

# PREPPERSTVÍ JAKO FORMA PŘÍPRAVY NA MIMOŘÁDNÉ UDÁLOSTI

Bc. Michaela Macková

---

Diplomová práce  
2024



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta logistiky a krizového řízení

---

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta logistiky a krizového řízení  
Ústav ochrany obyvatelstva

Akademický rok: 2023/2024

# ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: Bc. Michaela Macková  
Osobní číslo: L22443  
Studijní program: N1032A020002 Bezpečnost společnosti  
Specializace: Ochrana obyvatelstva  
Forma studia: Prezenční  
Téma práce: Prepperství jako forma přípravy na mimořádné události

## Zásady pro vypracování

1. Teoreticky vymezte problematiku prepperství.
2. Porovnejte prepperství ve Spojených státech amerických a v České republice.
3. Analyzujte připravenost prepperů na mimořádné události.
4. Zpracujte modelové řešení přípravy na mimořádné události dle zásad prepperství.

Forma zpracování diplomové práce: **tištěná/elektronická**

**Seznam doporučené literatury:**

1. DOLD, Walter. *Urban Prepper: Krisen überleben in der Stadt*. Motorbuch Verlag, 2017. ISBN 978-3-613-50848-4.
2. GONZALES, Laurence. *Umění přežít: Kdo přežije, kdo zemře a proč*. Jota, 2018. ISBN 978-80-7565-250-8.
3. PŘICHYSTAL, Aleš. *Přežít nebo zemřít: Manuál pro přežití ve zlých časech*. Praha: Česká citadela, 2019. ISBN 978-80-907399-5-6.

Další odborná literatura dle doporučení vedoucí diplomové práce.

Vedoucí diplomové práce: **Ing. Eva Lukášková, Ph.D.**  
Ústav ochrany obyvatelstva

Datum zadání diplomové práce: **1. prosince 2023**

Termín odevzdání diplomové práce: **26. dubna 2024**

L.S.

---

**doc. Ing. Zuzana Tučková, Ph.D.**  
děkanka

---

**prof. Ing. Dušan Vičar, CSc.**  
ředitel ústavu

V Uherském Hradišti dne 4. prosince 2023

## PROHLÁŠENÍ AUTORA DIPLOMOVÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že:

- diplomová práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému a dostupná k nahlédnutí;
- na moji diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3;
- podle § 60 odst. 1 autorského zákona má Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 odst. 2 a 3 autorského zákona mohu užít své dílo – diplomovou práci nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování diplomové práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky diplomové práce využít ke komerčním účelům;
- pokud je výstupem diplomové práce jakýkoliv softwarový produkt, považuji se za součást práce rovněž i zdrojové kódy, popř. soubory, ze kterých se projekt skládá. Neodevzdání této součásti může být důvodem k neobhájení práce.

### Prohlašuji,

- že jsem na diplomové práci pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.
- že odevzdaná verze diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou obsahově totožné.

V Uherském Hradišti, dne: 26.6.2024

Jméno a příjmení studenta: Bc. Michaela Macková

.....  
podpis studenta

## **ABSTRAKT**

Diplomová práce se zaměřuje na prepperství jako formu přípravy na mimořádné události v České republice a Spojených státech amerických. Teoretická část práce se zabývá historickým vývojem prepperství v obou zemích a analyzuje subjekty, které se problematikou zabývají. Dále zkoumá finanční náročnost prepperství a způsoby možného ukrytí v daných zemích. Praktická část diplomové práce je zaměřena na analýzu připravenosti prepperů na mimořádné události a poukazuje na jejich fyzickou a psychickou vybavenost. Závěr diplomové práce obsahuje modelové řešení přípravy na mimořádné události dle zásad prepperství.

**Klíčové slova:** Krizová situace, Mimořádná událost, Prepperství, Přežití, Příprava

## **ABSTRACT**

The thesis focuses on prepping as a form of preparation for emergency events in the Czech Republic and the United States of America. The theoretical part of the thesis deals with the historical development of prepping in both countries and analyses the subjects that deal with this issue. It also examines the financial demands of prepperism and the ways of possible sheltering in the countries. The practical part of the thesis focuses on the analysis of the emergency events preparedness of preppers and highlights their physical and psychological equipment. The conclusion of the diploma thesis contains a model solution of emergency preparation according to the principles of prepperism.

**Keywords:** Crisis situation, Emergency event, Prepping, Survival, Preparation

Ráda bych touto cestou vyjádřila poděkování Ing. Evě Lukáškové, Ph.D., která mi poskytla nejen odborné připomínky, ale také svůj čas v průběhu zpracování diplomové práce. Její zpětná vazba a rady přispěly k významnému zdokonalení práce.

Prohlašuji, že odevzdaná verze diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

## OBSAH

<b>ABSTRAKT .....</b>	<b>5</b>
<b>ÚVOD.....</b>	<b>9</b>
<b>CÍLE PRÁCE A POUŽITÉ METODY .....</b>	<b>10</b>
<b>I TEORETICKÁ ČÁST .....</b>	<b>12</b>
<b>1 TEORETICKÉ VYMEZENÍ PROBLEMATIKY PREPPERSTVÍ.....</b>	<b>13</b>
<b>2 POROVNÁNÍ PREPPERSTVÍ VE SPOJENÝCH STÁTECH AMERICKÝCH A V ČESKÉ REPUBLICE.....</b>	<b>16</b>
2.1 PREPPERSTVÍ VE SPOJENÝCH STÁTECH AMERICKÝCH.....	16
2.1.1 Prepperství ve Spojených státech amerických ve 20. a 21. století.....	16
2.1.2 Círky a prepperství ve Spojených státech amerických.....	17
2.1.3 Příprava ve školách ve Spojených státech amerických.....	18
2.1.4 Statistická sonda prepperství ve Spojených státech amerických .....	19
2.1.5 Příklady možného ukrytí ve Spojených státech amerických.....	21
2.2 PREPPERSTVÍ V ČESKÉ REPUBLICE.....	22
2.2.1 Prepperství v České republice ve 20. a 21. století.....	22
2.2.2 Zájmové spolky a prepperství v České republice.....	23
2.2.3 Příprava ve školách v České republice.....	24
2.2.4 Statistická sonda prepperství v České republice .....	25
2.2.5 Příklady možného ukrytí v České republice .....	25
2.3 ZÁVĚREČNÁ KAPITOLA TEORETICKÉ ČÁSTI .....	28
<b>II PRAKTICKÁ ČÁST .....</b>	<b>29</b>
<b>3 ANALÝZA PŘIPRAVENOSTI PREPPERŮ NA MIMOŘÁDNÉ UDÁLOSTI.....</b>	<b>30</b>
3.1 VÝČET MIMOŘÁDNÝCH UDÁLOSTÍ SLOUŽÍCÍCH K PŘÍPRAVĚ PREPPERŮ .....	30
3.2 PSYCHICKÁ A FYZICKÁ VYBAVENOST PREPPERA .....	32
3.3 ZÁKLADNÍ POTŘEBY PRO PŘEZITÍ ČLOVĚKA .....	34
3.3.1 Voda .....	35
3.3.2 Potrava.....	36
3.3.3 Úkryt.....	37
3.3.4 Maskování, ochrana, obrana úkrytu .....	38
3.3.5 Elektrická energie, světlo, teplo .....	38
3.3.6 Léky a prostředky pro první pomoc .....	39
3.3.7 Komunikace .....	39
3.3.8 Dodatečné vybavení .....	40
<b>4 MODELOVÉ ŘEŠENÍ PŘÍPRAVY NA MIMOŘÁDNÉ UDÁLOSTI DLE ZÁSAD PREPPERSTVÍ.....</b>	<b>42</b>
4.1 PLÁNOVÁNÍ PŘÍPRAVY NA MIMOŘÁDNÉ UDÁLOSTI.....	42
4.2 PSYCHICKÁ PŘÍPRAVA PREPPERA.....	43
4.3 FYZICKÁ PŘÍPRAVA PREPPERA.....	45

4.4	VZDĚLÁVÁNÍ A DOVEDNOSTI PREPPERA .....	47
4.5	MÍSTO ÚKRYTU .....	50
4.6	ÚKRYT .....	52
4.7	ZÁSoby V ÚKRYTU.....	53
4.8	VYBAVENÍ ÚKRYTU.....	55
4.9	FINANCE.....	57
4.10	KOMUNIKACE.....	58
4.11	PLÁN B.....	59
4.12	MODELOVÉ ŘEŠENÍ PŘÍPRAVY ZAČÍNÁJÍCÍHO PREPPERA .....	61
<b>ZÁVĚR .....</b>		<b>70</b>
<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....</b>		<b>71</b>
<b>SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK .....</b>		<b>78</b>
<b>SEZNAM OBRÁZKŮ .....</b>		<b>79</b>
<b>SEZNAM TABULEK.....</b>		<b>80</b>
<b>SEZNAM PŘÍLOH.....</b>		<b>81</b>



## ÚVOD

Vnímání prepperství se liší napříč různými komunitami a kulturami po celém světě. Existují lidé, kteří aktivně přijímají filozofii prepperství do svého každodenního života. Věnují čas, úsilí a finanční prostředky na přípravu a zajištění sebe i své rodiny v případě mimořádných událostí. Tito lidé věří, že tím získají větší míru nezávislosti a šanci na přežití v případě nouze. Na druhé straně existují lidé, kteří považují prepperství za zbytečnost nebo jej dokonce spojují s konspiračními teoriemi a spiknutími, jako záminkou pro ovládnutí světa. Prepperky tedy mohou stereotypně vnímat jako extrémisty, kteří vyvolávají zbytečný strach i paniku a odmítají se přizpůsobit modernímu způsobu života.

Rozdílná vnímání prepperství mohou být ovlivněna různými faktory, jako jsou kulturní, sociální, historické nebo osobní aspekty. Například v zemích s bohatou historií přírodních katastrof či válek mohou lidé být více nakloněni přijetí prepperství jakožto způsobu připravenosti na nepředvídané události. Naopak v zemích, kde neočekávají závažné mimořádné události, může prepperství být vnímáno spíše skepticky. Všechny zmíněné rozdílné perspektivy odrážejí rozmanitost lidských postojů a hodnotových systémů.

V současném 21. století se objevují nové a komplexní hrozby, které vedou k redefinici našeho chápání krizových situací. Představa apokalypsy ve formě atomové katastrofy jako hlavní hrozby pro Zemi se v dnešním světě změnila. S postupem času a změnami v geopolitické sféře se důraz na hrozby a rizika posunul na novou úroveň. Kromě klasických hrozeb, jako jsou přírodní katastrofy, epidemie nebo ekonomické krize, se do popředí dostávají nové hrozby, zejména v oblasti kybernetiky. Kybernetické útoky mohou zasáhnout kritickou infrastrukturu, včetně energetických sítí, telekomunikačních systémů, zdravotnických zařízení a finančních institucí. Zmíněné útoky mohou mít široký rozsah škod, dopad bezpečnost, soukromí a fungování společnosti. Je tedy jasné, že výše uvedené hrozby mohou ovlivnit jakéhokoliv člověka na planetě. Vyžadují tedy koordinované, globální úsilí a spolupráci na připravenosti jednotlivců, komunit a organizací pro zachování funkčnosti celého systému, ochranu životů a blahobytu lidí po celém světě.

## CÍLE PRÁCE A POUŽITÉ METODY

Hlavním cílem diplomové práce je navrhnout modelové řešení přípravy začínajícího prepera na mimořádné události s ohledem na zásady preperství. Pro dosažení hlavního cíle jsou v rámci diplomové práce stanoveny konkrétní dílčí cíle jak v teoretické, tak v praktické části práce.

### **Stanovené dílčí cíle teoretické části:**

Vypracovat teoretické vymezení základních pojmů a názvosloví z oblasti preperství.

Porovnat preperství v České republice a Spojených státech amerických z historického i současného pohledu.

### **Stanovené dílčí cíle praktické části:**

Analyzovat připravenost preperů na mimořádné události.

Vypracovat výčet aktuálních mimořádných událostí, kterých se prepeři obávají v 21. století.

Identifikovat klíčové aspekty fyzické a psychické vybavenosti prepera pro přežití.

Představit základní potřeby člověka pro přežití a popsat možnosti jejich získání.

Navrhnout modelové řešení pro přípravu na mimořádné události dle zásad preperství.

### **Použité metody v diplomové práci:**

V diplomové práci jsou uplatněny následující vědecké metody pro dosažení stanovených cílů.

**Analýza** je systematický proces, který slouží k řešení problémů a posuzování různých situací. Jedná se o kritickou fázi výzkumu umožňující získání hlubšího porozumění daným jevům a informacím. Odděluje tak relevantní informace od irelevantních. Analýza může mít mnoho různých forem, v závislosti na oboru a kontextu situace. (Berka, 2017)

**Syntéza** se věnuje odhalování vzájemných souvislostí mezi jevy. Získané poznatky umožňují jejich souhrnné pochopení a také vedou k vytváření nových vztahů mezi těmito jevy. Syntéza je nedílným celkem analýzy pro pochopení komplexní problematiky. (Zeman, 2013)

**Komparace** neboli vzájemné srovnání dvou a více jevů za účelem zjištění podobností a rozdílů mezi nimi. Komparace je úzce spojena s určitými pravidly a vyžaduje důkladné zohlednění kontextu jednotlivých jevů pro jejich správné porozumění. (Vodáková, 2017)

**Analýza pomocí kontrolního seznamu**, známého také jako checklist, má za cíl usnadnit kontrolu správnosti a úplnosti postupu v různých situacích. Checklist vychází z praktických zkušeností a zohledňuje dynamiku vývoje situace, lze jej tedy využít i zpětně při procesu hledání chyb. Jeho účelem je poskytnout uživatelům strukturovaný přehled analytického procesu a umožnit efektivní sledování jednotlivých kroků v grafické podobě. (Managementmania, 2017)

## **I. TEORETICKÁ ČÁST**

## 1 TEORETICKÉ VYMEZENÍ PROBLEMATIKY PREPPERSTVÍ

Problematika prepperství není jasně definována zákonem a existuje mnoho různých označení, které se používají. Je důležité si uvědomit, že tyto termíny mohou mít různé konotace i důrazy v závislosti na kontextu a záměru jednotlivců, kteří se jimi zabývají.

Prepperství je spojeno s předpojatostí a mnoha předsudky, které však nemusí zcela odpovídat realitě. Stereotypní obraz typického prepera jako osamělého jedince s extrémní paranoiou, izolovaného od společnosti a žijícího na odlehlém místě v lese bez přístupu k elektřině z veřejných sítí, který brání své území za každou cenu. Což se v 21. století ukazuje jako značně zavádějící. Nově získané poznatky ukazují, že mnoho prepperů je velmi obtížné odlišit od průměrné populace. Moderní prepper je často vysokoškolsky vzdělanou osobou, která žije v partnerském vztahu a uplatňuje strategii přežití s ohledem na své nejbližší v rámci rodiny. Zmíněná charakteristika se odráží i v samotném plánování, výstavbě, maskování a vybavení úkrytů na mimořádné události (dále jen „MU“), ať už jsou způsobeny naturogenními či antropogenními hrozbami. V současné době existují úkryty na první pohled téměř neviditelné, naprosto soběstačné a připravené na blížící se katastrofu zcela bez závislosti na zapojení z vnějšího světa. (Foster, 2014)

Dalším klíčovým prvkem při přípravě na MU, mimo samotného úkrytu, jsou zásoby vody a potravin. Zatímco běžný jedinec disponuje zásobami, které mu vystačí maximálně na pár dní, prepper se systematicky zásobuje na dlouhé týdny dopředu. V České republice (dále jen „ČR“) není zákonem stanovená povinnost uchovávat zásoby vody a potravin pro případ MU. Avšak strategické dokumenty, jako je Bezpečnostní strategie ČR 2023 nebo Koncepce ochrany obyvatelstva do roku 2025 s výhledem do roku 2030, zdůrazňují nezbytnost připravenosti občanů na krizové situace (dále jen „KS“). Zmíněné strategické dokumenty podporují myšlenku připravenosti, vytvoření zásob a evakuačního zavazadla jako součást opatření pro přežití, což také spadá do přípravy na MU v rámci prepperství. (Bezpečnostní strategie ČR 2023; Koncepce ochrany obyvatelstva do roku 2025 s výhledem do roku 2030)

### **Definice základních pojmů z oblasti prepperství**

**Prepperství** je filozofie a životní styl, který se zaměřuje na aktivní přípravu a přežití v mimořádných situacích, jako jsou přírodní katastrofy, ekonomické a energetické krize, teroristické útoky nebo jiné události, které mohou omezit běžný život a infrastrukturu. (Dold, 2017)

**Prepper** označuje jedince, který se aktivně zabývá přípravou na přežití MU za pomoci získaných znalostí, dovedností a prostředků. Prepperem může být osoba každého věku i pohlaví. (Cambridge Dictionary, 2023)

**Hrozba** je definována jako podmíněný proces způsobený přírodou nebo člověkem, který představuje schopnost zdroje hrozby být aktivován a způsobit škodu, ať už záměrně či náhodně. (Terminologický slovník, 2016)

**Riziko** lze definovat jako pravděpodobnost vzniku negativní události a její následek. Rizika mohou být různého původu jako například sociální, právní, bezpečnostní, ekonomické, ekologické, politické, informační, technologické a mnoho dalších. (Terminologický slovník, 2016)

**Mimořádná událost** je situace, kdy dochází k nebezpečnému působení sil a jevů, které jsou způsobeny činností člověka, přírodními vlivy nebo haváriemi. Událost ohrožuje životy, zdraví, majetek a životní prostředí a vyžaduje provedení záchranných a likvidačních prací. Mimořádné události mohou být naturogenního či antropogenního původu. Mezi naturogenní MU patří zemětřesení, tornáda, lesní požáry nebo extrémní sucho. Mezi antropogenní MU se řadí průmyslové a jaderné havárie, terorismus či dopravní nehody velkého rozsahu. (Zákon č. 239/2000 Sb.)

**Krizová situace** je MU většího rozsahu, kdy dojde k vyhlášení jednoho z krizových stavů, tj. stav nebezpečí, nouzový stav, stav ohrožení státu nebo válečný stav.

Krizová situace může být vojenské a nevojenské povahy. Může se jednat o narušení kritické infrastruktury, bezprostřední ohrožení územní celistvosti a svrchovanosti státu, života, zdraví a majetku velkého rozsahu. (Zákon č. 240/2000 Sb.)

**Úkryt** neboli bezpečné místo, které je speciálně navrženo a vybaveno tak, aby poskytlo ochranu a naději pro přežití v případě MU. Je individuálně přizpůsoben dle potřeb jednotlivých prepperů a může se lišit ve svém umístění, velikosti i vybavenosti. (Survive -Ability, 2018)

**Stálý tlakově odolný úkryt** je navržen a pevně postaven tak, aby odolával extrémním podmínkám. Může se jednat o podzemní bunkry, pevnosti a speciálně navržené struktury schopné odolat jadernému útoku, teroristickým útokům nebo jiným extrémním situacím. (Survive-Ability, 2018)

**Stálý tlakově neodolný úkryt** nemá tak odolnou konstrukci, ale je stále navržen tak, aby poskytoval určitou úroveň ochrany a bezpečí. Jedná se o sklepy, přestavěné prostory a vylepšené místnosti. (Survive-Ability, 2018)

**Improvizovaný úkryt** může být dočasná nebo rychle vytvořená forma úkrytu v situacích, kdy není k dispozici stálý úkryt nebo jiné bezpečné místo. Je navržen a vytvořen s dostupnými prostředky a materiály v rámci daného prostředí. Vyžaduje značnou kreativitu a přizpůsobivost. Umístění úkrytu je vhodné v doběhové vzdálenosti 800 m. Jedná se například o sklepní části budov zapuštěné v okolním terénu. (Zelenka, 2016)

**Evakuační zavazadlo** je předem připravený, snadno přenosný soubor nezbytných předmětů a vybavení, které si s sebou berou lidé v případě evakuace. Jeho účelem je zajistit základní potřeby pro přežití po dobu evakuace. Je dobré mít připraveno více evakuačních zavazadel na různých místech. (GŘ HZS ČR, 2023)

**Připravenost** je stav, ve kterém jedinec nebo skupina vykazují schopnost a ochotu reagovat, adaptovat se a plnit své cíle v různých situacích. Připravenost zahrnuje různé aspekty, jako je fyzická, odborná, strategická a logistická připravenost, které jsou specifické pro daný kontext a KS. (Terminologický slovník, 2016)

**Soběstačnost** je schopnost jedince či skupiny obejít se bez pomoci zvenčí, aniž by fyzicky či duševně strádali. Soběstačnost vyžaduje čas, značné úsilí a trénink. Absolutní soběstačnost však neexistuje, protože lidstvo závisí na klimatických podmínkách. (Housepsych, 2017)

**Zásoba potravin** zahrnuje dlouhodobě skladované potraviny, které jsou určeny k zajištění potravinové bezpečnosti v situacích, kdy potravinové zdroje nejsou dostupné nebo jsou omezené. Zásoba potravin může obsahovat konzervované a sušené potraviny, instantní jídla, potraviny s dlouhou trvanlivostí a další produkty. (Janura, 2018)

## 2 POROVNÁNÍ PREPPERSTVÍ VE SPOJENÝCH STÁTECH AMERICKÝCH A V ČESKÉ REPUBLICCE

Historie survivalistů a prepperů nepochybně sahá až do nejstarších dob lidstva. Doby ledové, potopy, zemětřesení, tropické cyklóny, války a další katastrofy byly událostmi, které měly obrovský vliv na celý svět a vyžadovaly od lidí schopnost adaptace na přežití v extrémních podmínkách. Během MU vznikla potřeba zajištění dostatku potravy, budování úkrytů a dalších základních metod pro přežití. V současné době očekávání další apokalypsy spojuje preppery napříč celým světem.

