rad, jak světové strany určit. A to samozřejmě na polokouli severní i jižní. Některé způsoby jsou přesnější, některé méně. Jejich znalost však nemůže být na škodu.

## Tip č. 1: Určování směru podle hodinek

Tato metoda je velmi jednoduchá. Stačí vám k ní pouze klasické ručičkové hodinky. Ovšem musí ukazovat přesný čas a to beze změny na čas letní (není samozřejmě nutné je přeřizovat, postačí, když si je posunete jen „v hlavě“)! Čím blíže však jste rovníku, tím méně přesné výsledky dostanete. Slunce se totiž nachází přímo nad vámi a stává se složité přesně určit jeho směr.

### Severní polokoule:

Hodinky dejte do vodorovné polohy před sebe. Malou ručičkou zamířte na Slunce. Přesně v půlce mezi malou ručičkou a číslem 12 je severojižní směr (míříte na jih, sever je za vámi).

### Jižní polokoule:

Na jižní polokouli je to přesně obráceně. Namířte číslem 12 na Slunce. Severojižní směr je opět v půlce mezi dvanáctkou a malou ručičkou.

## Tip č. 2: Pohyb Slunce

Další podařený způsob, jak se orientovat, je podle Slunce. Slunce se pohybuje po obloze a za jednu hodinu se posune o 15°. Podle tohoto údaje si tak můžete spočítat, kam se Slunce posune za určitou dobu. V den rovnodennosti, to je 21.3. a 21.9. Slunce vychází přesně na východě a zapadá přesně na západě. Pro všechny dny však platí, že Slunce se ve 4 hodiny ránní nachází na severo-východě, v 6 hodin na východě, přesně v poledne na jihu a v 18 hodin je na západě. Na principu Slunce je postavená celá řada metod určování světových stran.

## Tip č. 3: Jehlový kompas

Když nemáte kompas, nic nebrání tomu vyrobit si vlastní. Potřebovat budeme jehlu (tu by měl ostatně mít každý ve své KPZ). Opakovaně jí třeme o kousek látky (nejlépe hedvábí), až se zmagnetizuje. Potom ji zavěsíme na provázek nebo nit. Magnetismus není silný, proto je jehlu potřeba „dobíjet“. Dále je nutné zavěsit ji tak, aby nedošlo k narušení rovnováhy. Musíte zabránit kroucení nitě. Jehlu můžete třít i o magnet, ale pouze v jednom směru. Výsledek bude mnohem efektnější. Pomocí jiné metody určíte sever a pak označíte, který konec jehly k němu ukazuje. Pak už se jen radujte z vlastně vyrobeného kompasu.



#### Tip č. 4: Plovoucí jehla

Jedná se o další způsob, ke kterému potřebujete zmagnetizovanou jehlu. Položte ji na kousek papírku, trávy nebo kůry a dejte na vodní hladinu. Jehla se otočí na severojižní směr (musí být zmagnetizovaná – opět například o oblečení).

Orientovat se však můžeme i podle velmi jednoduchých ukazatelů, ačkoliv ne tak přesně.

V dnešní moderní době jsou i jiné metody. Například satelitní přijímače jsou vždy otočeny na jih. Je to ovšem metoda spíše jen pro zajímavost, protože kde se nachází satelity, tam je i civilizace a tudíž není problém najít cestu.

- na stromech ze strany severozápadní – severní objevíme více mechu, lišejníků i zelených řas

- letorosty (letokruhy) na pařezu osamělých stromů jsou zhuštěny na severozápadní straně než jinde

- většina starších kostelů je stavěna hlavním vchodem na západ a oltář je orientován na východě

- mraveniště mají větší plochu s mírnějším sklonem otočenou na jih

## ZBAVTE SE CESTOVNÍ NEVOLNOSTI POMOCÍ BYLIN

Ne každý má to štěstí, že cestování je pro něj odpočinkem a zpestřením dovolené. Mnozí trpí, ať už jedou autem, vlakem, autobusem, plují lodí nebo letí letadlem.

Jednoduchým trikem, jak nevolnosti předejít, je namontování nějakého držadla přímo před sebe – na sedačku či u spolujezdce palubní desku a té se pevně držet. Zároveň s tím koukat přímo před sebe, nikoli do strany. Jde o vychytávku, která na většinu lidí zabírá. Ovšem ne na každého – zvláště u dětí a těhotných žen je cestování vcelku problém, jelikož jsou na jakékoli změny celkově citlivější.

### BYLINKA PRO PREVENCI

#### **Mastichový strom nebo řečík lentišek (*Pistacia lentiscus*)**

Pryskyřice z mastichového stromu se získává v jediné lokalitě na světě, v jižní oblasti řeckého ostrova Chios. Masticha má prospěšné účinky na celý organismus. Je užívána pro svěží dech nebo používána v kosmetice pro regeneraci pokožky. Mimo jiné při dlouhodobém užívání pomáhá hubit *helicobacter pylori* způsobující záněty a vředy žaludku a dvanácterníku. Může být prevencí nejen cestovní nevolnosti.