### 2.1 Prepperství ve Spojených státech amerických

Myšlenka základní přípravy na nepřízeň osudu přetrvává v naší společnosti již stovky let. Za první americké survivalisty se dají označit již prvotní osadníci, kteří předávali své schopnosti a znalosti dalším generacím. Mnoho osadníků vytvářelo zásoby potravin a dalších nezbytných zdrojů, jako byly zbraně a léky. (History Cooperative, 2024)

#### 2.1.1 Prepperství ve Spojených státech amerických ve 20. a 21. století

Během většiny 20. století vlády samy vyzývaly jednotlivce, aby se připravovali na potenciální problémy a usilovali o určitou míru soběstačnosti. Během první a druhé světové války mnoho zemí podporovalo tzv. vítězné zahrady–zeleninové zahrady, které byly pěstovány v soukromých bytech a veřejných parcích. Zmíněné kampaně za soběstačnost se staly doslova vlasteneckým úsilím, které mělo přispět k podpoře vítězství ve válkách.

První prepperská hnutí se objevila v 50. letech 20. století, kdy studená válka vyvolala obrovskou paranoiu mezi lidmi všech věkových skupin. Mnoho Američanů věřilo, že Sovětský svaz může kdykoliv shodit jadernou bombu na Spojené státy americké (dále jen „USA“). Sama americká vláda vyzývala občany k budování protiatomových krytů. Bombová cvičení "Příkrč a schovej se" se stala součástí každodenního života. Dokonce se na titulní straně časopisu Life objevil návod, jak přežít jaderný spad.

O pocitu strachu, který byl charakteristický pro dotyčná desetiletí, svědčí kniha Dona Stephena z roku 1967 s názvem "Retreater's Bibliography", ve které nabádal lidi, aby si vybudovali útočiště pro přežití na odlehlých místech. V této knize poprvé zmínil termín "retreater" a představil způsoby, jako je recyklace materiálů a využívání obnovitelné energie. Jedná se o stejné postupy, které jsou dodnes diskutovány prepperskou komunitou. (History Cooperative, 2024)



V 70. letech 20. století začalo docházet k rozlišování mezi pojmy survivalista a retreatter. Survivalista byl považován za velmi pravicového konzervativce s radikálními protivládními náladami a názory. Zmíněný typ survivalisty se vyznačoval bojovnějším stylem připravenosti, zahrnujícím výrobu zbraní a bomb. Naproti tomu retreatter byl vnímán jako jedinec, který se snažil vyhnout konfliktu a upřednostňoval neviditelnost na odlehlém místě. V období 80. a 90. let 20. století začala média a velká část společnosti negativně označovat jedince, kteří se zabývali připraveností. Výše zmíněná zavádějící a účelná taktika vedla k diskreditaci prepperů jako vládních spiklenců, rasistů nebo i bláznů. Následný negativní obraz pak vedl k tomu, že se celá prepperská komunita musela uchýlit do utajení. (History Cooperative, 2024)

Na přelomu nového tisíciletí společnost vyjadřovala obavy ohledně technologického problému spojeného s počítačovými systémy a softwarem, tzv. chybou Y2K. Událost významně změnila vnímání důležitosti správného návrhu i aktualizace softwaru, a také potřeby pravidelné údržby a aktualizace počítačových systémů. I když se zmíněná předpověď o technologické apokalypsa nikdy nenaplnila, vedla k celospolečenskému zvýšení akceptace připravenosti na nepříznivé události ve virtuálním prostoru i mimo něj. (Duff, 2017)

Dalším významným milníkem v oblasti prepperství byly teroristické útoky 11. září 2001. Po těchto útocích začaly úřady vyzývat lidi, aby si dělali zásoby lepicí pásky pro utěsnění dveří a oken, připravili si sady pro případ katastrofy a byli připraveni na evakuaci. Míra strachu dosáhla nové úrovně a obavy byly pravděpodobně největší v historii nejen prepperů, ale i celého světa. (Gonzales, 2018)

Následující události, jako například vypuknutí eboly, COVID-19, zemětřesení, finanční nestabilita trhů nebo globální oteplování dodnes významně ovlivňují rozvoj prepperství a jeho současnou podobu. S rozšířením internetu, blogů, podcastů a televizních seriálů se rozšířila dostupnost informací i možností, jak se dozvědět více o fenoménu prepperství. Moderní vymoženosti umožňují lidem lépe porozumět různým aspektům připravenosti a získat konkrétní rady a tipy od zkušených prepperů. (Duff, 2017)

### **2.1.2 Církev a prepperství ve Spojených státech amerických**

Prepperství v USA je úzce spjato s Církví Ježíše Krista Svatých posledních dnů. Mormoni jsou náboženská skupina, která vznikla ve dvacátých letech 19. století na venkovském statku ve státě New York. Jejich zakladatel, Joseph Smith, tvrdil, že obdržel zjevení od Boha a stal se prorokem nového náboženství. (Melton, 2023)

Skupina, známá jako Církev Ježíše Krista Svatých posledních dnů, se od té doby rozšířila do více než 160 zemí světa. V současné době čítá kolem 17 milionů stoupců a v ČR je registrováno cirká 1700 jedinců. Nejvíce stoupců se dodnes nachází ve státě Utah, kam byli nuceni se přesunout během mormonského osidlování západu. (Melton, 2023)

V rámci svých náboženských zásad se často snaží pomáhat ostatním a jsou aktivní v komunitních službách. Mormoni se také vyznačují přísnou morálkou a důrazem na připravenost a nepřízeň osudu. Mnozí se tedy zapojují do prepperství a snaží se připravit na různé nečekané události. Příslušníci církve jsou vybízeni k vypracování jednoduchého nouzového plánu pro svou rodinu. Plán obsahuje zajištění tříměsíčního stravování, pitnou vodu, léky, potřeby první pomoci, oblečení, důležité dokumenty a komunikační prostředky. (Ottenhoff, 2013)

Kromě mormonů se prepperstvím zabývá také hnutí Křesťanské identity, Církev univerzální a vítězná nebo sekta Davidiánů.

### 2.1.3 Příprava ve školách ve Spojených státech amerických

Na začátku 50. let 20. století se ve všech školách napříč USA konala "duck and cover drills" neboli cvičení "přikrč se a schovej se". Cvičení byla součástí programu Federální správy civilní obrany, který byl vyvinut během studené války s cílem seznámit veřejnost s tím, co mohou obyčejní lidé udělat pro svou ochranu. Myšlenka, že by se děti měly při jaderném výbuchu skrýt pod lavicí, byla však silně diskutována z pohledu efektivnosti.

V roce 1951 byl natočen film s názvem "Duck and Cover", ve kterém byly ukázány animace žáků a dospělých při provádění bezpečnostních technik. Film byl určen k promítání ve školách jako doplňkový materiál.

Později se však ukázalo, že cvičení spíše vyvolávala pocit hrůzy a podněcovala k protiválečnému a protijadernému aktivismu v USA. (Pruitt, 2019)

V současné době se často konají cvičení "School shooters drills" neboli cvičení "Střelci ve školách". Cvičení zahrnují různé postupy, jako je uzamknutí dveří, zhasnutí světel, skrytí se mimo zorné pole útočnicka nebo připravení kbelíku s kameny, které by děti mohly na případného útočnicka házet. Nicméně zmíněná cvičení jsou předmětem kontroverze kvůli obavám z možné traumatizace a negativního dopadu na studenty i pedagogy. (Blad, 2022)

### 2.1.4 Statistická sonda prepperství ve Spojených státech amerických

Studie odhadují, že v USA je téměř 150 milionů příznivců připravenosti, což představuje zhruba 10 % všech domácností. Za povšimnutí stojí, že Havaj má největší procento obyvatel, kteří se zajímají o přežití, a to 80 %, což odpovídá počtu 892 000 lidí. Obyvatelé Havaje se nejčastěji připravují na naturogenní MU typu hurikány, sopečné erupce a tsunami. Naopak nejnižší míra připravenosti je zaznamenána na Rhode Islandu, kde pouze 17 % obyvatel projevuje zájem o danou oblast. Z průzkumů dále vyplývá, že průměrný respondent by byl schopen přežít bez cizí pomoci po dobu jednoho týdne. (Primar Survivor, 2023)

Podle průzkumu společnosti finder je příprava na MU značným byznysem. Za poslední rok dospělá americká populace utratila bezmála 11 miliard dolarů za základní potřeby nutné k přežití. Částka poukazuje na rostoucí trend povědomí a angažovanost lidí v oblasti prepperství a jejich snahu zajistit si dostatečné zásoby a vybavení pro případ MU.

Nejčastěji pořizovanými položkami při přípravě na MU jsou potraviny a voda. Zmíněné artikly nakoupil přibližně každý pátý Američan za průměrných 3 200 Kč (viz obr. 1). Po dočasném nedostatku toaletního papíru během pandemie COVID-19 není překvapením, že daná položka zaujímá druhé místo. První trojici pak uzavírají zdravotnické potřeby, které jsou stálíci v oblasti připravenosti. (Laycock; Choi, 2023)

Obrázek 1 Statistika útraty prepperů v USA (Zdroj: <https://www.finder.com/doomsday-prepper-statistics>)

What are preppers buying and how much are they spending?

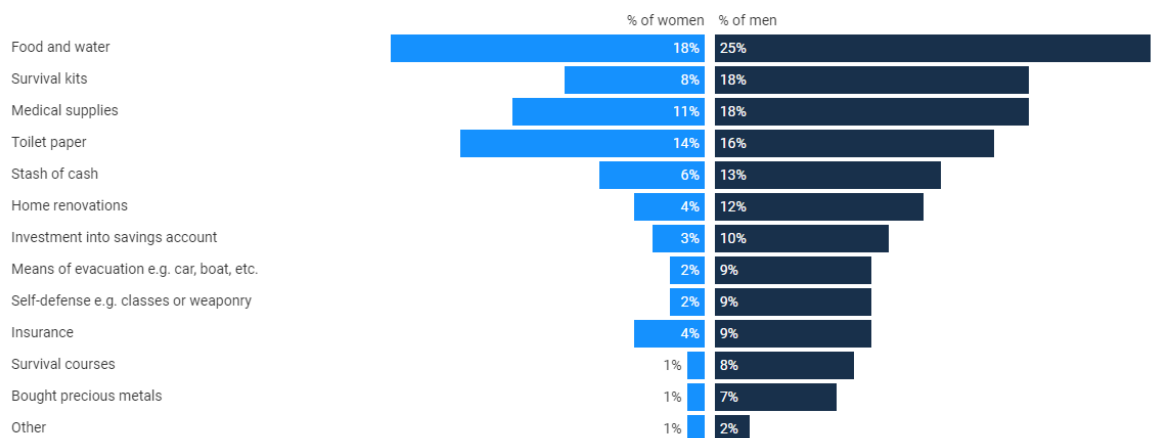
	% of Americans ▾	Avg. spend
Food and water	21%	\$146
Toilet paper	15%	\$48
Medical supplies	14%	\$70
Survival kits	12%	\$65
Stash of cash	9%	\$468
Home renovations	8%	\$580
Self-defense e.g. classes or weaponry	6%	\$150
Insurance	6%	\$368
Investment into savings account	6%	\$1,057
Means of evacuation e.g. car, boat, etc.	5%	\$129
Survival courses	4%	\$50
Bought precious metals	4%	\$247
Other	1%	\$762

Source: Data collected as part of [Finder's Consumer Confidence Index](#) for [Finder's Prepper Statistics](#) • Embed

Z obrázku č. 2 vyplývá, že největší rozdíly v nákupech na základě pohlaví se objevují u položek, jako jsou soupravy pro přežití, prostředky pro evakuaci nebo prostředky osobní ochrany. Data naznačují, že existují rozdílné preference a prioritní potřeby mezi muži a ženami, pokud jde o přípravu na MU a reakci na individuální ohrožení. (Laycock; Choi, 2023)

Obrázek 2 Statistika prodeje zásob dle pohlaví v USA (Zdroj: <https://www.finder.com/doomsday-prepper-statistics>)

What supplies are men and women buying?



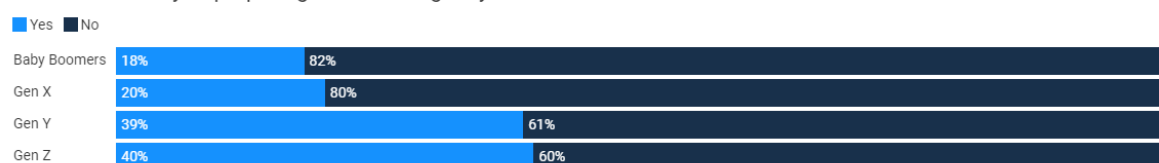
Source: Data collected as part of [Finder's Consumer Confidence Index](#) for [Finder's Prepper Statistics](#) · [Embed](#)

finder

Z pohledu generační přípravy na MU vyplývá, že nejvíce se touto problematikou zabývá generace Z, neboli ročníky mezi 1996 a 2010. Jedná se o mírný nárůst ve srovnání s předešlou generací, což je pravděpodobně spojeno s aktuálním společenským vývojem. Generace Z je charakteristická online životem, okamžitým sdílením myšlenek pomocí moderních technologií, multitaskingem a aktivismem. Jmenované faktory mohou přispět k jejich zvýšenému zájmu o přípravu na MU. Obrázek č. 3 ukazuje, že generace Z je více otevřená a angažovaná v této problematice než předchozí generace. (Miller; Wei, 2018)

Obrázek 3 Statistika generační přípravy na MU v USA (Zdroj: <https://www.finder.com/doomsday-prepper-statistics>)

Generation: Are you preparing for an emergency?



Source: Data collected as part of [Finder's Consumer Confidence Index](#) for [Finder's Prepper Statistics](#) · [Embed](#)

finder

Data průzkumu společnosti finder jsou aktuální k dubnu 2023.

### 2.1.5 Příklady možného ukrytí ve Spojených státech amerických

V USA se nachází značné množství podzemních krytů jak pro vojenské a veřejné účely, tak i pro osobní účely. Kvůli značným výkyvům počasí a geopolitické situaci jsou nezbytnou součástí ochrany obyvatelstva v případě MU v USA.

Mezi nejzajímavější typy úkrytů z pohledu veřejnosti patří operační centrum ve Virginii, bunkr v budově Kapitolu anebo letadlo prezidenta USA.

#### **Mount Weather Emergency Operations Center**

Jedná se o civilní vysoce zabezpečené velitelské zařízení v pohoří Blue Ridge Mountains ve státě Virginie, které slouží jako záložní operační centrum Federální agentury pro řešení MU. Původně bylo postaveno během studené války jako součást sítě zařízení určených pro zajištění kontinuity vlády USA. V případě celonárodní katastrofy sem budou přemístěni zástupci nejvyšších vojenských a civilních úředníků, pro zachování kontinuity vládních činností. Nachází se zde řídicí stanice národního rádiového systému FNARS spojujících většinu federálních úřadů, veřejné bezpečnosti a armády. Síť umožňuje prezidentovi přístup do systému nouzového varování. (Unknown world, 2021)

Mezi další známé záložní centra patří Cheyenne Mountain Complex v Coloradu, Raven Rock Mountain Complex v Pensylvánii nebo The Greenbrier ve Virginii.

#### **Washington's New "Survival City"**

Bunkr v celkové hodnotě 500 milionů dolarů je situován v hlavním vchodu budovy Kapitolu ve Washingtonu D.C. Nachází se zde prostory pro výstavy, stravovací služby, divadla a obchody. Dále je zde servisní tunel a mechanické zázemí se skladovacími prostory. Další podrobnosti o bezpečnostních opatřeních v tomto bunkru spadají do kategorie tajné. (Finoki, 2006)

Mezi další známé města pro přežití patří Atomic Survival Town v Nevadě a Fort Igloo v Jižní Dakotě.

#### **Air Force One**

Taktéž známé jako letadlo soudného dne, které je v podstatě létající Bílý dům a Pentagon v jednom. Nejedná se o konkrétní letadlo, ale o jakékoliv, na jehož palubě je momentálně přítomen americký prezident. Primárně se využívá letadlo typu Boeing 747. Boeing je vybaven vysokým stupněm bezpečnostních opatření a technologií. Například ochranou proti střelbě, šifrovanými komunikačními a navigačními systémy odolnými proti rušení, systémy pro detekci a ochranu před chemickými, biologickými a radiologickými hrozbami, systémem včasného varování a posádkou Secret Service na palubě. (Gáfríková, 2021)

Letadlo je také možné natankovat ve vzduchu, čímž se jeho doba letu stává takřka neomezenou. V současné době probíhají práce na novém provedení Air Force One a dokončení je plánováno na rok 2027. (Gáfriková, 2021)

## 2.2 Prepperství v České republice

Prvotní znalosti a dovednosti v oblasti připravenosti v ČR byly předávány z generace na generaci, často prostřednictvím moudrých a zkušeností starších. Kořeny připravenosti lze vystopovat až k tradičním řemeslům, zahradničení a kutilství, které byly součástí každodenního života našich předků. Prarodiče mohli předávat znalosti o pěstování a uchovávání potravin, stavbě přístřešků, výrobě nástrojů a dalších dovednostech, které jsou klíčové pro přežití v KS. Tradice a řemesla mají dodnes vliv na současnou podobu prepperství a jsou považovány za cenné zdroje znalostí i dovedností pro připravenost na různé druhy MU. (Lidová řemesla, 2021)

### 2.2.1 Prepperství v České republice ve 20. a 21. století

Doložená historie prepperství v ČR sahá nejspíše do období studené války a značné nejistoty vyplývající z politických a vojenských napětí. Během této doby se vytvořila skupina lidí, která začala věnovat pozornost přípravě na různé krizové scénáře a snažila se tak zabezpečit svou rodinu a majetek.

Problém nedostatku potravin, uhlí, toaletního papíru, stavebního materiálu, a jejich zásobování provázal ČR desítky let. Dané obtíže byly důsledkem centralizované ekonomiky, nízké produktivity zemědělství a neefektivního rozdělování zdrojů za éry komunistického režimu. Základní potraviny, jako mléko a maso často chyběly v regálech obchodů, což vedlo k tomu, že lidé museli pečlivě plánovat své nákupy a spotřebu těchto nedostatkových produktů, jak ve městech, tak i na venkově. (Hertl, 2022)

Po sametové revoluci v roce 1989 a následném rozpadu Sovětského svazu se část obyvatelstva v ČR začala obávat možného vzniku nových hrozeb. Období politických změn a nejistoty taktéž vedlo ke zvýšenému zájmu o prepperství i díky dostupnosti nových informací ze zahraničí.

V průběhu let se prepperství v ČR vyvíjelo a přizpůsobovalo novým výzvám. S nástupem internetu a sociálních sítí se zvýšila komunikace mezi preppery, což vedlo k dalšímu rozvoji české prepperské komunity. Zároveň se objevila i nová témata v oblasti připravenosti, jako je ochrana osobních údajů, kybernetická nebo environmentální bezpečnost. (Redneck, 2023)

V následujících letech došlo ke zvýšenému zájmu o prepperství, zejména po MU, jako byly povodně v letech 1997, 2002, 2013 nebo tornádo v roce 2021. Po anexi Krymu Ruskou federací v roce 2014 a následném vypuknutí války na Ukrajině v roce 2022 se v ČR zvýšil zájem o pořízení zbrojního průkazu a zbraní pro vlastní ochranu i rekreační vyžití. Ke značnému nárůstu zájmu o zbrojní průkaz došlo také u žen, kdy jejich odpor ke zbraním přebila pragmatičnost a snaha o ochranu, například před znásilněním či loupežným přepadením. (Juna, 2023)

V současné době stále není prepperství v ČR mainstreamovým fenoménem, ale spíše individuální záležitostí.

### 2.2.2 Zájmové spolky a prepperství v České republice

V ČR se přípravě na MU věnují neziskové organizace, které spojují jedince s podobnými zájmy a fungují na dobrovolnickém principu. Mezi nejznámější zájmové spolky patří Skaut a Pionýr.

#### Skaut

Junák nebo také český Skaut svou tradicí sahá před první světovou válku. První skautský tábor se uskutečnil roku 1912 v tehdejší Československu. Nejdříve byl složen pouze z mužů, v roce 1915 se přidaly i ženy. K prvnímu zrušení skautské organizace došlo v roce 1940. Skaut se pak přesouvá do ilegálního odboje, za což sedm stovek z nich zaplatí životem. K obnovení odchází v roce 1945, avšak již o 5 let později je skaut rozpuštěn a řada činovníků je kvůli zinscenovaným politickým procesům uvězněna. Ke znovuobnovení dochází při Pražském jaru, kdy činnost skautů probíhá do roku 1970, než dojde k jeho potlačení. Po listopadových událostech roku 1989 je opět obnovena a Junák – český skaut se zařadí do mezinárodních skautských organizací. V současné době zájem o tuto organizaci neustupuje a členská základna čítá 75 650 členů.

Skautská činnost nabízí mladým lidem širokou škálu aktivit, které jsou zaměřeny na jejich všeobecný rozvoj a přípravu na nečekané situace. Jedná se například o základy přežití v přírodě, orientaci v terénu, první pomoc, zkoumání ekosystémů a udržitelnosti nebo dobrovolnictví. Vše je doplněno vzdělávacími programy a projekty, propojující skauty z celého světa. (Skaut, 2023)

Se skauty se neodmyslitelně pojí krabička poslední záchrany (dále jen KPZ). Jedná se zmenšenou obdobu evakuačního zavazadla v českém pojetí. Koncept představil světu Jaroslav Foglar v roce 1935. Jedná se o kapesní sadu obsahující specifické vybavení pro přežití v divočině, nejen pro skauty. (Šandová, 2017)

V KPZ lze najít předměty jako je nůž, křesadlo, svíčka, březová kůra, jehla a nit, provázek, obvaz, peníze, kondom, léky, svítilna, tužkové baterie, kompas, tampon, otvírák konzerv, papír, tužka, zrcátko či lupa, drátová pilka, dezinfekční tablety na vodu a případně další nezbytné vybavení. Jednotlivý obsah sad se může lišit dle individuálních potřeb a prostředí, kde se uživatel nachází. Krabička poslední záchrany se stala symbolem připravenosti na přežití v přírodě. (Šandová, 2017)

### **Pionýr**

Pionýrská organizace Československého svazu mládeže (dále jen „ČSM“) vznikla roku 1949 po vzoru Sovětského svazu. Cílem organizace bylo vychovávat děti a mládež v duchu socialistických ideálů a připravovat je na aktivní účast v socialistické společnosti a vstup do řad ČSM.

Organizace měly své vlastní symboly, které byly důležité pro pionýrskou identitu a sounáležitost. Mezi symboly patřil pionýrský pozdrav, šátek, prapor a heslo "Bud' připraven!" Pionýři se zapojovali do různých aktivit, které měly za cíl podporovat kolektivní duch, pracovní morálku a vlastenecké cítění. Do jejich programu patřily dobrovolnické brigády, zdravý životní styl, základy přežití v přírodě či ochotnické divadlo. (Pionýr, 2023)

### **2.2.3 Příprava ve školách v České republice**

Dalším významným prvkem přípravy na MU v ČR byla branná výchova. Příprava zahrnovala všechny občany státu, včetně dětí školou povinných. Branná výchova byla integrována do vzdělávacího procesu a měla za cíl poskytnout žákům dovednosti a znalosti potřebné pro zvládnutí MU. Důraz se kladl na rozvoj týmové spolupráce, zodpovědnosti, občanského povědomí a vytváření bezpečného prostředí. Mezi symboly branné výchovy na základních školách patřily plynové masky, gumové granáty a pláštěnky s igelitkami na nohách. Socialistická příprava byla vyjmuta ze školních osnov v roce 1989. Nahradila ji moderní varianta v podobě rámcových vzdělávacích programů ve spolupráci s odborníky z řad Hasičského záchranného sboru ČR (dále jen „HZS“) a jejich program Hasiči do škol. Specializované střední školy nabízí obory jako je požární ochrana, bezpečnost a ochrana obyvatel, civilní nouzové plánování nebo bezpečnostně právní činnost. Mezi vysoké školy poskytující vzdělání v rámci ochrany obyvatelstva patří České vysoké učení technické v Praze, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Univerzita Palackého v Olomouci, Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně a Vysoká škola báňská – Technická univerzita Ostrava. (Gáfriková, 2021)



### 2.2.4 Statistická sonda prepperství v České republice

Celkovou částku, kterou prepeři v ČR investují do přípravy na MU, je obtížné přesně kvantifikovat. Útrata se liší v závislosti na jednotlivých domácnostech, individuálních potřebách i prostředí kde se prepeři nachází.

Dle průzkumů každá sedmá domácnost dělá nákupy za hranicemi, což statistiku ČR do značné míry zkresluje, stejně jako rostoucí inflace. Obecně mezi populární položky patří dlouhodobě skladovatelné potraviny a pitná voda, vybavení pro přežití, ochranně bezpečnostní vybavení, komunikační prostředky, zdravotnické vybavení a hygienické potřeby. (Mahdalová, 2023)

### 2.2.5 Příklady možného ukrytí v České republice

Celkově se v ČR dle HZS, nachází zhruba šest tisíc stálých úkrytů a jejich počet neustále klesá. Ochranné systémy podzemních dopravních staveb v ČR jsou rozděleny do dvou částí, a to Ochranného systému metra a Strahovského tunelu. Systémy jsou koncipovány jako dvouúčelové stavby, které jsou propojeny štolou pro organizační řízení, dodávání energie a pitné vody. (GŘ HZS ČR, 2023)

#### **Ochranný systém metra**

Výstavba ochranného systému metra (dále jen „OSM“) v Praze započala v lednu roku 1969. Samotné metro bylo stavěno firmou Metrostav v režimu tajné. Avšak podzemní stanice metra Klárov neboli objekt K-111, který měl sloužit jako kryt pro vládu Ústředního výboru Komunistické strany Československa, byl stavěn v režimu přísně tajné. Proti účinkům zbraní hromadného ničení (dále jen „ZHN“) poskytuje OSM ochranu a ukrytí po dobu 72 hodin v samotném historickém centru hlavního města.

Do OSM spadá 12 stanic na trase A, 15 stanic na trase B a 7 stanic na trase C. Aktuální kapacita metra je 332 000 ukryvaných, reálná kapacita pak 315 000 osob. Jedná se tak o 35–40 % redukovaného obyvatelstva. K úplnému zpohotovení OSM by došlo při vyhlášení stavu ohrožení státu anebo válečného stavu. (Mareš, 2022)

#### **Strahovský tunel**

Stavba byla zahájena roku 1985. Z plánovaných 3 tubusů byly dokončeny jen 2 o celkové délce 2004 m. Ochranná stavba Strahovského automobilového tunelu je koncipována k ukrytí obyvatelstva, mobilní techniky a zásob při použití ZHN. Strahovský tunel je koncipován pro ukrytí 15 000 osob a 260 nákladních automobilů. Oba portály umožňují dodatečný vstup přes vstupní propusti. (Bezpečnost.Praha.eu, 2023)

### **Zámek Rosice**

Kryt renesančního zámku v Rosicích byl postaven v letech 1963–1965. Sloužil jako záložní velitelství systému civilní obrany města Brna za Studené války. Samotný kryt civilní obrany se nachází pod zámeckou zahradou s odhadovanou kapacitou 50 ukryvaných osob. Zámek i kryt jsou nyní přístupné pro veřejnost. (Zámek Rosice, 2023)

### **Oppidum**

Největší jaderný bunkr světa se nachází nedaleko Českého Brodu. S výstavbou se začalo již v roce 1984. Samotná kapacita bunkru pro milionáře se odhaduje na 50 osob se zásobou potravin po dobu deseti let. Komplex pro své utajení využívá maskování běžné kancelářské firmy. Nepropustná konstrukce pod povrchem skály má schopnost odolat opakovanému bombardování i jadernému útoku. Mezi vybavením by neměl chybět vlastní zdroj energie, zařízení na čištění vody, dekontaminační místnost, chov zvířat, zahrada pro pěstování ovoce a zeleniny, zdravotnické zázemí, soukromá umělecká galerie, lázně nebo vinotéka. Jeho skutečný rozsah je však stále neznámý. Odhaduje se, že se jedná přinejmenším o plochu 30 000 m<sup>2</sup>. Velkou výhodou je i jeho strategické umístění, a to pouhých 15 minut letu helikoptéry od letiště Václava Havla. Poradcem při finální realizaci projektu byl bezpečností expert a bývalý náčelník Vojenské rozvědky ČR Andor Šandor. Správcem objektu je v současné době podnikatel Jakub Zamrazil, který spravuje obdobné projekty i v zahraničí. Odhadovaná cena komplexu je přes 7 miliard. (Kalčák, 2022)

### Komparace prepperství ve Spojených státech amerických a České republice

Dříve markantní rozdíl úrovně prepperství ve zmíněných zemích se s postupem času a vývojem technologií zmírnil. V mnoha ohledech se tak ČR stává konkurenci schopnou zemí v rámci prepperství.

Pro získání komplexního přehledu o přípravě na přežití v USA a v ČR slouží tabulka č.1, která obsahuje konkrétní kritéria ze zmíněné oblasti.

Tabulka 1 Komparace prepperství v USA a ČR (Zdroj: vlastní)

Kritérium porovnání	USA	ČR
Pravděpodobnost výskytu NG MU	Vysoká	Nízká
Krizové řízení při MU	FEMA	MV
Koordinace při MU	Federální agentury	Regionální, místní úroveň
Řešení dopadů MU	Národní garda	IZS
Počet prepperů	Miliony	Tisíce
Rozšíření prepperů	Rodina	Jedinec
Příprava na	Více scénářů	Jeden scénář
Plán B	ANO	NE
Příprava na přežití v rámci	Měsíců/Let	Dní/Týdnů
Množství zásob pro	Více osob	Jedince
Ochota sdílení zásob	ANO	NE
Komunitní spolupráce	ANO	NE
Sdílení zkušeností a znalostí	ANO	ANO
Ochota odstěhovat se	ANO	NE
Umístění úkrytu	Odlehlé místo	Osídlené místo
Škála vybavení úkrytu	Široká	Omezená
Hromadění věcí	ANO	NE
Investice	Statisíce	Tisíce
Důraz na střelné zbraně v úkrytu	ANO	Částečně
Důraz na individuální dovednosti	Částečně	ANO
Vzdělávání ve školách	ANO	ANO
Vzdělávání v zájmových spolcích	ANO	ANO
Mainstream	ANO	NE
Konspirační teorie	ANO	NE

### 2.3 Závěrečná kapitola teoretické části

Diplomová práce je postavena na čtyřech hlavních zásadách, jež definují oblast, kterou se bude práce zabývat. Úvod diplomové práce poskytuje vhled do problematiky prepperství a základních pojmů, které slouží k získání přehledu v dané oblasti. Následně práce navazuje porovnáním prepperství v ČR a USA, přičemž zohledňuje historii a současnost, zapojení církvi či zájmových skupin a je doplněna o statistická data. Dále obsahuje o příklady možného ukrytí v obou výše uvedených zemích.

V praktické části práce budou poznatky získané v teoretické části diplomové práce využity jako podklad pro analýzu připravenosti prepperů na možné MU z pohledu jednotlivých aspektů. Současně bude předloženo modelové řešení přípravy v souladu s principy prepperství. Vzhledem k rozmanité škále potenciálních nebezpečí nebude možné poskytnout konkrétní doporučení pro přípravu. Namísto toho bude v práci implementován checklist, který poslouží jako všeobecný, systematický průvodce při přípravě na MU. Modelové řešení bude dále doplněno o analýzu finanční náročnosti začínajícího prepera při přípravě na MU.

## **II. PRAKTICKÁ ČÁST**

### 3 ANALÝZA PŘIPRAVENOSTI PREPPERŮ NA MIMOŘÁDNÉ UDÁLOSTI

Je třeba si uvědomit, že každý prepper může mít individuální obavy a prioritní rizika, kterým se věnuje. Prepperství je o osobní přípravě a zvládnání potenciálních MU a KS, a proto se obavy prepperů mohou lišit v závislosti na jejich aktuální životní situaci, geografickém umístění i osobních zkušenostech. Jednu věc však mají všichni prepeři společnou, a to že chtějí být připraveni na cokoli a včas.

#### 3.1 Výčet mimořádných událostí sloužících k přípravě prepperů

Mnoho prepperů se obává naturogenních MU a katastrof. Mezi konkrétní události se řadí sluneční erupce a úplné zničení Slunce, pád meteoritů, povodně, dlouhodobá sucha, požáry, hurikány nebo tornáda, případně jejich kombinace. Mnoho těchto událostí souvisí s globálním oteplováním, které zvyšuje frekvenci, intenzitu a dopady jednotlivých událostí po celém světě.

##### **Zemětřesení**

Geologové jsou přesvědčeni, že pravděpodobnost zemětřesení o síle 6,7 RichtEROVY stupnice a vyšší, je v následujících 30 letech, téměř 100%. Je proto nutné brát tuto skutečnost brát v potaz při budování úkrytů či infrastruktury a investovat do prevence a připravenosti na seismickou aktivitu. (Doomsday preppers, 2011)

##### **Výbuch supervulkánu**

V případě výbuchu supervulkánu pod Yellowstonským parkem by hrozilo zničení části území USA. S následným poklesem teplot až o 10 stupňů by došlo k vymření až 75 % všech rostlin v Severní Americe. Yellowstonská erupce by navíc měla katastrofální dopad na dodávky surovin, sociální struktury a celosvětovou ekonomiku. (Novák, 2018)

##### **Ztráta biodiverzity**

Ztráta biodiverzity představuje jednu z největších environmentálních výzev 21. století. Vinou lidské činnosti, intenzivního využívání půdy, kácení tropických deštných pralesů, nadměrného rybolovu a klimatických změn, dochází k alarmujícímu poklesu biodiverzity na naší planetě. Rychlé narušení ekosystémů a vymírání druhů má značný dopad na potravinovou bezpečnost a udržitelné hospodářství po celém světě. (Lněnička, 2022)

Mezi další MU, ze kterých mají prepeři obavy se řadí energetická krize, kybernetické útoky, teroristické útoky biologickými, chemickými nebo jadernými zbraněmi, ekologický kolaps, střet vesmírných těles se Zemí, válečné konflikty, přelidnění, úplné převrácení magnetických pólů, útok mimozemšťanů, smrtící pandemie, epifytie či epizootie.

### **Blackout**

V současné době již není otázkou, zda k výpadku elektřiny velkého rozsahu dojde, ale kdy se tak stane. Celý svět se na hraně energetického kolapsu nacházel již několikrát.

Samotný blackout lze rozdělit od několika fází. V první fázi se jedná o krátkodobý výpadek. Výpadky jsou již běžné při přetížení rozvodné sítě zejména v létě. Ve druhé fázi se jedná o střednědobý výpadek. Může zde dojít k výpadku dodávek plynu, tepla, vody nebo signálu mobilních operátorů. Při třetí fázi dojde k výpadku v řádu desítek hodin. Jedná se o závažné narušení služeb, jakým je například zásobování. Kvůli nefunkčním komunikačním kanálům dochází k problémům fungování úřadů, výměny informací a narušení bezpečnosti ve formě rabování a nepokojů při nastalém chaosu. (Přichystal, 2019)

### **Ekonomický kolaps**

Prepeři mají často obavy z ekonomického kolapsu, hyperinflace, hospodářské krize, bankovního krachu, resetu ekonomiky nebo jiných událostí, které by mohly vést k finančním potížím a odstavení základních služeb. Avšak v celosvětovém měřítku je ekonomický kolaps značně nepravděpodobný. V rámci připravenosti je nezbytné mít u sebe hotovost, jelikož si při takové situaci nadále nebude možné vybrat z bankomatu. Z dlouhodobého pohledu je investice do jídla a vybavení vhodným řešením před znehodnocením měny. (Hájek, 2019)

### **Sociální neklid**

Prepeři se často obávají sociálního neklidu, jako jsou nepokoje, masové demonstrace, násilné konflikty nebo sociální krize. Eskalace můžeme běžně vidět při nedostatečném zvládnutí krize i v současném světě. V tomto případě je důležité mít zajištěnou osobní bezpečnost a vybudovanou schopnost ochránit své blízké. Sociální neklid sám o sobě nemůže způsobit konec světa, ale může způsobit závažné narušení života, ekonomiky, míru a stability. (Doomsday preppers, 2011)

### **Ovládnutí světa roboty a umělou inteligencí**

Již před sto lety varoval Karel Čapek, svém dramatu R.U.R., před negativními dopady vlivu techniky na lidstvo. Ovládnutí světa roboty by vyžadovalo nejen vysokou úroveň technologického rozvoje, ale také by bylo třeba brát v úvahu sociální, etické, ekonomické i politické faktory. (Vožehnílek, 2023)

Získání globální moci by záviselo na širším společenském kontextu, který je složitý a značně nestabilní. Z čehož vyplývá, že výše zmíněná kontroverzní myšlenka zůstává i nadále jen pouhou fikcí.

Současný boom umělé inteligence zdaleka nekončí. Předpokládá se, že bude mít zásadní roli v digitální transformaci celé ekonomiky, zapojení se do života lidí na denní bázi v podobě čipů a hardwaru při plnění specializovaných úkolů. Nanotechnologie, biotechnologie a bioinženýrství přináší nové možnosti užitku pro společnost i životní prostředí. (Vožehnílek, 2023)

### **3.2 Psychická a fyzická vybavenost preppera**

Příprava prepperů je dlouhodobý, komplexní a systematický proces. Existují různé vlastnosti a dovednosti, kterými by měl každý prepper disponovat. Rozvoj daných schopností je zásadní pro zvýšení šance na přežití. Prepeři ví, že se krátí čas, než nastane katastrofa, a proto všechen zbývající čas musí maximálně využít k přípravě. Ve chvíli, kdy nastane chaos, není čas na zmatkování, ale na jasné a předem plánované činy.

Mezi vlastnostmi a dovednostmi, které by měl každý prepper ovládat patří:

#### **Psychická a mentální odolnost**

Psychická odolnost je jednou z klíčových vlastností prepperů, která hraje zásadní roli v jejich schopnosti přežít a úspěšně zvládnout MU a KS. Prepeři si uvědomují, že během nepředvídatelných událostí může být jejich mentální síla a odolnost stejně důležitá jako fyzická připravenost. V případě MU se stávají prepeři přirozenými vůdci, a je tedy nezbytné, aby ustáli tlak ovlivňující tuto pozici. Vhodné stanovení konkrétních krátkodobých cílů má za následek značné povzbuzení a příliv energie do další práce. (Draeger, 2013)

#### **Předvídavost**

Prepeři jsou jedinci, kteří se aktivně snaží předvídat možné neočekávané události a pečlivě se na ně připravit. Jejich příprava zahrnuje řadu strategií a opatření, které mají za cíl zvýšit jejich šanci na přežití a úspěšné zvládnutí MU a KS.

Scénáře událostí nejdříve pečlivě naplánují, a poté několikrát procvičí jejich samotnou realizaci za rozdílných podmínek. Nové poznatky poté zapracují do dalších plánů pro zvýšení efektivnosti a bezpečnosti. (Suddendorf; Bulley; Miloyan, 2018)



### **Vytrvalost a pracovitost**

Přežití nouzových situací vyžaduje značné úsilí a vytrvalost. Prepperi si uvědomují, že během KS mohou být konfrontováni s různými výzvami a omezeními, které vyžadují odhodlání, flexibilitu, vytrvalost a schopnost přizpůsobit se novým podmínkám.