# MUST HAVE PRO DIGITÁLNÍ NOMÁDY 2018

# 1

## UNIVERZÁLNÍ SÍŤOVÁ ZÁSTRČKA

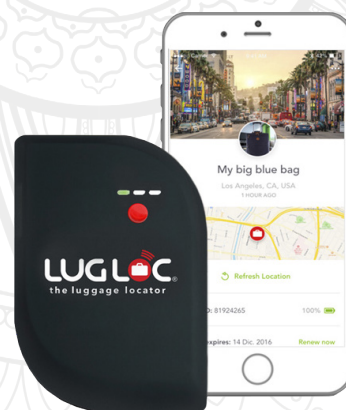
Univerzální síťová zástrčka je jednoduchý, ale naprosto nezbytný přístroj pro každého, kdo tráví značné množství času na cestách. Je pravděpodobné, že nebudete vždy (nebo téměř nikdy!) v zemích se stejnými zásuvkami jako vaše domovská země, takže s sebou noste univerzální adaptér, abyste se ujistili, že můžete vždy udržet vaše zařízení nabitá a připravená na další dobrodružství.



# 2

## LUG LOG TRACKER

LugLoc je chytré řešení, které vám pomůže sledovat vaše zavazadla prakticky na každém letišti na světě. Lugloc je pro každého! Ať už cestujete za obchodem, dovolenou nebo s velkými cennými předměty. Sbalí se do tašky jakékoliv velikosti, takže je jednoduše vysledovatelný. Spolu s bezplatnou mobilní aplikací vám společnost LugLoc umožňuje soustředit se na to, na čem opravdu záleží na vašich cestách, a učinit tak váš odpočinek a zábavu snadnější.



# 3

## MOBILNÍ HOTSPOT

Jedním z největších problémů pro digitální nomády je přístup k internetu. Zvláště když nemůžete zaručit dobré internetové spojení ve vaší další destinaci. Bezpochyby, jednou z nejlepších investic, které můžete udělat, je koupit mobilní hotspot pro vaši cestu, abyste zajistili, že budete mít možnost připojení vždy, když budete potřebovat.

Mobilní hotspoty nebo kapesní wifi, jak jsou někdy známy, mohou být skvělé, ať už potřebujete spolehlivé spojení, když jste venku, nebo pokud je WiFi vašeho bytu méně spolehlivá, než jste doufali.



# 4

## MANA

Během minuty si můžete vychutnat své vyvážené jídlo v pohodě vašeho domova nebo si ho vzít kamkoliv sebou. Jeden sáček prášku a lahvička oleje dohromady obsahují 2001 kcal, což je 100 % denních nutričních potřeb. Sedm sáčků a lahviček oleje je zabaleno pohromadě v kompaktním boxu. Dostanete tak lahodné, vyvážené jídlo prakticky na celý týden. Je čas přestat jíst nezdravé fast foodové jídlo nebo zbytečně hladovět, když vás zrovna tlačí čas. Superskladné!



## NŮŽ CARDSHARP 2.2

Sinclair Cardsharp 2.2 - nůž velikosti kreditní karty byl navržen tak, aby svou velikostí vždy vyhověl Vaším potřebám. Cardsharp 2.2 využívá vylepšenou konstrukci s třístupňovým bezpečnostním zámek pro ochranu dětí. Dále zabraňuje náhodnému otevření a poskytuje vynikající tuhost v otevřené i uzavřené poloze. Nůž je vyroben z tvrdšího tvarovaného polypropylenového těla, který dodává extra tuhost a pomáhá při uchopení. Jen tři geniální operace sklápění přeměňují kartu na elegantní kapesní nástroj. Méně objemné než kapesní nůž, avšak ostré jako skalpel. Sinclair Cardsharp je všude.



# 5

## SWISS PEAK SOLÁRNÍ BATOH

Batoh švýcarské značky Swiss Peak je batohem na notebook nové generace. Je vybaven solárním panelem s výkonem 7W pro dobíjení Vaše mobilního telefonu, fotoaparátu, tabletu i powerbanky. Například iPhone zvládne plně nabít za 3 až 4 hodiny. Dále vybaven USB portem jako další možnost napájení vašich zařízení.

Designový batoh s vyztuženými zády je vyroben tak, aby rovnoměrně rozmístil váhu a nezatěžoval páteř. Připraven pojmout notebook o velikosti až 15,6". Doporučujeme batoh pro náročné, ale i pro ty, kteří přemýšlí ekologicky. Jedná se o moderní doplněk s vynikajícím zpracováním.