Pokud má prepper nedostatek určité komodity musí se naučit si ji vyrobit, což z počátku vyžaduje vynaložit velké úsilí. V nejisté době je snadné ztratit směr, proto musí prepper zachovat soudnost a soustředěnost na předem stanovený cíl. (Friedel, 2022)

### **Organizační schopnosti**

Organizační schopnosti jsou jednou z klíčových dovedností pro všechny preppery. Prepperi se důsledně snaží být co nejlépe připraveni, což zahrnuje plánování, organizaci svých zásob i vybavení tak, aby byly snadno dostupné a použitelné v případě nouze. Pro systematické plnění úkolů a přehlednost často využívají checklisty. Práci s mapou a orientační schopnosti musí ovládat každý prepper. Pokud určitou schopnost neovládají, nebojí se ji delegovat na někoho jiného v rámci skupiny. (APAS, 2023)

### **Adaptabilita**

Každý prepper by měl být připraven na to, že se bude muset přizpůsobit různým neplánovaným situacím a nenadálým změnám. To zahrnuje schopnost vyhodnotit situaci, rychle přemýšlet, případně i improvizovat, pokud to bude nutné. V případě MU se stávají prepperi vůdci, a je tedy nezbytné mít rozhodovací schopnosti. (Kmošek, 2018)

### **Šetrnost k životnímu prostředí**

Šetrnost a ohledy k životnímu prostředí jsou nedílnou součástí přípravy prepperů na MU. Prepperi si uvědomují, že ochrana a udržitelnost životního prostředí jsou klíčové pro zajištění životaschopnosti jakékoliv společnosti. Snaží se tak o využití ekologických zdrojů, udržitelnost zásob, minimalizaci odpadů, ochranu přírody a edukační činnost v této oblasti. (Ekologický institut Veronica, 2023)

### **Vzdělávání a sběr informací**

Pro správné rozhodování jsou znalosti a informace zcela zásadním zdrojem. Prepperi se proto aktivně zaměřují na hledání informací z různých zdrojů, jako jsou knihy, internet i aktuální trendy a události. Výměna informací v rámci prepperské komunity umožňuje prepperům získat nové perspektivy a tipy, které jim mohou pomoci v jejich přípravě na přežití. (Travelhelpers, 2023)

### **Obezřetnost**

Kombinací rozvážnosti, předvídavosti a opatrnosti dosahují prepeři značné obezřetnosti, což jim umožňuje minimalizovat případná rizika, a naopak zvyšuje šanci zlepšit svou připravenost na KS. Prepeři jsou realističtí ohledně svých schopností, dovedností a možností přežití, což jim umožňuje objektivně posoudit, co je a není dosažitelné v konkrétních situacích. (Glosbe, 2023)

### **Zručnost**

Mezi nezbytné dovednosti, které musí každý prepper ovládat, patří schopnost získání potravy a její zpracování, manuální zručnost pro opravy, používání zbraní nebo navigace v terénu. Při KS často dochází k zahlcení profesionální zdravotnické pomoci. Je proto nutné ovládat techniky první pomoci a lékařského ošetření. Ovládání širokého spektra dovedností zajišťuje dosažení úplné soběstačnosti. (Šmikátor, 2020)

### **Fyzická kondice**

Fyzická kondice a vytrvalost jsou rozhodující pro zvládnutí MU a následného přežití. Desítky kilometrů dlouhá chůze v terénu s evakuačním batohem na zádech vyžaduje značnou výdrž a fyzickou kondici i pro trénovaného člověka. Fyzicky náročné je také plnění dalších úkolů.

Pro zlepšení kardiovaskulárního systému prepeři praktikují běh, cyklistiku nebo plavání. Při posilování využívají váhu vlastního těla a cviky v podobě dřepů, sklapovaček či přitahů na hrazdě. Kromě fyzické aktivity nezapomínají prepeři ani na protažení pro správnou funkci těla, odpočinek pro náležitou regeneraci a konzumaci potravin bohatých na živiny. Fyzická kondice je základním předpokladem prepera pro přežití, ale není jistou. Je nutné si uvědomit, že lidské tělo funguje odlišně při KS, nedostatku spánku, jídla a vody než za běžných podmínek. (Chymiy, 2018)

### **Sebeobrana**

Schopnost bránit se je pro prepery zcela zásadní. Efektivní sebeobrana začíná v hlavě, proto je důležité osvojit si určitý typ myšlení pro danou KS. Adekvátní a rychlá reakce může znamenat rozdíl mezi životem a smrtí. Jedním z možných způsobů sebeochrany je využití bojových umění jako jsou krav maga, judo, karate, aikido etc. Případné využití zbraní by mělo probíhat spíše v deterrentní formě. (Sutton, 2018)

## **3.3 Základní potřeby pro přežití člověka**

Mezi nezbytné podmínky pro přežití běžného člověka i každého prepera patří voda, potrava, úkryt, zajištění zdroje světla a tepla.

### 3.3.1 Voda

Voda je vždy prioritou číslo jedna, nejen při MU a KS. Člověk ve volné přírodě může přežít bez vody pouze 3 dny. Dehydratace může způsobit velmi vážné zdravotní komplikace, jako jsou poruchy termoregulace, rovnováhy elektrolytů či snížení fyzické výkonnosti, v extrémních případech pak i smrt.

Doporučení denní dávka vody je 40 ml na kilogram tělesné hmotnosti osoby. Průměrný člověk vyloučí až 3 litry vody denně, je proto nutné tekutiny pravidelně doplňovat. Při MU je nezbytné dodržovat opatření k zamezení ztráty tekutin jako je odpočinek, snížení kalorického příjmu, dýchání pouze nosem či nekouření.

Nejvhodnější ke konzumaci je čerstvá tekoucí voda. Pokud ta není dostupná je potřeba osvojit si schopnosti pro její filtraci a sterilizaci. V případě nejvyšší nouze je možné vypít vodu z akvária či topení. (Pigula, 2023)

#### **Hledání vody**

Užitková voda je klíčová v případě nouzových situací. Přirozeně se vyskytuje v podobě řek, jezer, potoků, tůní a pramenů. V obydlených oblastech pak ve formě vodovodů, nádrží na vodu a dalších. Pokud se žádný vodní zdroj nenachází v blízkosti, je možné využít rosu, dešťovou vodu, rostliny a stromy, led, sníh, spodní vodu případně i moč. Při samotném hledání se využívá sledování ptáků a zvířete, vegetace, zvuku či stop v podobě mokré půdy. (Šmikátor, 2020)

#### **Metody pro získání vody**

Pro získání vody se používají jednoduché metody jako je kondenzace a destilace. Při kondenzaci stačí nalézt listnatou větev stromu a navléknout na ni igelitový sáček. Vlaha z listů zkondenzuje a na dně sáčku se vysráží voda. Další možností získání vody v přírodě je sluneční destilace. Voda se vystaví slunečnímu záření, začne se odpařovat a vzniklá vodní pára se při střetu s chladnějším povrchem kondenzuje zpět na kapalnou vodu oddělenou od nečistot. Ne vždy zmíněné metody stačí k získání nezávadné pitné vody, a je proto potřeba zmíněný proces doplnit o čištění. (Šmikátor, 2020)

#### **Čištění vody**

V případě jakýchkoliv pochybností o kvalitě získané vody je doporučeno převaření nebo alespoň filtrování. K odstranění bakterií a nečistot mohou být využity různé základní metody, jako jsou sedimentace, filtrace, destilace nebo dezinfekce. (Štěpánková, 2021)

Jako improvizovaný filtr lze využít uhlíky z ohně, ponožku či kus látky, mech, písek i kamení. Nejen při outdoorových aktivitách se dají využít tablety pro čištění vody na bázi chloru či s obsahem aktivního uhlí. (Štěpánková, 2021)

### **Uchování vody**

Krátkodobé skladování předpokládá uchování vody po dobu 90 dní při teplotě 15 až 20 °C. Vodu lze nejnadhěji uchovat v plastových barelech, sudech či nádržích. Pro dlouhodobé uložení je vhodná skleněná nádoba umístěná na chladném, tmavém místě v nejnižším patře úkrytu, aby nedošlo ke kontaminaci či zničení. Výměna vody by pak měla proběhnout v intervalu 6 až 12 měsíců. Je také doporučeno mít zásoby nejen pitné vody, ale i vody na hygienu, vaření, zalévání a další zvláštní potřeby. Je třeba mít na paměti, že zásoby musí být vždy větší, než člověk předpokládá. Průměrná spotřeba vody domácností v Evropě je 144 litrů vody pro osobu na den. (EuroPrepper, 2021)

### **3.3.2 Potrava**

Lidské tělo má individuální nutriční potřeby pro zajištění správné funkce organismu v závislosti na pohlaví, tělesné hmotnosti, věku a prováděné fyzické aktivitě. Nedostatek potravy způsobuje úbytek svalové hmoty, únavu, podrážděnost, oslabení imunity a zpomalení metabolismu. Doporučená denní nutriční dávka je zhruba 2000 až 2200 kalorií u žen a 2500 až 2800 kalorií u mužů.

Lidské tělo bez problému tráví potraviny nejen živočišného, ale i rostlinného původu. Ne každá rostlina vhodná pro ptáky či savce je vhodná i pro člověka. V případě nouze je při konzumaci bezpečné se spoléhat na opice jakožto tvora, ze kterého se člověk vyvinul. Zajištění vyváženého jídelníčku může být při MU složité, a proto i prepeři využívají doplňky stravy. (Ajmera, 2023)

### **Nákup**

Mezi nejčastěji pořizované trvanlivé potraviny patří rýže, těstoviny, luštěniny, med, olej, ořechy, mouka, cukr, sůl a konzervy. Případně také krmivo pro zvířata.

Celosvětově se využívají také trvanlivé potravinové balíčky v podobě MRE. Jedná se o set jídla připraveného ke konzumaci doplněný o ohříváč, sirky, koření, kávu či čaj a navlhčený ubrousek. Balíčky jsou běžně využívány armádami, hasiči, turisty i prepeři po celém světě. Dále je možné také využít dehydratované potraviny, potraviny sušené mrazem nebo nápoje typu Mana. Vhodnou investicí jsou také multivitaminové tablety a doplňky stravy. (Bornova.pub, 2022)

### **Získávání a výroba jídla**

Další možností je domácí výroba jídel. Zvířata z vlastního chovu, ovoce a zelenina ze zahrady umožní značné snížení nákladů. Téměř jakékoliv zvíře může být v případě nouze zdrojem potravy. Je proto vhodné osvojit si kromě stopování a lovu i porážku, stažení z kůže, vyvržení a porcování zvířete.

Cenným zdrojem potravy je také sběr, který taktéž vyžaduje specifické znalosti. Příprava pokrmů na ohni, kamnech, grilu či vařiči je běžnou činností při přípravě jídla v přírodě. (Šmikátor, 2020)

### **Uchovávání potravin**

Zavaření jídla do sklenic je jednoduchá a skladná metoda. Sklenice je pak nutné skladovat v určené teplotě. V případě zajištění přívodu elektrické energie je možné jídlo také zmrazit. Pro dlouhodobé uchování potravin se využívají klasické metody konzervace jako sušení či vakuové balení. Dnes je skladování a konzervování potravin jedním z klíčových aspektů připravenosti prepperů. (Healthy food near me, 2021)

Zásoby potravin je nutné v pravidelných intervalech obměňovat. Dále se doporučuje nikdy neskladovat veškeré zásoby potravin na jediném místě, aby se předešlo jejich znehodnocení či ztrátě. Všechny zásoby je nutné pečlivě zapisovat a označovat datem uskladnění. (Preppers, 2015)

### **3.3.3 Úkryt**

Při plánování a budování úkrytu je nutné vycházet z mnoha specifických faktorů, jako je typ úkrytu, počet ukryvaných osob, předpokládaná doba ukrytí, množství uložených prostředků a vybavení. Nouzový úkryt pro MU může mít více podob. Může se jednat o trvalý úkryt v podobě stavby, sklepu, bunkru, krypty či samostatného úkrytu. Nebo naopak dočasný, tj. úkryt typu stan, vyrobený přístřešek, mobilní úkryt etc. (GŘ HZS ČR, 2023)

Vybrat umístění úkrytu je rovněž životně důležité rozhodnutí. Na dlouhodobější pobyt je třeba vybrat místo s dostupným zajištěním základních lidských potřeb. Úkryt musí být skrytý, ale zároveň dobře dostupný pro údržbu a dodatečné opravy.

Měl by zahrnovat kromě primárního vchodu také sekundární nouzový výlez. Dále je nutné vyřešit filtraci vzduchu, technologické vybavení, úložný prostor a sociální zařízení. (Dold, 2017)

### 3.3.4 Maskování, ochrana, obrana úkrytu

Prepeři věnují značnou pozornost maskování úkrytů a zásob, tak aby se snížila pravděpodobnost jejich odhalení. Volí proto co nejméně nápadnou lokalitu jako jsou lesy, využívají nerovností terénu nebo používají kamuflážní materiály pro splynutí s prostředím. To vše je doplněno optickými klamy pro odvedení pozornosti, vytváření umělých cest a děr nebo instalací dodatečných dekorativních prvků. Pokud je úkryt v běžném domě či bytě využívají nábytek se skrýší. Jedná se o běžné příslušenství, které je speciálně navrženo pro ukrytí věcí, které nemají být viděny. Může se jednat o gauč, výklopné skřínky v krbu nebo stolu, falešné vypínače nebo čelo postele. (Hájek, 2020)

Pro zajištění osobní ochrany a bezpečnosti vlastní prepeři širokou škálu zbraní, munice i sebeobránných prostředků. Kamery, detektory pohybu, alarmy, rušičky signálu a bezpečnostní dveře se stávají standardem mezi zabezpečovacími prostředky úkrytů.

Prepeři často vyhledávají odbornou přípravu, školení a kurzy v oblasti bezpečného zacházení se zbraněmi. Vybírají si zbraně na základě svých individuálních potřeb, dovedností a schopností. Pro skladování využívají klasické sejfy, odolné kontejnery, muniční a vojenské nádoby. Je vhodné jejich strategické rozmístění po celém úkrytu pro jejich snadnou dostupnost v případě nouze.

V případě potřeby si prepper sám může vyrobit zbraň jako například luk a šípy, prak, kopí, či oštěp jako prostředek ochrany proti zvěři i lidem. (Rester en vie, 2020)

### 3.3.5 Elektrická energie, světlo, teplo

Elektrická energie je nezbytná pro nespočet moderních zařízení a technologií. Při přerušení dodávky proudu je nutné mít adekvátní zálohu. Mezi nejčastěji používané alternativní zdroje elektrické energie patří solární panely, větrné a vodní turbíny, generátory či agregáty. Investice do kvalitní elektrocentrály je jistota, která se vrátí. Pro její použití je třeba naskladnit i palivo. Možnosti skladování jsou značně omezeny a nákup většího množství benzínu či nafty přivolává nechtěnou pozornost.

Skladování vyrobené energie zahrnuje použití baterií, zásobníků energie nebo akumulátorů. Prepeři jsou známí používáním energeticky úsporných zařízení, LED osvětlení a řízením spotřeby energie.

Pro případ výpadku či poničení alternativních zařízení je dobré mít další náhradu ve formě zařízení na ruční pohon, jako například kolo napojené na konkrétní zařízení. (Drobný, 2019)

Oheň je optimálním řešením pro získání světla a tepla, pokud je bezpečné jej rozdělat. Schopnost rozdělat oheň v jakýchkoliv podmínkách je zcela zásadní pro přežití. Nestačí znát jen teoretické postupy, ale je nutné je umět všechny také aplikovat v praxi. Pro rozdělení ohně je možné použít krom klasických prostředků, jako jsou sirky, zapalovač či křesadlo například čocky, střelný prach z náboje, pazourek, baterii anebo luk. Jako zápalný materiál se používá tvrdé i měkké dřevo, papírové kapesníky, troud, rašelina, suchá tráva, listí, zvířecí trus či pevný podpalovač. Při zapálení sirky je dobré vždy zapálit i svíčku, která může posloužit jako náhradní zdroj ohně, aby nedocházelo k plýtvání omezenými zdroji. (Fiedor, 2015)

### 3.3.6 Léky a prostředky pro první pomoc

Lékárničky, chirurgické soupravy, nitrilové rukavice, obvazy, obklady, škrtidla, turnikety, jehly, zásoby léků, dezinfekce, lubrikační gely, trauma nůžky, izotermická fólie a další zdravotnický materiál pro poskytnutí první pomoci nesmí chybět v žádném úkrytu ani evakuačním zavazadle.

Každý prepper by měl znát, alespoň základy poskytování první pomoci a řešení nedostatku zdravotních prostředků alternativními způsoby. Prepperské medicínské kurzy v oblasti první pomoci zahrnují základní postupy resuscitace dospělých, dětí a kojenců i za použití automatizovaného externího defibrilátoru.

Ošetření zranění zahrnuje zastavení krvácení, dezinfekci rány, aplikaci obvazů, zpevnění zlomenin a případný transport raněného. Je zde zahrnuta také psychologická podpora pro traumatizující zážitky. (Outdoor Survival, 2021)

### 3.3.7 Komunikace

Komunikace mezi lidmi před, během i po MU je nezbytná pro zajištění koordinace skupin, pomoci i sdílení informací. Prepperská komunita hojně využívá radiové komunikace pomocí krátkovlnných vysílaček a rádiových stanic. Nespoléhají se tak pouze na mobilní či internetové připojení, které může být v případě krize značně omezeno. Dále existují notifikační systémy a zvukové signály k rychlému šíření důležitých informací. Je dobré mít také předem určená místa i časy setkání pro případ potřeby a nemožnosti kontaktu. (Dold, 2017)

Rozšířeným komunikačním kanálem v ČR je v současné době síť kanálů VPM CZ postavených na platformě Zello PTT. Pro změnu mobilního telefonu ve vysílačku se používá aplikace ZELLO PPT. (Vysilackapresmobil, 2020)

### 3.3.8 Dodatečné vybavení

Mezi dodatečné vybavení se dá zařadit vše co může člověk potřebovat k přežití, ochraně i rozptýlení v případě MU.

Dodatečný stavební materiál, pracovní nástroje, ochranné pomůcky a dýchací masky, lezecké vybavení a oblečení se jako záloha hodí vždy. Plachty, spacáky, deky a cely mají širokou škálu použití, snadno se skladují a zvyšují komfort ukryvaných. V žádné domácnosti či úkrytu také nesmí chybět dostatečné zásoby lepicí pásky. Hliníkové, strečovací a potravinářské fólie lze využít jako obalový materiál nebo izolaci.

Náhradní díly pro zařízení umístěná v úkrytu, kabely, baterie, nabíječky, chemická světla, svítilny, filtry, knoty a vyschlé dřevo se mohou hodit kdykoliv. (Hájek, 2019)

Hasicí přístroj chrání nejen majetek ale i lidské životy. Existuje více druhů, jako jsou pěnové, vodní, práškové, sněhové či halonové. Jejich použití se liší v závislosti na hašené látce, plynu či materiálu. Je proto dobré mít více než jeden druh hasicího přístroje. (Hastex & Haspr, 2023)

Hygienické produkty, mycí potřeby, prášky na praní a pytle na odpad jsou nezbytnou součástí zásob. V případě krize nebude možné je koupit či jinak naskladnit. Stejně tak jako kolíčky a šňůry na sušení prádla pro případ, kdy nebude možné využít sušičku. Pro opravy oblečení pak jehly a nitě. (Hájek, 2019)

Vlastní semena jsou klíčovou formou zajištění dostatku potravy po MU. V případě katastrofy má lidstvo připraven Trezor soudného dne. Globální úložiště semen s kapacitou 4,5 milionu vzorků, se nachází za polárním kruhem na norském souostroví Špicberky. Je tedy nepravděpodobné, že by se průměrný prepper k těmto zásobám dostal, a proto je proto nutné mít vlastní zásoby semen. Zásoby osiv plodin, ovoce a zeleniny se nejlépe uchovávají v mrazáku. (Karlík, 2018)

V případě nouze je nutné mít u sebe hotovost nebo alternativní formu platidla v podobě drahých kovů, vzácných surovin, semen či věcí na výměnu. Velice žádaným artiklem v případě krize je alkohol, cigarety, drogy, autobaterie, antibiotika, koření, sladkosti anebo věci s citovou hodnotou pro konkrétního jedince.

Kopie důležitých dokumentů je vhodné mít jak v elektronické, tak papírové podobě uložené na separátních místech. I při KS je třeba dbát na jejich zabezpečení a šifrování jako preventivní způsob ochrany před zneužitím či ztrátou.

Mapy jsou nezbytným nástrojem pro plánování. Topografické mapy, satelitní snímky, mapové aplikace a nástroje využívá každý prepper při své přípravě. (Hájek, 2019)



Aktuální data i snímky jsou nezbytné pro efektivní plánování. Vše je vhodné doplnit o psací potřeby a papíry pro zaznamenání poznámek, myšlenek a případných nenadálých změn. (Hájek, 2019)

Pro udržování tělesné kondice je vhodné mít tréninkové zařízení typu běžecký pás či rotoped. Jedná se o skvělé způsoby, jak udržovat kardiovaskulární kondici a vytrvalost. Dynamické cvičení, protahování a cviky s vlastní vahou jako jsou dřepy, kliky nebo sklapovačky, se dají provádět bez dodatečného vybavení téměř kdekoliv. (Novotný, 2021)

Zabavení ve volném čase a detailní informace o dané problematice poskytnou papírové knihy. Čtení stimuluje mozek, zlepšuje soustředění, udržuje dobrou náladu, a hlavně zabaví na delší čas. V případě odloučení od světa je to jeden z nejefektivnějších způsobů udržení přítomnosti. Za podmínky zajištění přívodu elektrické energie a internetu lze využít klasické prostředky v podobě televize s reproduktorem, herní konzole, 3D tiskárny, etc. Bez těchto moderních vymožeností situaci zachrání deskové hry, kreslení či luštění křížovek a Sudoku. (Europrepper, 2021)

## 4 MODELOVÉ ŘEŠENÍ PŘÍPRAVY NA MIMOŘÁDNÉ UDÁLOSTI DLE ZÁSAD PREPPERSTVÍ

Následující kapitola poskytuje začínajícímu prepperovi všeobecný, avšak komplexní, systematický návod k individuální přípravě na MU. V tomto procesu je klíčové postupovat s jasným plánem a zaměřit se na klíčové aspekty, které zahrnují nejen bezpečný úkryt a materiální zásoby, ale také důraz na rozvoj dovedností, nabývání znalostí a posílení jak fyzické, tak i psychické připravenosti.

Aby byl postup co nejefektivnější, každý krok je pečlivě strukturován do checklistu pro jednotlivé oblasti. Checklisty jsou následně podrobně rozvedeny, aby bylo dosaženo plného porozumění každého jednotlivého kroku.

### 4.1 Plánování přípravy na mimořádné události

Před tím, než se kdokoliv pustí do plánování, je třeba definovat hlavní cíl. Tímto způsobem lze získat jasný obraz, který poslouží jako základ pro následné vytváření konkrétního plánu (viz Tabulka č. 2).

Tabulka 2 Plánování přípravy na MU (Zdroj: vlastní)

- Stanovení cíle
- Vytvoření plánu
- Zapojení rodiny a blízkých
- Zhodnocení situace

#### Stanovení cíle

Pro formulaci konkrétního cíle je užitečné využít metodu SMART, což je zkratka anglických slov Specific (specifický), Measurable (měřitelný), Achievable (dosažitelný), Realistic (realistický) a Time-bound (časově omezený). Za použití předcházejících kritérií lze snadno posoudit, zda byly dosaženy vytyčené cíle.

Na samotném začátku je nutné položit si otázku, k jakému konkrétnímu cíli se chce prepper připravit, vzhledem k rozsáhlému spektru možností. Poté následuje vymezení konkrétního měřitelného cíle, například stanovení počtu dílčích cílů k realizaci hlavního SMART cíle. Dále pak ověření, zda k dosažení stanovených cílů disponuje prepper nezbytnými znalostmi, dovednostmi a prostředky. Žádného cíle nelze dosáhnout přes noc i se sebelepšími znalostmi, dovednostmi a financemi. Realizace stanovených cílů vyžaduje praktický a komplexní přístup, který zohledňuje všechny relevantní aspekty. Pro kompletní naplnění

stanoveného SMART cíle a jednotlivých dílčích cílů je nezbytné stanovit konkrétní časový rámec jejich realizace.

### **Vytvoření plánu**

Výzkumy jednoznačně potvrzují, že zapsání stanovených cílů na papír výrazně zvyšuje pravděpodobnost jejich úspěšného dosažení. Klíčovým krokem při plánování je vytvoření seznamu konkrétních cílů a dílčích úkolů, které povedou k jejich naplnění. Plán by měl obsahovat jasný časový harmonogram a finanční rozpočet. Pravidelné a systematické plnění úkolů vytváří užitečnou rutinu, která je nezbytná pro postupné dosahování cílů. Je však důležité brát ohled na to, že ne vše půjde vždy podle plánu, a proto je nutné mít značnou flexibilitu při samotném plánování a následné realizaci konkrétních cílů.

### **Zapojení osob**

Pro urychlení realizace plánu je vhodné utvořit skupinu, která se bude specializovat na plnění jednotlivých dílčích úkolů a přebere odpovědnost za jejich úspěšné dokončení. Při sestavování této skupiny je však klíčové pečlivě vybírat členy s ohledem na jejich věk, pohlaví, znalosti, zkušenosti, psychické rozpoložení a další specifická kritéria.

### **Zhodnocení situace**

S odstupem času je vhodné projít plán znovu a posoudit jeho relevanci vzhledem k aktuálnímu vývoji situace. Kontrola dosažení cílů by měla být doplněna o identifikaci případných chyb získaných z praktické realizace samotného plánu. Postupná revize umožňuje vytvoření efektivního plánu pro případ nouze.

## **4.2 Psychická příprava preppera**

Psychická příprava v rámci prepperství zahrnuje rozvoj mentální odolnosti, sebereflexe, adaptace na nepředvídatelné změny a další aspekty, které mohou výrazně ovlivnit šanci na přežití MU (viz Tabulka č. 3).

Tabulka 3 Psychická příprava preppera (Zdroj: vlastní)

<input type="checkbox"/> Techniky zvládnání stresu
<input type="checkbox"/> Mentální odolnost
<input type="checkbox"/> Meditační techniky
<input type="checkbox"/> Analýza situace a rychlá reakce
<input type="checkbox"/> Improvizace
<input type="checkbox"/> Metoda STOP
<input type="checkbox"/> Detox
<input type="checkbox"/> Zabij nebo budeš zabit
<input type="checkbox"/> Zapojení do prepperské komunity

### **Techniky zvládání stresu**

Mezi praktické techniky zvládání stresu lze zařadit aktivní pohyb, vyváženou stravu, omezení času u elektronických zařízení, naučení se říkat ne či upřednostnění vlastních potřeb před cizími je náročná a zdlouhavá cesta. Vytvoření hranic pro tělo i mysl dokáže člověka zklidnit v případě vypjaté stresové situace.

### **Mentální odolnost**

Pokud situace a podmínky pro přežití nebudou příznivé je nezbytně nutná mentální odolnost člověka. V situaci, kdy se nic život ohrožujícího neděje, se může člověk učit a mentálně růst. Stanovení cíle a cesty, jak se k němu dostat, umožní změnu perspektivy vnímání, nalezení smyslu života a pocitu úplnosti.

### **Meditační techniky**

Různé druhy meditace, jako je dechová, jógová nebo vipassana mají za cíl dosáhnout celkové pohody těla a mysli. Meditace přispívá k řízení stresu, zvýšení koncentrace, zlepšení kvality spánku, zbavení se úzkosti a udržení emoční stability jednotlivce.

### **Analýza situace a rychlá reakce**

Schopnost rychle analyzovat situaci na základě dostupných informací a předvídat její průběh či následek je naprosto klíčová pro úspěšné přizpůsobení se a přežití. Aktivní sledování trendů, pozorné naslouchání, využití praktických zkušeností a systematická analýza předešlých situací jsou klíčovými faktory pro zdokonalení schopnosti anticipace.

### **Improvizace**

Improvizace, flexibilita a schopnost přizpůsobení se novým a nečekaným situacím jsou zcela klíčové, zejména ve chvíli, kdy není možné uplatnit původní plán. Kombinace vzdělání, praktických zkušeností a kreativity výrazně zvyšuje pravděpodobnost přežití v jakékoliv KS, i bez předem vytvořeného detailního plánu.

### **Metoda STOP**

Metoda STOP vychází ze zkratky anglického výrazu Stop, Take a Breath, Observe, Proceed. Zastavit se, nadechnout se, rozhlédnout se a pokračovat je efektivní způsob sebekontroly. Umožňuje získání kontroly nad dechem a perspektivy v rámci dané situace pro zachování klidu. Tuto metodu často využívají i záchranáři na místě nehody pro vytvoření plánu činností.

### **Detox**

U člověka se může vyvinout závislost na různých aspektech života. Návykové látky, kofein, cukr, elektronika, pornografie, gamblerství či stalking jsou zcela nekompatibilní s principy prepperství. Mentální i psychická závislost může kdykoliv negativně ovlivnit prepera a jeho

schopnost se efektivně připravit a přežít samotnou MU. Je proto vhodné aktivně pracovat na eliminaci těchto závislostí a v případě potřeby vyhledat odbornou pomoc či léčbu.

### **Zabij nebo budeš zabit**

V případě MU může prepper čelit obtížné otázce, zda přijme rozhodnutí o obětování jednotlivce nebo se sám stane obětí. Zmíněný koncept je ve společnosti často považován za neetický, avšak příroda leckdy klade jedince do extrémních situací. Prepper v těchto okamžicích nemůže vnímat zmíněnou myšlenku jako nehumánní, ale spíše jako nezbytnou součást cyklu života. Schopnost smířit se s nevyhnutelností smrti člověka nebo zvířete se tak stává v případě MU i KS automatickou a nezbytnou součástí přežití.

### **Zapojení do prepperské komunity**

Prepperská komunita zahrnuje široké spektrum osobností. Pro dosažení společného cíle je klíčové naučit se efektivně spolupracovat s každým členem v rámci komunity. Je nezbytné odložit osobní nesympatie a soustředit se na společné zájmy. Agrese, paranoia, ADHD, perfekcionismus, obsedantně kompulzivní porucha a další mohou negativně ovlivnit harmonii skupiny v průběhu přežívání. Proto je klíčové předem si být vědom těchto charakterových rysů, snažit se přizpůsobit a tolerovat rozdíly mezi členy komunity.

## **4.3 Fyzická příprava preppera**

Systematické budování kondice, získání praktických dovedností a odolností musí být zahrnuto v rámci fyzické přípravy preppera (viz Tabulka č. 4).

Tabulka 4 Fyzická příprava preppera (Zdroj: vlastní)

<input type="checkbox"/> Preventivní prohlídka
<input type="checkbox"/> Seznámení se s vlastním tělem
<input type="checkbox"/> Zdravý životní styl a strava
<input type="checkbox"/> Cvičení
<input type="checkbox"/> Trekking
<input type="checkbox"/> Spánkové deprivace
<input type="checkbox"/> Slaňování
<input type="checkbox"/> Sebeobrana

### **Absolvování preventivní prohlídky**

Základem úspěšné fyzické přípravy je důkladné poznání vlastního těla. Pro podporu celkového zdraví je možné využít preventivní prohlídky u praktického lékaře, které jsou zdarma a doporučuje se absolvovat je jednou za dva roky. Pro ty, kteří preferují komplexnější přístup, existují na soukromých klinikách specializované preventivní

programy. Výhodou těchto programů je možnost absolvovat všechna potřebná vyšetření v jediný den. Je rovněž vhodné zvážit doplnění chybějících očkování pro úplné zajištění funkce imunitního systému.

### **Seznámení s vlastním tělem**

Porozumět biologickým limitům svého těla je pro preppera zásadní. Každá osoba je jedinečná, a proto má její tělo individuální potřeby. Funkce těla se liší v závislosti na dostupnosti potravy, vody i spánku. Je zcela odlišná v případě KS, kdy se objevuje zvýšený stres. Fyzické limity jsou dynamické a mění se v průběhu času, proto je nutné systematicky je trénovat a neustále posouvat své hranice. Udržení celkové rovnováhy těla je klíčem k zachování zdraví a zvýšení šancí na přežití.

### **Zdravý životní styl a strava**

Zdravý životní styl je nezbytný pro každého, kdo se zajímá o problematiku přežití. Pravidelné cvičení, udržování přiměřené váhy, úplné odvykání si alkoholu, cigaret a drog představuje základní kámen pro efektivní přípravu na přežití. Popsaný způsob života nejen snižuje riziko výskytu zdravotních problémů, ale také podporuje rychlejší regeneraci, posiluje imunitní systém a výrazně zlepšuje celkovou kvalitu života a spánku. V případě MU mohou uměle zpracované potraviny rychle dojít, a proto je výhodné je již před krizí omezit. Tím lze předejít možným abstinčním příznakům, které mohou nastat v důsledku náhlého výpadku uměle zpracovaných potravin z jídelníčku.

### **Cvičení**

Cvičení přináší celou řadu fyzických, psychických i sociálních výhod, z nichž může člověk čerpat v případě potřeby. Vytrvalost, síla a flexibilita jsou klíčové při zvládnání MU. Bez ohledu na to, zda se jedná o cvičení v posilovně s trenérem nebo domácí cvičení s vlastním vahou, je cvičení nezbytnou investicí času v rámci přípravy na KS. Začlenění pohybu do každodenního života je nedílným prvkem pro udržení zdravého životního stylu a disciplíny.

### **Trekking**

Schopnost pohybu v terénu s vybavením v nepříznivých podmínkách představuje optimální volbu pro spojení fyzické i psychické přípravy preppera. Praktická prověrka schopností a dovedností během vícedenní túry poskytne mnohem výraznější zkušenost než pouhé čtení knih. Stavba improvizovaného přístřeší, rozdělení ohně a příprava jídel v přírodě nejsou při prvním pokusu tak jednoduché, jak by se mohlo jevit nezkušenému jedinci.

### **Spánková deprivace**

Spánková deprivace může mít výrazné krátkodobé i dlouhodobé dopady na fyzické

a duševní zdraví člověka, což platí jak v běžném životě, zejména pak v náročných KS, kdy není možné spát doporučených 8 hodin. Správná funkce těla může být omezena zejména v důsledku únavy, což se projevuje problémy s pamětí a orientací, paranoiou, halucinacemi až po poruchy vědomí. V takovém stavu se i zdánlivě jednoduché úkoly stávají náročnými, což výrazně snižuje šance na přežití.

### **Slaňování**

Při obtížném průchodu skalním terénem může být jediným řešením, jak postoupit dál, využití slaňování. Slaňování představuje bezpečnou metodu sestupu, vyžadující správnou techniku, vhodné vybavení a odborné zkušenosti. Základní kurzy mohou trvat zhruba 6 hodin, ale skutečné získání jistoty a zkušeností vyžaduje systematický trénink, který může trvat týdny až měsíce v závislosti na jeho intenzitě a schopnostech jedince.

### **Sebeobrana**

K ochraně vlastního těla, majetku nebo života před hrozbami lze využít fyzickou sebeobranu. Komplexní strategie technik úderů a kopů umožňuje odrazit útok a eliminovat útočníka bez vlastního ohrožení, a to v jakémkoliv věku. Pravidelný trénink sebeobrany zvyšuje nejen fyzickou odolnost, ale také rozvíjí schopnost efektivní reakce pod tlakem a zlepšuje koordinaci těla a mysli

## **4.4 Vzdělávání a dovednosti preppera**

Získání komplexního přehledu v rozsáhlé problematice prepperství vyžaduje značné množství času a pečlivý průzkum jako součást přípravy na MU. Systematické zkoumání jednotlivých odvětví a jejich různých aspektů představuje klíčový nástroj pro dosažení hlubšího porozumění prepperství (viz Tabulka č. 5).

Tabulka 5 Vzdělání a dovednosti (Zdroj: vlastní)

- Sběr informací
- Zapojení se do prepperské komunity v online prostředí
- Čtení knih
- Taktické dovednosti
- Sledování aktuálních událostí
- Absolvování kurzů
- Řidičský průkaz
- Zbrojní průkaz
- Kempování
- Kutilství
- Práce s mapou a orientace v terénu
- Lov a zpracování zvířat
- Vytvoření evakuačního zavazadla

### **Sběr informací**

Klíčovým prvkem pro řešení problémů a efektivní rozhodování je pečlivý sběr informací, který je nezbytný pro fundované rozhodnutí. Systematický přístup k získávání informací o dané problematice vyžaduje důraz na relevantnost zdrojů a spolehlivost získaných dat. Prepper by měl mít nejen obecné znalosti, ale také hluboký přehled ve specifických oblastech prepperství, jako jsou znalosti o fungování těla, přežití, konstrukci úkrytů, maskování, zemědělství, sebeobraně, komunikaci anebo první pomoci.

### **Zapojení se do prepperské komunity v online prostředí**

Ověřené informace z praxe lze získat účastí v prepperské komunitě prostřednictvím online fór. Zejména v USA existuje nepřehledné množství diskuzních fór zaměřených na prepperství, kde mohou jednotlivci sdílet své zkušenosti, rady a osvědčené postupy. Aktivní účast na těchto platformách umožňuje prepperům výměnu informací, diskutovat o nejnovějších trendech a přístupech, a také budovat komunitu, která je klíčová pro připravenost v případě MU.

### **Čtení knih**

Vzdělávání se je kontinuální proces, který nikdy nekončí. Čtení knih otevírá brány širokému spektru znalostí. Přispívá k rozvoji dovedností, získání všeobecného přehledu a podpoře kreativního myšlení. V případě propuknutí MU se stávají papírové knihy, uložené v úkrytu, nejdostupnějším zdrojem informací a znalostí. V případě, že se kniha v průběhu času ukáže jako nepotřebná, existuje vždy možnost ji alternativně využít ke skládání origami, jako podpěru či k rozdělení ohně.

### **Taktické dovednosti**

V rámci přípravy je vhodné soustředit se i na taktickou přípravu, která je klíčová pro rozvoj tvůrčích schopností. Taktické jednání je nedílnou součástí systematického rozvoje jednotlivce a úsilí o dosažení jeho cílů. V případě MU se může osvědčit využití různých taktik, jako jsou vyjednávání, zastrasování, salámová taktika, buď anebo či taktika vadnoucí krásy. Získané taktické dovednosti lze uplatnit v rámci každodenního života, zejména pak při MU a KS.

### **Sledování aktuálních událostí**

Sledování aktuálního dění po celém světě i v rámci regionu má zásadní význam pro udržení informovanosti, rozšíření obzorů a zachování přehledu. Pravidelný přístup k informacím, zprávám a aktuálním událostem nejen podporuje rozvoj kritického myšlení, ale také posiluje schopnost strategického rozhodování. Pro každého prepera jsou včasné informace o propuknutí MU naprosto zásadní k zajištění adekvátní reakce na nově vzniklou situaci.



### **Absolvování kurzů**

Kurzy přežití, první pomoci, taktické střelby, sebeobranu, orientace v terénu, bezpečné jízdy a mnoho dalších jsou ideálním základem pro komplexní přípravu na přežití. Bezpečné přežití vyžaduje kontinuální přípravu, a proto je doporučeno kombinovat různé kurzy a neomezovat se pouze na jednu oblast. Takto rozsáhlá příprava vyžaduje jak čas, tak finanční prostředky, a proto je vhodné s ní začít co nejdříve.

### **Řidičský průkaz**

V případě MU může nastat situace, kdy bude třeba se rychle evakuovat na větší vzdálenost. Znalost bezpečné jízdy, dodržování dopravních pravidel a schopnost provádět údržbu vozidla jsou zcela klíčové pro zajištění bezpečného přesunu. Zmíněné dovednosti si jednotlivec může osvojit v rámci řídičských kurzů při získání řídičského průkazu. Dále se může rozvíjet prostřednictvím doplňkových kurzů, jako je například kurz sportovní jízdy nebo škola smyku.

### **Zbrojní průkaz**

Pro zajištění osobní bezpečnosti prepperi často využívají zbraně. S držetím zbraně nese značnou odpovědnost a vyžaduje dodržování právních předpisů, které se v jednotlivých zemích liší. Každý prepper by měl mít pečlivě zdokonalené dovednosti v manipulaci se zbraněmi, znát principy bezpečné střelby a respektovat etiku související s používáním zbraní v případě potřeby na ochranu vlastního života nebo majetku.

### **Kempování**

Kempování poskytuje unikátní možnost souznění s přírodou, získání obživy z volně dostupných zdrojů, absolvování digitálního detoxu a mnoho dalšího. Zmíněná praxe umožňuje prepperům nejen aplikovat své teoretické znalosti a dovednosti, ale také je zkusit a zdokonalovat v náročném a značně nepředvídatelném prostředí divoké přírody. Na odlehlých místech má člověk jedinečnou šanci lépe pochopit své silné stránky a identifikovat oblasti, na kterých je třeba více pracovat.

### **Kutilství**

Od drobných oprav po výrobu vlastního nábytku, manuální zručnost se stává v prepperském světě vysoce ceněnou schopností pro každou situaci. To, co je pro vesnického člověka běžnou součástí každodenního života, může pro městského člověka představovat značnou výzvu. Prepper, který ovládá různé praktické dovednosti a je schopen pracovat s nástroji, získává nezávislost a flexibilitu, což může být klíčové zejména v situacích, kdy jsou zdroje značně omezené.

### **Práce s mapou a orientace v terénu**

V případě, kdy není k dispozici elektřina a mobilní signál, je nezbytné ovládat navigaci pomocí papírových map a snímků. Znalost používání kompasu, buzoly, topografických značek, výškových kót a schopnost vnímat okolní terén by neměla být pro žádného prepera cizí. Takové dovednosti se stávají klíčovými při orientaci v prostředí, kde moderní technologie mohou selhat, a přispívají k celkové připravenosti na mimořádné situace.

### **Lov a zpracování zvířat**

Zajištění obživy představuje ústřední aspekt přežití. Nicméně samotné ulovení zvířete je pouze prvotním krokem v procesu. Zvěřina by měla být co nejrychleji zpracována od momentu ulovení, aby se minimalizovala možnost kontaminace. Následně by měl být úlovek využit do poslední části zvířete, aby se předešlo zbytečnému plýtvání. Zmíněné dovednosti je možné si osvojit prostřednictvím myslivosti.

### **Vytvoření evakuačního zavazadla**

Obsah evakuačního zavazadla je značně individuální, a proto je nezbytné jej předem konfigurovat dle vlastních potřeb a preferencí. Evakuační zavazadlo či batoh se skládá ze základních zásob potravin a pitné vody, jídelní misky a příbor, zásoby léků a lékařské zprávy, oblečení, hygienických potřeb, dokladů, hotovosti, komunikačních nástrojů a záložního zdroje energie, případně dalších osobních předmětů o celkové doporučené maximální váze 10 kg pro děti a 25 kg pro dospělé.

## **4.5 Místo úkrytu**

Před vypuknutím samotné MU je nutné mít již vybrané vhodné místo ukrytí podle individuálních kritérií a pečlivě naplánované způsoby, jak se na dané místo dostat (viz Tabulka č. 6).