# 6



# PITNÁ VODA

## VŽDY A VŠUDE

Až osmdesát procent všech cestovních onemocnění má na svědomí kontaminovaná voda. Uvádějí to statistiky Světové zdravotnické organizace, podle nichž tak každý druhý cestovatel někdy onemocněl z nečisté vody. Přinášíme přehled způsobů, jak získat v přírodě kvalitní pitnou vodu.

Mezi nejběžnější zdravotní rizika, která vás na cestách mohou potkat, jsou infekce způsobené patogenními organismy – bakteriemi, viry, prvky, jejichž nejčastějším projevem jsou infekční průjemová onemocnění. Další nebezpečí pak navíc představují těžké kovy a také chemikálie používané v zemědělství, které mohou proniknout do spodních vod a zdrojů pitné vody. Problémem je i zákal a nerozpuštěné částice, které sice nemusí být škodlivé pro organismus, ale zanášejí mechanické filtry a znemožňují stoprocentní dezinfekci vody.

### ZPŮSOBY FILTRACE VODY

#### Převaření

Tato nejstarší metoda je sice velmi účinná, ale poměrně časově a energeticky náročná. Vzhledem k tomu, že vodní patogeny mají různou dobu životnosti, je třeba nechat vodu v bodu varu delší dobu. Například v nula metrů n. m. dosahuje voda varu při 100

°C a na převaření stačí 10 minut. Ve 4 000 m n. m. klesá bod varu na 86,8 °C a je třeba převařovat 20 minut.

#### Tablety a chemické prostředky

Na trhu mají tablety stále svoje místo, i když tento způsob čištění vody postupně nahrazují modernější metody. Jejich pořizovací cena je relativně nízká, jsou vhodné pro příležitostné použití.

Za zmínku stojí především výrobky Katadyn Micropur, které používají ionty stříbra a úprava vody je s nimi rychlejší než s jinými levnými tabletami, nezanechávají také příliš mnoho pachuti. Tablety většinou vyžadují vel-

mi dlouhou dobu pro úpravu vody (někdy až čtyři hodiny!) a zanechávají ve vyčištěné vodě pachut, což rozhodně není příjemné.

Také se prokázalo, že dlouhodobé používání chemických prostředků založených na bázi chlóru či jódu není zdraví prospěšné.

#### Filtry

Při průchodu vody vložkou filtru vyrobenou z keramiky nebo skelných vláken se odstraní škodlivé mikroorganismy, pevné částice a další. Mikroskopické dírký – póry – ve vložce propustí molekuly vody, zatímco vše ostatní zůstává uvnitř. Podobně, jako když proplachujete rýži pomocí síta.

Jakmile voda projde skrz filtr, můžete si být na 100 % jistí, že veškeré sedimenty a bakterie byly odstraněny. Některé filtry navíc obsahují vrstvu aktivního uhlí, které pomáhá odstranit pachut





třetí se směje." K čištění vody využívá SteriPEN ultrafialové (UV) paprsky, které jsou v ničení vodních bakterií, virů a prvků velmi účinné.



du UV záření. Pro tento účel dodává SteriPEN filtr hrubých nečistot.

### Shrnutí

UV lampy SteriPEN se zdají být nejlepší volbou pro outdoorové nadšence, cestovatele, vodáky a vysokohorské turisty. Filtry jsou vhodné pro návštěvu oblastí s předpokladem silně znečištěné (zakalené) vody. Chemické tablety či kapky jsou pro ty, kteří nejsou ochotni zakoupit modernější pomůcky pro úpravu pitné vody, případně pro občasné použití v případě nutnosti.

a případný zápach jinak čisté, pitné vody. Průchod vody přes filtr vyžaduje jisté úsilí, obvykle ruční pumpování. Je to nejen únavné, ale také časově náročné.

### UV Filtrace

Alternativou k filtrům, jejichž obliba v posledních letech výrazně stoupla zejména na úkor chemických prostředků, je UV filtrace SteriPEN. Tento jediný zástupce tohoto systému na našem trhu tak nejlépe charakterizuje přísloví "když se dva hádají (v tomto případě filtry a tablety),

Přístroj o velikosti elektrického zubního kartáčku napájený bateriemi je v porovnání s klasickými filtry geniálně jednoduchý, protože není třeba vyvíjet žádnou energii. Vše, co musíte udělat, je ponořit UV lampu do vody, zmáčknout tlačítko a po dobu 90 vteřin míchat. Ihned poté můžete bez obav zahnat žízeň. To přístroj předurčuje nejen pro dobrodružné výpravy do přírody, ale také na cesty, kdy si jistě rádi vyčistíte sklenici vody v restauraci v Bombaji nebo třeba vodu z kohoutku na čištění zubů v hotelovém pokoji v Keni.

SteriPEN je určený pro opticky čistou vodu bez zákalu, jelikož sediment zabraňuje průcho-



V-TOUR

horská dobrodružství

NEJEN HORSKÁ  
DOBRODRUŽSTVÍ