Tabulka 6 Místo úkrytu (Zdroj: vlastní)

- Umístění úkrytu
- Doprava na místo úkrytu
- Zabezpečení okolí úkrytu
- Maskování úkrytu
- Dostupnost zdrojů v okolí úkrytu
- Energetická nezávislost úkrytu

### **Umístění úkrytu**

Volba příhodného umístění bezpečného úkrytu zahrnuje mnoho kritérií, jako jsou vzdálenost od potenciálních nebezpečí, stabilita terénu, dostupnost přírodních zdrojů, úroveň soukromí nebo možnosti zabezpečení. Rovněž je vhodné mít k dispozici alternativní možnost ukrytí v případě, že primární úkryt není dostupný nebo bezpečný. Úkryty je vhodné rozmístit na odlišných místech a ve značné vzdálenosti mezi nimi.

### **Doprava na místo úkrytu**

Při volbě umístění úkrytu je třeba brát v potaz dopravní dostupnost v případě krize a mít adekvátní dopravní prostředek pro tuto situaci. V případě MU se dá předpokládat značné množství kolon a nehod na silnicích, proto je dobré mít v záloze kromě auta také čtyřkolku či jízdní kolo. V případě krajní nouze a nedostupnosti těchto prostředků lze využít klasickou chůzi. V tom případě je nutné brát ohled na čas a vzdálenost přesunu.

### **Zabezpečení okolí úkrytu**

Pokud je již úkryt vytvořen je nutné jej zabezpečit po všech stránkách. Vnitřní zabezpečení je často zajištěno, avšak se zapomíná na okolí úkrytu. V případě dostupnosti elektrické energie je vhodné využít kamery po celém obvodu pozemku, alarmy, pohybová čidla a další vymoženosti. Pro případ výpadku elektrické energie je nutné mít sekundární zabezpečení v podobě opevnění, pastí, děr v zemi nebo třeba jen provázku s konzervami pro detekci pohybu.

### **Maskování úkrytu**

Pro minimalizaci odhalení a zajištění diskrétnosti je maskování ideální volbou. Je proto vhodné brát v potaz již při budování úkrytu. Využití terénu jako přirozené ochrany značně sníží náklady. Oblast úkrytu je vhodné doplnit použitím přírodních materiálů a barev, maskovacích sítí, vytvořením umělého nepořádku nebo výsadbou zeleně. Ideální úkryt by měl splýnou s prostředím tak, že nebude na první pohled viditelný.

### **Dostupnost zdrojů v okolí úkrytu**

Při plánování ukrytí je třeba zvážit dostupnost zdrojů pro případ, kdy budou zásoby vyčerpány, a bude potřeba obnovit. Přístup k vodě, potravinám a palivu je zcela klíčový z hlediska dlouhodobého přežití. Je třeba brát v potaz, že nevždy bude možné úkryt opustit na delší časový úsek z hlediska bezpečnosti. Proto je vhodné mít na pozemku možnost pěstování plodin či chovu zvířat.

### Energetická nezávislost úkrytu

V případě výpadku inženýrských sítí je třeba kontinuálně přejít na zálohu v podobě agregátů a generátorů. Pokud nebude možné dotyčné zařízení využít, je třeba mít náhradu. Solární panely, vodní generátory a větrné turbíny je nutné zprovoznit před propuknutím krize a pravidelně je udržovat. V případě selhání těchto sekundárních zdrojů energie by bylo možné některé připojit k ručnímu pohonu.

## 4.6 Úkryt

Jednotlivé prepperské úkryty se od sebe mohou značně lišit svými rozměry, kapacitou i vybaveností dle finanční investice prepera a času na jejich zhotovení (viz Tabulka č. 7).

Tabulka 7 Úkryt (Zdroj: vlastní)

<input type="checkbox"/> Kapacita úkrytu
<input type="checkbox"/> Doba ukrytí
<input type="checkbox"/> Bezpečnost
<input type="checkbox"/> Únikový východ
<input type="checkbox"/> Dostupnost komunikace

### Kapacita úkrytu

Při návrhu samotného úkrytu je jedním z hlavních kritérií kapacita úkrytu. Od počtu ukrývaných se odvíjí samotná velikost úkrytu, jeho vybavení, zásoby a maximální doba ukrytí. V potaz je nutné brát věk, zdravotní stav a specifické potřeby všech ukrývaných osob. Maximální překročení kapacity úkrytu je stanoveno na 20 %, avšak nejedná se o trvalé řešení nastalé situace.

### Doba ukrytí

Doba, po kterou je možné zůstat v bezpečí, je značně individuální a ovlivňuje ji mnoho faktorů. Mezi faktory patří například množství dostupných zásob, počet osob, aktuální podmínky anebo vývoj MU. Plánování a průběžné hodnocení situace jsou klíčovými prvky při určování optimální doby, kterou lze strávit v bezpečném úkrytu. Optimalizace doby strávené v bezpečném úkrytu závisí na schopnostech každého prepera.

### Bezpečnost

Fyzická bezpečnost úkrytu zahrnuje využití odolného materiálu na stěny, okna, stropy, podlahy i dveře. Bezpečnostní okna, dveře a ocelové rámy zamezí vniknutí nezvaných osob zvenčí. Je nezbytné také myslet na začlenění minimálně jednoho únikového východu pro případ nouze a ten také adekvátně zabezpečit zevnitř i zvenčí. Pro zachování správné funkce všech těchto prvků je nutná pravidelná údržba.

### Únikový východ

Plánování umístění únikového východu může výrazně ovlivnit bezpečnost a účinnost samotného úkrytu. Je vhodné umístit ho tak, aby byl snadno viditelný a přístupný, ale zároveň zabezpečený proti neoprávněnému vniknutí zvenčí. Dále je důležité zajistit, aby únikový východ směřoval na bezpečné místo mimo úkryt, což přispěje k zvýšení bezpečnosti a účinnosti případné evakuace.

### Dostupnost komunikace

Při přípravě na MU je důležité věnovat pozornost i předem stanovené komunikační strategii a jejímu zabudování v úkrytu. Bezpečnost a spolehlivost komunikace jsou nesmírně důležité pro úspěšné řízení situace během krize. Zabezpečení spolehlivých komunikačních prostředků a jejich náhrad může sehrát klíčovou roli v přenosu informací, koordinaci akcí a udržení spojení s vnějším světem.

## 4.7 Zásoby v úkrytu

Prepperské zásoby jsou pečlivě navrženy tak, aby zajistily dostatek potravin, vody, léků, nástrojů i dalších nezbytností v případě MU a KS po dobu několika dní až týdnů (viz Tabulka č. 8).

Tabulka 8 Zásoby v úkrytu (Zdroj: vlastní)

<input type="checkbox"/> Potraviny
<input type="checkbox"/> Krmivo pro zvířata
<input type="checkbox"/> Seznam zásob v úkrytu
<input type="checkbox"/> Voda
<input type="checkbox"/> Prostředky pro první pomoc, léky, veterinární antibiotika
<input type="checkbox"/> Záložní zařízení, baterie
<input type="checkbox"/> Oblečení
<input type="checkbox"/> Zásoby navíc pro směnný obchod

### Potraviny

Při nákupu potravin je vhodné zaměřit se na produkty s dlouhou trvanlivostí. Dále lze doplňovat zásoby potravin z přírodních zdrojů prostřednictvím lovu nebo chovu. Množství potravinových zásob je silně individuální a závisí na konkrétních potřebách jednotlivce a plánované době ukrytí. Vždy je lepší mít více zásob, než člověk plánuje, s ohledem na možné znehodnocení či odcizení.

### **Krmivo pro zvířata**

Pokud je v plánu zajištění potravy z vlastního chovu v případě krize, je nezbytné mít v úkrytu dostatek skladovaných krmiv, léků a vitamínů pro jednotlivá zvířata. Tím se zajistí, že chov bude mít přístup k vyvážené výživě i v době, kdy venkovní podmínky nebudou ideální nebo bude omezen přístup k pastvě. V případě zbytků potravin je mohou taktéž zkonsumovat zvířata, aby se netvořil zbytečný odpad.

### **Voda**

Minimální zásoba vody je doporučena na tři dny. Zahrnuje vodu pro osobní hygienu, na vaření a pitnou vodu. Pokud budou mezi ukrývanými děti nebo zvířata, bude třeba disponovat větším množstvím vody. Je výhodné mít v blízkosti úkrytu přístup k tekoucí vodě, například v podobě potoka. Dostupnost čisté vody je jedním z kritických faktorů pro udržení zdraví a zajištění životních potřeb v případě MU i KS.

### **Seznam zásob v úkrytu**

Pro zachování přehlednosti je nejjednodušší vytvořit seznam zásob umístěných v úkrytu s uvedením jejich konkrétních pozic. Je vhodné seznam také doplnit o data trvanlivosti, což zvýší přehlednost a pomůže sledovat potřebu obnovy jednotlivých položek. Pro maximální flexibilitu je užitečné mít seznam zásob v elektronické podobě i v papírové podobě, které umožní nalepení na jednotlivé police či regály v úkrytu.

### **Prostředky pro první pomoc, léky, veterinární antibiotika**

Před samotným vypuknutím krize je klíčové shromáždit co nejvíce dostupných prostředků pro první pomoc, léky a antibiotika jak pro lidi, tak i pro zvířata. Je důležité si být vědom toho, že při výpadku konkrétního léčiva nemusí vždy existovat náhrada, což platí i v běžných situacích, natož pak v krizových podmínkách. Je také nutné brát v úvahu dobu expirace léků a možné snížení jejich účinnosti.

### **Záložní zařízení, náhradní díly, baterie**

Kromě zásob potravin a krmiva je při budování úkrytu důležité zaměřit se i na zásoby náhradních dílů, záložních zařízení a baterií. Nicméně, hromadný nákup těchto položek může přitáhnout nežádoucí pozornost. Je tedy vhodné uvedené zásoby skupovat postupně v rámci více nákupů na různých místech, což pomůže minimalizovat riziko odhalení a jejich případnou krádež.

### **Oblečení**

S narůstajícími nepředvídatelnými teplotními výkyvy způsobenými globálním oteplováním je třeba mít v úkrytu připraveno několik záložních sad oblečení do každého počasí. Navíc

pak začlenit další sady oblečení do evakuačních zavazadel, aby bylo možné se rychle a efektivně přizpůsobit aktuálním podmínkám během evakuace. V případě nouze lze oblečení využít jako prostředek pro poskytnutí první pomoci, návnadu či k rozdělání ohně.

### **Zásoby navíc**

Pro směnný obchod v případě krize je užitečné mít v úkrytu zásoby věcí vhodných pro výměnu. Konkrétní předměty by měly mít různé velikosti a hodnoty. Nikdy by však neměly být zásoby skladovány pouze na jednom místě. Distribuce, diverzifikace a vhodný způsob uložení zásob na různá bezpečná místa mimo úkryt zajišťuje zvýšení šance na přežití.

## **4.8 Vybavení úkrytu**

Vybavení v prepperském úkrytu je zcela individuální a závisí na potřebách každého prepera, konkrétním místě přežití i druhu MU. Přesto určité základní vybavení, jako je nářadí a náčiní, bude přítomno v každém prepperském úkrytu (viz Tabulka č. 9).

Tabulka 9 Vybavení úkrytu (Zdroj: vlastní)

<input type="checkbox"/> Seznam vybavení v úkrytu
<input type="checkbox"/> Zbraně
<input type="checkbox"/> Trezory
<input type="checkbox"/> Obranné prostředky
<input type="checkbox"/> Revize vybavení
<input type="checkbox"/> Kuchyňské náčiní
<input type="checkbox"/> Nářadí
<input type="checkbox"/> Náhradní díly
<input type="checkbox"/> Nádrže
<input type="checkbox"/> Zábava

### **Seznam vybavení v úkrytu**

Stejně jako seznam zásob je zásadní vytvořit také seznam vybavení v úkrytu. Seznam by měl obsahovat veškeré nezbytné vybavení pro zajištění bezpečnosti, pohodlí a efektivního fungování v úkrytu v případě krize. Díky detailnímu seznamu je možné snadněji sledovat stav a dostupnost vybavení, což přispívá k celkové organizaci a přehlednosti.

### **Zbraně**

Lidé se zbrojním průkazem vlastní nejčastěji 5–10 zbraní různých typů a ráží. Ke zbraním se váže také zásoba střeliva. Může se jednat zhruba o 5000 puškových nábojů, 3000 pistolových nábojů a v řádu stovek nábojů do brokovnic a malorážky. Počty zbraní a střeliva se mohou u jednotlivých preperů výrazně lišit v závislosti na místě pobytu a individuální filozofii každého prepera.

### **Trezory**

Pro bezpečnou úschovu věcí se často využívají bezpečnostní skříně, sejfy či trezory, které se liší velikostí a tvarem. Zmíněná zařízení slouží nejen k ukládání cenných věcí a zbraní, ale také k zabezpečení důležitých dokumentů a nedostatkového zboží. Jejich variabilita umožňuje prepperům optimalizovat úschovu ve prospěch jejich konkrétních potřeb a prostorových omezení úkrytu.

### **Obranné prostředky**

Pro dodatečnou obranu a ochranu života i zdraví je rozumné mít v úkrytu kromě zbraní také obranné prostředky jako jsou boxery, kubotany, nože, teleskopické obušky nebo pepřové spreje. V případě nutné obrany je možné využít prakticky cokoliv, od sekery po lampu. Důležité je mít možnost efektivně reagovat na různé situace a zajistit si bezpečí v případě ohrožení v úkrytu i mimo něj.

### **Revize vybavení**

Po instalaci veškerých dodatečných zařízení je nutné dbát na jejich údržbu. V pravidelných intervalech zkontrolovat jejich funkčnost a včas tak zjistit případné poruchy. Rovněž se nesmí zapomínat ani na opětovné dobíjení záložních baterií anebo kontrolu a plnění hasicích přístrojů. Efektivní údržba a pravidelné kontroly přispívají k optimálnímu fungování zařízení a zvyšují jejich spolehlivost.

### **Kuchyňské náčiní**

V případě krize je výhodné mít k dispozici nerezové nádoby, které lze využít i na otevřeném ohni, na rozdíl od speciálních hrnců pro indukční vařiče. Zároveň je vhodné mít alternativu k elektrickým zařízením, a to v podobě klasických nástrojů s ručním pohonem. Čímž bude možné zajistit potřebnou přípravu jídla i v situacích, kdy moderní vybavení nebude možné využít z důvodu přerušení dodávek elektrické energie.

### **Nářadí**

Pro pracovní nářadí je vhodné vytvořit zvláštní místnost nebo prostor, kde budou jednotlivé nástroje jasně uloženy a označeny pro snadnou dostupnost. Investice do dílenského pracovního stolu a stěny na nářadí s organizéry pro drobný materiál přispěje k udržení přehlednosti a efektivnosti pracovního prostoru. Je dobré pořídit od každého kusu nářadí nejméně dva kusy pro případ zničení.

### **Náhradní díly**

Pro jakékoliv zařízení či spotřebič v úkrytu je nezbytné mít náhradní díly. Osvětlení, elektrozařízení, bezpečnostní prvky, komunikační prostředky a další vykazují určitou poruchovost v průběhu času. V případě krize se výrazně snižují šance na získání potřebných



součástí legální cestou a bez případné újmy na zdraví. Uskladnění hojného množství náhradních dílů v úkrytu představuje značnou logistickou zátěž.

### **Nádrže**

Kromě velkoobjemových nádrží je užitečné vybavit úkryt také menšími nádržemi, sudy a kanystry vyrobenými z různých materiálů. Menší nádoby poskytují flexibilitu při skladování a manipulaci s kapalinami i dalšími materiály. Výše uvedené nádoby lze následně přetvořit na praktické předměty nebo je využít pro skladování dalších, nově získaných věcí při samotné krizi.

### **Zábava**

Pro udržení morálky a pozitivní nálady v úkrytu je vhodné mít nejen tradiční herní zařízení, jako jsou počítače nebo konzole, ale také klasické stolní deskové hry. Při výběru zábavy je důležité zohlednit věkovou kategorii osob v úkrytu, aby byla zábava přizpůsobena jejich zájmům a schopnostem. Dále je možné věnovat volný čas prozkoumávání okolního prostředí a vytváření dokonalé představy pro rychlou detekci případného narušení.

## **4.9 Finance**

Finanční gramotnost je v 21. století naprostým základem pro každého jedince. V případě krize se nelze spoléhat na hotovost ani kreditní karty, a proto je vhodné úspory diverzifikovat do více oblastí (viz Tabulka č. 10).

Tabulka 10 Finance (Zdroj: vlastní)

<input type="checkbox"/> Rozpočet
<input type="checkbox"/> Finanční rezerva
<input type="checkbox"/> Diverzifikace úspor
<input type="checkbox"/> Výběr hotovosti
<input type="checkbox"/> Alternativní měna
<input type="checkbox"/> Investice do zásob

### **Rozpočet**

Před zahájením samotného budování úkrytu je nutné stanovit si celkový rozpočet a finanční rezervu pro případ nepředvídatelných výdajů. Náklady na vybudování úkrytu se mohou pohybovat v řádu nižších desetitisíců až po několik milionů, v závislosti na umístění, velikosti, vybavenosti a časovém rámci realizace. Je důležité pečlivě zvážit všechny náklady a prioritizovat potřebné investice pro efektivní přípravu.

### **Finanční rezerva**

Jak již bylo zmíněno, je nezbytné vytvořit si odpovídající finanční rezervu pro situace, kdy nejde vše podle plánu. Během budování úkrytu se náklady často mohou rychle zvýšit vlivem

inflace nebo nedostatku stavebního materiálu, nad původně stanovený rozpočet, a je důležité mít k dispozici dostatek finančních prostředků bez nutnosti půjček či dalšího zadlužení. Nemusí se nutně jednat o rezervu v podobě hotovosti.

### **Diverzifikace úspor**

Diverzifikace finančních prostředků do více oblastí a aktiv je základem k vytvoření zdravého portfolia. Je vhodné část finančních prostředků udržovat v hotovosti, část investovat do drahých kovů a další část do kryptoměn. Zmíněná strategie pomáhá minimalizovat riziko a zajišťuje, že majetek je chráněn v různých formách, což může být důležité při kolapsu bankovního systému vlivem MU či KS.

### **Výběr hotovosti**

V případě krize musí mít každý prepper k dispozici fyzickou měnu daného státu. Hotovost v úkrytu je dobré uložit na různých místech pro zvýšení bezpečnosti a snížení rizika zcizení. Kromě bezpečnostního trezoru je žádoucí zvážit uložení hotovosti také v méně očekávaných místech, například v mrtvé, neprodyšně uzavřené schránce na pozemku, pod podlahou, ve ventilaci či falešné stěně.

### **Alternativní měna**

Kromě drahých kovů lze v případě krize platit i výbavou nebo surovinami. Je proto vhodné si předem stanovit seznam věcí a jejich hodnotu pro případnou výměnu. Využit se také dá práce a know-how v určitém oboru jako je lov, sběr informací nebo například opravy. Diversifikace formy bohatství přispívá k flexibilitě a schopnosti přizpůsobit se nejrůznějším podmínkám v době propuknutí krize.

### **Investice do zásob**

Nejlepší investicí pro každého prepera je investovat do zásob v úkrytu. Zásoby potravin, vybavení, náradí a pohonné hmoty nejenže neztratí na hodnotě v případě krize, ale naopak, jejich cena mnohonásobně vzroste kvůli jejich nedostatku s uplynulým časem. Důraz na vlastní zásoby nejenže posiluje nezávislost, ale také zajišťuje schopnost přečkat obtížné časy s větší jistotou.

## **4.10 Komunikace**

Efektivní komunikace představuje klíčový prvek ve strategii přežití. Schopnost udržovat spojení má výrazný dopad na každodenní život každého jednotlivce. Získání aktuálních informací o nastalé situaci může doslova rozhodnout o životě či smrti prepera (viz Tabulka č. 11).

Tabulka 11 Komunikace (Zdroj: vlastní)

<input type="checkbox"/> Seznamu kontaktů
<input type="checkbox"/> Komunikace
<input type="checkbox"/> Radiokomunikace
<input type="checkbox"/> Alternativní komunikace

### **Seznam kontaktů**

V případě krize se lze spolehnout na seznam kontaktů v mobilním telefonu pouze po omezenou dobu. Je proto třeba vytvořit si alternativní seznamy, například ve formě fyzického adresáře či diáře. Takový seznam by měl obsahovat jméno, přezdívkou, druh spojený s dotyčnou osobou a jeho lokaci. Při tvorbě seznamů je nutné brát v úvahu možnost ztráty nebo odcizení, a proto je vhodné využít kódovaný zápis citlivých informací jako ochranu před neoprávněným přístupem.

### **Komunikace**

Komunikace na veřejnosti v rámci skupiny by měla být značně obezřetná, aby nedošlo k vyzrazení citlivých informací, jako je například poloha úkrytu, množství zásob či jiných strategických plánů. Proto je vhodné předem stanovit kódovanou komunikaci se kterou budou všichni ukrytí předem seznámeni. Může se jednat například o části písni nebo využití prvků z periodické tabulky pro klíčové slova.

### **Radiokomunikace**

V případě propuknutí krize nelze využít běžné komunikační sítě. Prepeři pro komunikaci na větší vzdálenost nejčastěji využívají radiokomunikaci pomocí vysílaček. Proto je v úkrytu nutné mít CB a Ham rádia, VHF vysílačky a dostatek antén pro zvýšení dosahu a kvality komunikace. Komunikace by měly být kódovaná za využití přezdívek, aby nedošlo k prozrazení citlivých informací.

### **Alternativní komunikace**

Pro případ rozdělení se či podezření ohledně daného člověka je dobré mít předem stanovená kontrolní místa a signály pro ověření autenticity. Setkání se předem plánují na určitý čas a místo, specificky pro každou potřebu. Pro vyslání signálu se může využít například gesta, květomluva, zvuky zvířat nebo barvy na obličejích. I zde by měl být brán ohled na dvoufázové ověření pro zajištění bezpečnosti před případnými narušiteli.

## **4.11 Plán B**

V případě potenciální hrozby, která by mohla vážně ohrozit život a bezpečí v úkrytu, je nezbytné mít pečlivě připravený plán B pro okamžitou reakci a evakuaci (viz Tabulka č. 12).

Každá hrozba má potenciál eskalovat, a proto je klíčové rozhodovat se včas, v době, kdy stále ještě existuje šance na bezpečný únik. Inspirací pro plánování evakuace mohou být již vytvořené plány evakuace obyvatelstva. Vytvořený plán B je nezbytné předem vyzkoušet, jelikož se jeho realizovatelnost postupem času může změnit.

Tabulka 12 Plán B (Zdroj: vlastní)

Opouštění primárního úkrytu

Přesun

Cílové místo přesunu

Osídlení sekundárního úkrytu

### **Opuštění primárního úkrytu**

Před samotným opuštěním úkrytu je důležité si uvědomit, že opuštěné útočiště se pravděpodobně stane snadným cílem pro ostatní přeživší i zvířata. Je proto nezbytné zajistit věci, které nemůžeme vzít s sebou, a bezpečně je uložit tak, aby nedošlo k jejich ztrátě či odcizení. V případě odchodu je nezbytné také aktivovat všechny pasti a nástrahy v jeho okolí.

### **Přesun**

V případě nutnosti evakuace na nové bezpečné místo je vhodné mít připraveno několik alternativních evakuačních tras, pro dosažení maximální bezpečnosti. Nejefektivnější způsobem přesunu je rychlá a nenápadná pěší chůze s pouze nejn nutnějšími věcmi, za využití přírodního maskování poskytované terénem. Pro případné stopování je vhodné se záměrně ztrácet, zakrývat stopy a tvořit nové pro svedení pronásledovatelů z cesty.

### **Cílové místo přesunu**

Cílovým bodem evakuace je předem připravený sekundární úkryt v dostatečné vzdálenosti od úkrytu primárního, kde se nepředpokládá působení původní hrozby, jež byla důvodem evakuace. Je také užitečné mít alternativní cílová místa, pokud by primární cílové místo evakuace nebylo možné využít.

### **Osídlení sekundárního úkrytu**

Před samotným vstupem do sekundárního úkrytu je rozumné jej chvíli pečlivě pozorovat. Během nepřítomnosti může sekundární úkryt přitáhnout pozornost zvířat či ostatních přeživších, kteří by se zde stále mohli skrývat. Proto je nezbytné důkladně prověřit bezprostřední okolí úkrytu ze všech stran a prozkoumat případné známky narušení. Až po důkladné kontrole lze přistoupit k samotnému vstupu do úkrytu.

#### 4.12 Modelové řešení přípravy začínajícího preppera

Pro dosažení maximální efektivity při přípravě na MU a KS byly vybrány běžně dostupné sady a komplety pro prepperství, které lze snadno zakoupit na e-shopech. Sady byly pečlivě sestaveny zkušenými odborníky na přežití a nabízejí začínajícímu prepperovi výhodu úspory času a financí, jelikož obsahují klíčové předměty potřebné k zajištění základních potřeb v případě nepředvídaných událostí. Umožní tak během krátkého času efektivně začít s procesem přípravy bez nutnosti individuálního výběru jednotlivých položek z nepřehledného množství odvětví. Během dalších praktických zkušeností a vlastního vzdělávání v oblasti přežití bude prepper schopen postupně doplňovat zmíněné sady o další specifické předměty, které odpovídají jeho individuálním potřebám. Tímto způsobem lze dosáhnout optimálního stavu připravenosti během relativně krátkého časového období s možností částečného rozložení nákladů.

##### Evakuační zavazadlo

Na trhu volně dostupný evakuační batoh značky Prepare, o objemu 30 litrů, poskytuje nezbytné vybavení pro případ evakuace v důsledku MU. S kompaktním designem a hmotností 10 kg je batoh ideální volbou, zejména pro ženy. Cena batohu je 3 990 Kč. Obsah evakuačního batohu je detailně popsán v Tabulce číslo 13.

Tabulka 13 Obsah evakuačního batohu (Zdroj: <https://www.prepare.cz/evakuacni-nouzovy-batoh-basic/>)

<b>EVAKUAČNÍ BATOH</b>	
antibakteriální dezinfekce na ruce 60 ml	píšťalka s kompasem a teploměrem
balená voda 1,5 litru	popisovač a štítek na suchý zip nebo visačka na zavazadla
baterie AA - 4ks	propiska
cestovní zubní pasta	příbor
chemická světelná tyčinka - 2ks	reflexní páska
kartáček na zuby skládací	sešitek
malá lékárnička	sudoku pro trávení dlouhých chvil
mýdlo	tablety pro čištění vody 50ks
nepromokavé pouzdro na doklady	termofolie záchranná hliníková
nerezový hrnek 300 ml	ubrousky
nouzová potravinová dávka DATREX 12	vinylové pončo (pláštěnka)
nouzový spací pytel hliníkový	vodotěsná LED baterka se šňůrkou na 1xAA baterii
nůž zavírací vícefunkční	zápalky voděodolné 4x40 ks

Pro muže je k dispozici rozšířená verze tohoto batohu, která nabízí další vybavení za cenu 4 990 Kč. Vylepšená varianta batohu zahrnuje nejen standardní vybavení, ale také užitečné doplňky jako je čelovka, křesadlo, spací pytel, vařič nebo více vody. (Prepare, 2023)

### Realizace úkrytu

Kompletní výstavba podzemního krytu od začátku až do konce, v podobě protiatomového úkrytu až pro dvě osoby s rozlohou 25 m<sup>2</sup>, na vlastním pozemku vedle domu, se pohybuje v cenovém rozmezí 2 miliony korun. Realizace krytu nevyžaduje stavební povolení a dokončení trvá od 3 do 5 měsíců. V rámci krytu jsou zahrnuty funkční modely pro vzduchotechniku, odpadní systém a zásobování vodou. Dále je součástí kamerový systém, dílenský stůl, police, trezor, lékárnička i bezpečnostní dveře, zajišťující komplexní vybavení pro pohodlný pobyt v krytu. Je důležité zmínit, že tento konkrétní typ podzemního krytu je navržen bez sekundárního evakuačního východu. V ceně realizace je zahrnuta také závěrečná úprava terénu, což znamená, že kromě samotné stavby budete mít kompletně upravený exteriér, který se harmonicky zapadá do okolního prostředí.

Konkrétní informace ohledně realizace úkrytu byly získány z prepperského fóra od anonymního uživatele, není tedy možné ověřit autenticitu získaných informací. Jedná se tedy čistě o modelový příklad.

### Zásoba potravin

Americká společnost ReadyWise nabízí snadno přenosné kbelíky se zásobou potravin. Kbelík slouží jako nouzová zásoba jídla v případě MU. Konkrétně se jedná o 120 sáčkových porcí vegetariánských hlavních jídel (viz Tabulka č. 14) s trvanlivostí 25 let.

Každý sáček v kbelíku je pečlivě označen složením jednotlivých jídel a obsahuje informace o nutričních hodnotách. Pro přípravu jedné porce je třeba pouze 1 šálek vody. Cena jednoho kbelíku v ČR je 10 490 Kč. (Pripraveni, 2023)

Tabulka 14 Obsah kbelíku ReadyWise (Zdroj: <https://www.pripraveni.cz/hlavni-jidla-s-trvanlivosti-25-let-120-porci/>)

#### **Kbelík nouzových zásob potravin se 120 porcemi jídel**

12 porcí jihozápadních fazolí a rýže

12 porcí krémových těstovin

12 porcí kuřecí nudlové polévky

12 porcí rajčatové bazalkové polévky

12 porcí Savory Stroganoff

4 porce Teriyaki a rýže

8 porcí bramborového koláče

8 porcí Cheesy Lasagna

8 porcí Cheesy Macaroni

8 porcí Chili Mac

8 porcí pečeného bramborového kastrolu

8 porcí těstovin Alfredo

8 porcí vydatné tortillové polévky

Tatáž firma dodává i snídaňové kbelíky s objemem 120 porcí (viz Tabulka č. 15) Jedná se o sladkou formu snídání. Každý sáček v kbelíku je pečlivě označen složením jednotlivých jídel a obsahuje informace o nutričních hodnotách. Pro přípravu jedné porce je třeba pouze 1 šálek vody. Cena jednoho kbelíku v ČR činí 9 290 Kč. (Připraveni, 2023)

Tabulka 15 Obsah snídaňového kbelíku ReadyWise (Zdroj: <https://www.pripaveni.cz/snidane-s-trvanlivosti-25-let-120-porci/>)

**Kbelík snídání 120 porcí**

20 porcí křupavé granoly

20 porcí Strawberry Granola Crunch

40 porcí jablečných skořicových cereálií

40 porcí vícezrnných obilovin s javorovým sirupem a hnědým cukrem

Pro přípravu všech porcí jídla bude zapotřebí 240 šálků vody o objemu 250 ml, kterou lze získat z barelů umístěných v úkrytu. S přihlédnutím k doporučenému pitnému režimu 3 litry denně na osobu, bude celkem potřeba 13 barelů o objemu 18,9 litru pramenité vody za cenu 1 560 Kč.

**Survival box na přežití**

Kovový nouzový kontejner poslední záchrany obsahuje takřka 90 předmětů pro přežití KS v úkrytu i mimo něj. Voděodolný box obsahuje předměty nezbytné denní potřeby, nástroje, nářadí, nouzové prostředky pro přežití včetně vody a potravin bez lepku s trvanlivostí 10 let (viz Tabulka č. 16). Cena boxu je 11 999 Kč. (Cestovatelský obchod, 2023)

Tabulka 16 Obsah Survival boxu (Zdroj: <https://www.cestovatelskyobchod.cz/survival-box-ii-vybava-pro-preziti>)

<b>Survival Box II výbava pro přežití</b>		
alkohol	mačeta	savo
brousek	magneziový podpalovač	signální zrcátko
cukr a sůl	moskytiéra	skládací batoh
čelová svítilna	náhradní baterie	skládací kanystr
čelový teploměr	nářadová karta	skládací ruční pila
deka	nářadový nůž	skládací vaříč a palivo
dynamo svítilna	nouzové pončo	stahovací popruhy
filtrační lahev	obal na polštář	strunová pila
holící krém	odolný náramek paracod	sušené mléko
hotová jídla	odpadkové pytle	svíčky
rukavice	otvírák na konzervy	šampon a mýdlo
jerky	píšťalka	šicí souprava
kapesní nůž	podložka na spaní	šnůra na prádlo
káva a čaj	pončo na stavbu přístřešku	švédský pracovní nůž
kovové lanko	příbor	tablety na čištění vody
kuchyňské náčiní	repelent	termofolie
lano paracod	respirátor s FFP2 filtrem	termoska
lékárnička	ručník	vědro na vodu
lepící páska	sada nádobí	voda
lopatka	saponát	voděodolné zápalky

### Sada pro přežití KPZ

Každý prepper by měl mít u sebe nouzovou sadu pro přežití ve formě KPZ. Sada obsahuje 22 předmětů pro zajištění připravenosti na MU (viz Tabulka č. 17). Díky své nízké hmotnosti, pouhých 805 g, lze sadu snadno připevnit k pásku kalhot či batohu, což zajišťuje snadné a pohodlné nošení. Jednotlivé předměty jsou od sebe vakuově odděleny pro případ možného namočení. Cena KPZ je 1 592 Kč. (Cestovatelský obchod, 2023)



Tabulka 17 Obsah KPZ (Zdroj: <https://www.cestovatelckyobchod.cz/bcb-adventure-sada-pro-preziti-prepper-s-pack>)

<b>Sada pro přežití</b>	
bílý nylonový provázek 90 cm	sada pro rybaření
instrukce pro přežití v anglickém jazyce	signální zrcátko 5 cm
kapesní nůž	stahovací pásky
knoflíkový kompas	strunová pila
LED mikro svítilna	svíčka
lepící páska	šicí souprava
magnéziový podpalovač s ocílkou a kompasem	transparentní silikonová hadička 1 m
nouzová píšťalka	tužka
nouzová termofolie	zavírací špendlíky
oranžový nouzový vak	zlatý drát 3,5 m
pouzdro	žiletka s jedním ostřím

### Ostatní náklady

Základní potřeby pro přežití jsou již zahrnuty ve výše zmíněných předpřipravených sadách. Nicméně žádná sada nemůže být absolutně dokonalá, a proto je nezbytné, aby si každý prepper doplnil úkryt podle svých specifických potřeb.

Náklady na oblečení a obuv nebyly záměrně zahrnuty v rozpočtu, protože je nezbytné přinést do úkrytu již vyzkoušené kusy. Budou tak splněny požadavky pohodlí a ochranu bez rizika vzniku alergické reakce na materiál, puchýřů či odřenin.

Pro dodatečné vylepšení úkrytu je vhodné zvážit přidání dalších elektronických zařízení (viz Tabulka č. 18). Jednou z možností je přidání notebooku, který umožní připojení kamerového systému přes Wi-Fi pomocí routeru. Uvedená konfigurace zajišťuje efektivní sledování okolí a poskytuje informace přímo do úkrytu. Kromě toho lze připojit kabel k externímu monitoru a dronu, což umožní detailní rozbor nově získaných informací. Nemělo by se zapomínat ani na zábavní prvky, jako je například herní konzole, která může pomoci zkrátit dlouhé chvíle v úkrytu. Náklady tohoto odvětví činí 46 287 Kč.

Tabulka 18 Elektronika (Zdroj: vlastní)

<b>Elektronika</b>	<b>Cena v Kč</b>
Dron DJI Mini 3 Pro	18 990
Herní konzole NINTENDO SWITCH	6 999
Notebook DELL RUGGED 5420 2x Baterie	23 699
Router TP-Link Archer AX72	3 299
Multifunkční nabíjecí a datový kabel 3v1	299

Každý prepper musí začít investovat do svého vzdělání a získávání znalostí. V úkrytu by proto měla být dobře vybavená knihovna s knihami a příručkami pro každodenní potřebu v případě MU (viz Tabulka č. 19). Náklady tohoto odvětví činí 5 204 Kč.

Tabulka 19 Vzdělání (Zdroj: vlastní)

Vzdělání	Cena v Kč
Atlas bylin	268
Praktická příručka k poznávání hub ve střední Evropě	188
Klíč k určování stromů a keřů	282
Nástěnná mapa ČR	1 990
Pěstování potravin a soběstačnost v nejistých časech	398
Potom: Praktická příručka pro přežití	449
Prepping aneb Budte připraveni	313
Přežít nebo zemřít	230
SAS příručka přežití	208
SURVIVAL – rady, které ti pomohou zachránit život	339
Svět rostlin	539

Jak již bylo řečeno, v případě nefunkčnosti elektrické sítě je třeba se vrátit k osvědčeným způsobům zábavy. Deskové hry a kreativní činnosti (viz Tabulka č. 20) mají schopnost zabavit nejen děti, ale i dospělé na dlouhé hodiny. Náklady tohoto odvětví činí 5 081 Kč.

Tabulka 20 Zábava (Zdroj: vlastní)

Zábava	Cena v Kč
Království her (365 her)	554
Sada papírů k tvoření	339
Sportovní set– tenis, badminton, volejbal	2 990
Velká kniha křížovek	199
Velký výtvarný kufřík Djeco	999

Potraviny jsou zajištěny díky kbelíkům, které však nemusí mít výraznou chuť, a proto je vhodné mít k dispozici další koření, zejména s ohledem na případné ulovení zvěře. Nicméně lidské tělo potřebuje i další formy energie pro optimální fungování a udržení pozornosti. Proto se doporučuje zaměřit se i na dodatečnou zásobu energetických budičů, které poskytnou potřebný přídavek energie pro podporu tělesných funkcí (viz Tabulka č. 21). Náklady tohoto odvětví činí 7 485 Kč.

Tabulka 21 Energie a koření (Zdroj: vlastní)

<b>Energie a koření</b>	<b>Cena v Kč</b>
Cukr porcovaný 1000ks x 4g	315
EARL GREY - černý čaj 1kg	756
GBOOSTER liquid fire	799
MADMONQ energy booster	515
Med květový 14kg	2 950
Ruční mlýnek na kávu	599
Sada koření	1 152
Zrnková káva Lavazza Qualità Oro 1 kg	399

Diverzifikace investic by mohla vypadat například takto (viz Tabulka č. 22). Nejedná se však o konkrétní finanční doporučení. Investice představují značné riziko ztráty peněz. Náklady tohoto odvětví činí 100 659 Kč.

Tabulka 22 Investice (Zdroj: vlastní)

<b>Investice</b>	<b>Cena v Kč</b>
Mince Bitcoin 1 oz - zlatá mince	48 556
Karton cigaret Camel yellow s filtrem	1 480
Investiční stříbrný slitek 10x 1g	4 782
Investiční zlatý slitek 25x 1g	45 841

Hygienické potřeby a lékárníčku v úkrytu je nutné rozšířit o další léky na bolest a horečku, masti, pastilky proti bolesti v krku, spreje do nosu, vitamíny i živočišné uhlí (viz Tabulka č. 23). V kalkulaci nejsou zahrnuty chronické léky, které se budou u každého prepera lišit. Náklady tohoto odvětví činí 4 938 Kč.

Tabulka 23 Hygiena a zdraví (Zdroj: vlastní)

<b>Hygiena a zdraví</b>	<b>Cena v Kč</b>
Hygienické potřeby	1 257
Léky na bolest	874
Mycí prostředky	2 018
Vitamíny a minerály	789

Prostředky pro sebeobranu začínajícího prepera v ČR by mohly vypadat zhruba takto (viz Tabulka č. 24). Jedná se o kombinaci zbraní různé velikosti a ráže. Trezor na zbraně je zahrnut v kalkulaci pro realizaci úkrytu. Náklady tohoto odvětví činí 572 423 Kč.

Tabulka 24 Sebeobrana (Zdroj: vlastní)

<b>Zbraně a sebeobrana</b>	<b>Cena v Kč</b>
Balistická vesta CZ 4M Lancer	25 300
Boxer 9306	154
Elektrický paralyzér panther II	1 095
Kubotan Haller	399
Kulomet LK vz. 26 ZB ráže 7,92	72 000
Náboj 8 x 57 IS 3000ks	204 000
Opakovací brokovnice Remington 870	26 900
Náboje do brokovnice 200ks	5 340
Opakovací puška mossberg.mvp predator	20 980
Puškové náboje 308 win. Fmj 200ks	6 290
Pistole HS SF19, 9 mm luger	17 095
Pistolové náboje 9 mm luger 400ks	6 680
Puška samonabíjecí STEYR AUG, ráže 223 rem.	33 499
Střelivo Aguila .223 rem 200ks	2 540
Revolver COLT king cobra, 357 magnum	14 290
Revolverové náboje 357 magnum 400ks	5 272
RUGER Precision Rifle - 26", ráže .338 LAPUA MAG	67 000
Náboje Lapua .338 Lapua Magnum 100ks	16 770
SCORPION EVO 3 S1	35 990
Náboje Sellier & Bellot cal. 9 mm 1000ks	9 700
Teleskopický obušek ESP EXB-23H	1 129

Splnění všech kurzů (viz Tabulka č. 25) může zabrat delší časové období v řádu několika měsíců až let. Je možné kurzy opakovat nebo naopak absolvovat jejich pokročilejší verze, pro rozšíření znalostí a dovedností. Náklady tohoto odvětví činí 67 528 Kč.

Tabulka 25 Kurzy (Zdroj: vlastní)

<b>Kurzy</b>	<b>Cena v Kč</b>
Bezpečná jízda a škola smyku	3 990
Myslivecký kurz	8 000
Orientace v terénu	899
Praktická příprava na zbrojní průkaz	3 300
První pomoc	2 000
Přežití v přírodě	3 499
Řidičský průkaz	17 000
Sebeobrana	4 990
Survival expert přežití	15 000
Taktická střelba	2 950
Zbrojní průkaz	5 900

Jako poslední, avšak neméně důležité, doplňkové vybavení shromažďuje ostatní potřeby (viz Tabulka č. 26) pro přežití, které dosud nebyly zmíněny, ale nesmí se na ně zapomínat v žádném úkrytu. Náklady tohoto odvětví činí 31 265 Kč.

Tabulka 26 Doplňkové vybavení (Zdroj: vlastní)

<b>Doplňkové vybavení</b>	<b>Cena v Kč</b>
Autobaterie COMBATT 180AH, 12V, 1000A	4 810
Hasicí přístroj pěnový, práškový, vodní	4 159
Hliníkový kufr Scheppach s náradím	2 184
Nabíječka Varta LCD Multi Charger pro 8x AA/AAA	1 299
Ostnatý drát 500m	2 471
Platový sud s víkem 220l	3 690
Prodlužovací kabely na bubnu	1 532
PMR Vysílačky vox handsfree 5 km	680
Semena na klíčení	508
Skládací rotoped inSPORTline Xbike	4 190
Turistický polštář	399
Ultralehký spacák FE Active vodoodpudivý	945
VARTA nabíjecí baterie Power AAA 1000 mAh, 3+1ks	199
Vrtačka METABO SB 18 L Set	4 199

Suma nákladů na vybavení a předměty v úkrytu preppera (viz Tabulka č. 27) činí celkem 879 728 Kč, včetně DPH. Ve výsledné kalkulaci není zahrnuta cena dopravy. Ceny se mohou lišit na základě aktuálního kurzu zahraničních měn, poptávky, konkrétnímu dodavateli či místě realizace úkrytu.

Tabulka 27 Suma nákladů začínajícího preppera (Zdroj: vlastní)

<b>Celkové náklady</b>	<b>Cena v Kč</b>
Kompletní realizace úkrytu	± 2 000 000
Evakuační zavazadlo	3 990
Survival box na přežití	11 999
Sada na přežití KPZ	1 529
Potraviny	19 780
Pitná voda	1 560
Ostatní náklady	840 870

Celkový součet nákladů začínajícího preppera se tedy může pohybovat kolem 2 879 728 Kč, včetně DPH.

## ZÁVĚR

Diplomová práce na téma Prepperství jako forma přípravy na MU byla zpracována jako reakce na značně aktuální téma připravenosti obyvatel na MU a KS v 21.století, a to v souvislosti s nedostatkem odborných informací z oblasti prepperství v ČR. Teoretická část práce byla zaměřena na představení fenoménu prepperství v ČR a USA. Pro dosažení maximální relevantnosti informací byly údaje získané v rámci ČR dále porovnány s dostupnými informacemi ze Spojených států, kde prepperství eviduje výrazné zvýšení zájmu veřejnosti o individuální připravenost na MU a KS.

V rámci praktické části práce byly představeny MU, ze kterých mají prepeři největší obavu a systematicky se na ně připravují. Jednalo se o širokou škálu hrozeb naturogenního i antropogenního původu. Dále byly představeny klíčové aspekty fyzické a psychické připravenosti preperů s ohledem na základní potřeby pro přežití člověka v rámci nouzového přežití. Vytvoření modelového řešení přípravy na MU bylo uskutečněno s využitím metody Checklist a dříve získaných informací z oblasti prepperství. Tato kombinace vedla k vypracování systematického a prakticky aplikovatelného návodu pro začínající prepery, který zahrnuje aspekty fyzické a psychické připravenosti, nezbytné dovednosti, znalosti a zkušenosti z oblasti nouzového přežití. Checklist byl dále rozšířen o analýzu finanční náročnosti realizace přípravy na přežití v rámci ČR. Prostřednictvím výše zmíněných dílčích cílů byl naplněn stanovený hlavní cíl práce.

Nově zpracované informace představují cenný zdroj, který může v budoucnu přispět ke zvýšení celkové připravenosti obyvatel ČR a zvýšit tak šanci na ochranu života, zdraví i majetku v případě MU a KS. Princip soběstačnosti obyvatel ČR se již nyní dostává do popředí v rámci Koncepce ochrany obyvatelstva do roku 2025 s výhledem do roku 2030. V kontextu současného vývoje společnosti, změny klimatu a zvýšení frekvence výskytu MU, je naprosto evidentní, že se individuální příprava stane klíčovým prvkem zajištění soběstačnosti obyvatel po celém světě.

**SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY**

- AJMERA, Rachael. *What are calories?* Online. 2023. Dostupné z: <https://www.healthline.com/nutrition/how-many-calories-per-day#takeaway> [citováno 2023-11-03].
- AKADEMIE OSOBNÍHO ROZVOJE APAS. *Co jsou to organizační schopnosti.* Online. 2023. Dostupné z: <https://apas.cz/slovnicek-pojmu/organizacni-schopnosti/> [citováno 2023-10-14].
- BERKA, Karel. *Sociologická encyklopedie.* Online. 2017. Dostupné z: [https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Anal%C3%BDza\\_a\\_synt%C3%A9za](https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Anal%C3%BDza_a_synt%C3%A9za) [citováno 2023-10-29].
- BEZPEČNOST. PRAHA. EU. *Strahovský tunel.* Online. 2023. Dostupné z: <https://bezpecnost.praha.eu/clanky/strahovsky-tunel> [citováno 2023-09-25].
- Bezpečnostní strategie České republiky 2023.* Praha: Ministerstvo zahraničních věcí České republiky. Online. ©2023. Dostupné z: [https://www.mzv.cz/file/5161086/Bezpecnostni\\_strategie\\_2023.pdf](https://www.mzv.cz/file/5161086/Bezpecnostni_strategie_2023.pdf) [citováno 2023-10-29].
- BLAD, Evie, *School Shooter Drills: Is There a Right Way to Do Them?* Online. 2022. Dostupné z: <https://www.edweek.org/leadership/school-shooter-drills-is-there-a-right-way-to-do-them/2022/06> [citováno 2023-08-20].
- BORNOVA.PUB. *Jak přežít super-krizi.* Online. 2022. Dostupné z: <https://bornova.pub/2022/jak-prezit-super-krizi-4-dil-zasoby-potravin/> [citováno 2023-08-20].
- CAMBRIDGE DICTIONARY. *Definition of prepper.* Online. 2023. Dostupné z: <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/prepper> [citováno 2023-10-29].
- CESTOVATELSKY OBCHOD. *Adventure sada.* Online. 2023. Dostupné z: <https://www.cestovatelskyobchod.cz/bcb-adventure-sada-pro-preziti-prepper-s-pack> [citováno 2023-03-09].
- CESTOVATELSKY OBCHOD. *Survival box II.* Online. 2023. Dostupné z: <https://www.cestovatelskyobchod.cz/survival-box-ii-vybava-pro-preziti> [citováno 2023-03-09].
- Česko, 2000a. Zákon č. 239/2000 Sb. Zákon o integrovaném záchranném systému a o změně některých zákonů. In: *Sbírka zákonů České republiky.* Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2000-239> [citováno 2023-08-20].

- ČESKO, 2000b. Zákon č. 240/2000 Sb. Zákon o krizovém řízení a o změně některých zákonů. In: Sbírka zákonů České republiky. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2000-240> [citováno 2023-06-20].
- DOLD, Walter. *Urban Prepper*. Motorbuch Verlag, 2017. ISBN 978-3-613-50848-4.
- Doomsday preppers*. Season 1. TV, National Geographic. 27 June 2011.
- DRAEGER, Lars. *Navy SEAL Training Guide: Mental Toughness Special Operations Media*. 2013. ISBN: 978-0989822909.
- DROBNÝ, Josef. Alternativní zdroje energie. Online. 2019. Dostupné z: <https://hydro-race.eu/Alternativn%C3%AD-zdroje-energie> [citováno 2023-11-03].
- DUFF, Brian. *The History of Survivalists and Preppers*. Online. 2017. Dostupné z: <https://mind4survival.com/the-history-of-survivalists-and-preppers/> [citováno 2023-08-20].
- EKOLOGICKÝ INSTITUT VERONICA. *Environmentálně šetrný provoz institucí*. Online. 2023. Dostupné z: <https://www.veronica.cz/environmentalne-setrny-provoz> [citováno 2023-11-03].
- EUROPREPPER. *Manažment dlouhodobého skladování pitné vody*. Online. 2021. Dostupné z: [https://www.europrepper.com/index.php?fc=module&module=jxblog&id\\_jxblog\\_post=15&controller=post&id\\_lang=5](https://www.europrepper.com/index.php?fc=module&module=jxblog&id_jxblog_post=15&controller=post&id_lang=5) [citováno 2023-11-03].
- EUROPREPPER. *Obecný plán připravenosti v 10 krocích*. Online. 2021. Dostupné z: [https://www.europrepper.com/index.php?fc=module&module=jxblog&id\\_jxblog\\_post=14&controller=post&id\\_lang=5](https://www.europrepper.com/index.php?fc=module&module=jxblog&id_jxblog_post=14&controller=post&id_lang=5) [citováno 2023-11-03].
- FIEDOR, Petr. *Alternativní způsoby rozdělení ohně*. Online. 2015. Dostupné z: <http://bushcraft.cz/nutne-k-preziti/ohen/alternativni-zpusoby-rozdelani-ohne/> [citováno 2023-11-03].
- FINOKI, Bryan. *Washington's New 'Survival City'*. Online. 2006. Dostupné z: <http://subtopia.blogspot.com/2006/05/washingtons-new-survival-city.html> [citováno 2023-09-20].
- FOSTER, Gwendolyn Audrey. *Hoarders, Doomsday Preppers, and the Culture of Apocalypse*. Palgrave Pivo, 2014. ISBN 978-1137469403.
- FRIEDEL, Libor. *Vytrvalost*. Online. 2015-2022. Dostupné z: <https://www.liborfriedel.cz/silne-stranky-values-in-action/vytrvalost/> [citováno 2023-10-14].



GÁFRIKOVÁ, Eliška. *Branná výchova byla povinnost. Dnes se děti připravují na krizové situace jinak.* Online. 2021. Dostupné z: <https://www.denik.cz/rodice-a-deti-co-deti/skoly-rodice-deti-branna-vychova-20210810.html> [citováno 2023-09-02].

GÁFRIKOVÁ, Eliška. *Za oponou Air Force One. Jde o bunkr s křídly, na palubě se dá i operovat.* Online. 2021. Dostupné z: [https://www.denik.cz/ze\\_sveta/air-force-one-zajimavosti-historie.html](https://www.denik.cz/ze_sveta/air-force-one-zajimavosti-historie.html) [citováno 2023-09-02].

GENERÁLNÍ ŘEDITELSTVÍ HASIČSKÉHO ZÁCHRANNÉHO SBORU ČR. *Evakuační zavazadlo.* Online. 2023. Dostupné z: <https://www.hzscr.cz/clanek/hzs-plzenskeho-kraje-menu-ochrana-obyvatelestva-evakuace-evakuacni-zavazadlo.aspx> [citováno 2023-06-20].

GENERÁLNÍ ŘEDITELSTVÍ HASIČSKÉHO ZÁCHRANNÉHO SBORU ČR. *Ukrytí obyvatelstva v České republice.* Online. 2023. Dostupné z: <https://www.hzscr.cz/clanek/ukryti-obyvatelestva-v-ceske-republice.aspx> [citováno 2023-11-03].

GLOSBE SLOVNÍK. *Obezřetný.* Online. 2023. Dostupný z: <https://cs.glosbe.com/cs/cs/obez%C5%99etn%C3%BD> [citováno 2023-11-03].

GONZALES, Laurence. *Umění přežít: Kdo přežije, kdo zemře a proč.* Jota, 2018. ISBN 978-80-7565-250-8.

HÁJEK, Petr. *Co se dá čekat při ekonomickém kolapsu.* Online. 2019. Dostupné z: <https://www.top-armyshop.cz/magazin-ekonomicky-kolaps> [citováno 2023-10-14].

HÁJEK, Petr. *Rady a tipy pro nové i zkušené preppery a survivalisty všech typů.* Online. 2019. Dostupné z: <https://www.top-armyshop.cz/magazin-rady-tipy-propreppery-survivalisty> [citováno 2023-11-03].

HÁJEK, Petr. *10 unikátních domácích skrýší pro vaše survivalové nezbytnosti a domácí cennosti.* Online. 2020. Dostupné z: <https://www.top-armyshop.cz/magazin-domaci-skryse-survival-nezbytnosti> [citováno 2023-11-03].

HASTEX & HASPR. *Jak vybrat správný hasicí přístroj.* Online. 2023. Dostupné z: [https://www.hastex.cz/hasicipristroje?gad=1&gclid=EAIaIQobChMIw5iy6cno\\_wIVSOR3Ch20sgoEEAAYAiAAEgLuovD\\_BwE](https://www.hastex.cz/hasicipristroje?gad=1&gclid=EAIaIQobChMIw5iy6cno_wIVSOR3Ch20sgoEEAAYAiAAEgLuovD_BwE) [citováno 2023-11-03].

HEALTHY FOOD NEAR ME. *Historie skladování potravin: od starověku po současnost.* Online. 2021. Dostupné z: <https://cs.healthy-food-near-me.com/the-history-of-food-storage-from-antiquity-to-the-present-day/> [citováno 2023-11-03].

HERTL, David. *Maso bude! Jak se nakupovalo v letech, která ještě pamatujete.* Online. 2022. Dostupné z: <https://plus.rozhlas.cz/maso-bude-jak-se-nakupovalo-v-letech-ktera-jeste-pamatujete-6512925> [citováno 2023-10-20].

- HISTORY COOPERATIVE. *History of the Prepper Movement: From Paranoid Radicals to Mainstream*. Online. 2024. Dostupné z: <https://historycooperative.org/history-of-the-prepper-movement/> [citováno 2024-01-15].
- HOUSEPSYCH. *Soběstačnost*. Online. 2017. Dostupné z: [http://cs.housepsych.com/samodostatochnost\\_default.htm](http://cs.housepsych.com/samodostatochnost_default.htm) [citováno 2023-06-20].
- CHYMIY, Andrea. *Physical fitness for preppers* Online. 2018. Dostupné z: <https://theprepared.com/prepping-basics/guides/survival-fitness/> [citováno 2023-11-03].
- JANURA, Jan. *Příprava domácnosti na krizové situace*. Online. 2018. Dostupné z: <https://www.hrdeckralove.org/priprava-domacnosti-na-krizove-situace/d-55380> [citováno 2023-08-20].
- JUNA, Petr. *Češi se bojí války. Hromadně si pořizují zbraně*. Online. 2023. Dostupné z: <https://www.seznamzpravy.cz/clanek/fakta-kdyz-rusko-brutalne-utoci-cesi-zbroji-pocet-zbrani-skokove-vzrostl-230856> [citováno 2023-09-02].
- KALČÁK, Filip. *Největší jaderný bunkr na světě v Česku? Boháči v něm mají přežít 10 let apokalypsy*. Online. 2022. Dostupné z: <https://cnn.iprima.cz/nejvetsi-jaderny-bunkr-na-svete-je-v-cesku-bohaci-v-nem-maji-prezit-10-let-apokalypsy-88621> [citováno 2023-09-25].
- KARLÍK, Tomáš. *Česko poslalo další vzorky rostlin do úložiště na Špicberkách. Pro případ katastrofy*. Online. 2018. Dostupné z: <https://ct24.ceskatelevize.cz/veda/2630705-cesko-poslalo-dalsi-vzorky-rostlin-do-uloziste-na-spicberkach-pro-pripad-katastrofy> [citováno 2023-11-03].
- KMOŠEK, Petr. *Adaptabilita*. Online. 2018. Dostupné z: <https://www.kmosek.com/slovník/pojem/adaptabilita/> [citováno 2023-11-03].
- LAYCOCK, Richard; CHOI, Catherine. *74 million Americans prepping for disaster*. Online. 2023. Dostupné z: <https://www.finder.com/doomsday-prepper-statistics> [citováno 2023-08-20].
- LIDOVÁ ŘEMESLA. Online. 2021. Dostupné z: <https://lidovaremesla.cz/web/> [citováno 2023-09-20].
- LNĚNIČKA, Jiří. *Proč dnes příroda tak rychle přichází o svou rozmanitost?* Online. 2023. Dostupné z: <https://faktaoklimatu.cz/explainery/ubyvani-biodiverzity> [citováno 2024-01-15].
- MAHDALOVÁ, Kateřina. *Doma je draho. Exkluzivní průzkum ukázal, jak Češi změnili nákupní návyky*. Online. 2023. Dostupné z: <https://www.seznamzpravy.cz/clanek/fakta->

polovina-cechu-aspon-obcas-nakupuje-zakladni-veci-v-zahranici-233428 [citováno 2023-09-25].

MANAGEMENTMANIA. *Analýza pomocí kontrolního seznamu–CLA (Checklist analysis)*.

Online.

2017.

Dostupné

z: <https://managementmania.com/cs/analyza-kontrolni-seznam-cla-checklist-analysis>

[citováno 2023-10-20].

MAREŠ, Jaroslav. *Tajné metro pod Prahou–Podívejte se do stalinské stanice Klárov*.

Online. 2022. Dostupné z: <https://badatele.net/tajne-metro-pod-prahou-podivejte-se-do-stalinske-stanice-klarov/>

[citováno 2023-08-25].

MELTON, Gordon J. *Church of Jesus Christ of Latter-day Saints*. Online. 2013. Dostupné

z: <https://www.britannica.com/topic/Church-of-Jesus-Christ-of-Latter-day-Saints/Scriptures>

[citováno 2023-08-20].

MILLER, Lee J; WEI. Lu.. *Gen Z Is Set to Outnumber Millennials Within a Year*. Online.

2018. Dostupné z: <https://www.bloomberg.com/news/articles/2018-08-20/gen-z-to-outnumber-millennials-within-a-year-demographic-trends>

[citováno 2023-10-20].

MINISTERSTVO VNITRA ČR. Terminologický slovník pojmů z oblasti krizového řízení,

ochrany obyvatelstva, environmentální bezpečnosti a plánování obrany státu. Online. 2016.

Dostupné z: <https://www.mvcr.cz/clanek/terminologicky-slovník-krizove-rizeni-a-planovani-obrany-statu.aspx>

[citováno 2023-06-20].

NOVÁK, Jan. *Supervulkán Yellowstone ožívá. Mohl by zničit USA a ochladit klima celé planety*.

Online. 2018. Dostupné z: <https://archiv.hn.cz/c1-66237680-supervulkan-oziva>

[citováno 2024-01-15].

NOVOTNÝ, Tomáš. *Kolik tréninků stačí k udržení svalů a sportovní výkonnosti?* Online.

2021. Dostupné z: <https://aktin.cz/kolik-treninku-staci-k-udrzeni-svalu-a-sportovni-vykonnosti>

[citováno 2023-11-03].

OTTENHOFF, Robert G. *Church of Latter Day Saints Sets Example for Disaster Preparedness*.

Online. 2013. Dostupné z: <https://disasterphilanthropy.org/blog/church-of-latter-day-saints-sets-example-for-disaster-preparedness/>

[citováno 2023-08-20].

OUTDOOR SURVIVAL. *Medik kurzy*. Online. 2021. Dostupné z:

<https://www.outdoorsurvival.cz/kurzy/medik-kurzy/> [citováno 2023-11-03].

PIGULA, Topi. *Jak dlouho vydrží lidské tělo bez jídla, vody a spánku?* Online. 2023.

Dostupné z: <https://zoom.iprima.cz/zajimavosti/preziti-cloveka-bez-jidla-vody-spanku>

[citováno 2023-11-03].

- PIONÝR. *Kdo jsme*. Online. 2023. Dostupné z: <https://pionyr.cz/o-pionyru/> [citováno 2023-03-02].
- PREPARE. Evakuační nouzový batoh. Online. 2023. Dostupné z: <https://www.prepare.cz/evakuacni-nouzovy-batoh-basic/> [citováno 2023-02-09].
- PREPPERS. *Jaké věci lidé nejvíce hromadí v případě očekávání katastrofy?* Online. 2015. Dostupné z: <http://www.prepper.cz/index.php/rady-pro-preppery/126-jake-veci-lide-nejvice-hromadi-v-pripade-ocekavani-katastrofy> [citováno 2023-11-03].
- PRIMAR SURVIVOR. *How Many Preppers and Survivalists are there in the USA? (2023 Survey Results)* Online. 2023. Dostupné z: <https://www.primalsurvivor.net/how-many-preppers/> [citováno 2023-08-20].
- PRIPRAVENI. Hlavní jídla s trvanlivostí 25 Let - 120 Porcí. Online. 2023. Dostupné z: <https://www.pripraveni.cz/hlavni-jidla-s-trvanlivosti-25-let-120-porci/> [citováno 2023-02-09].
- PRIPRAVENI. Snídaně s trvanlivostí 25 let - 120 Porcí. Online. 2023. Dostupné z: <https://www.pripraveni.cz/snidane-s-trvanlivosti-25-let-120-porci/> [citováno 2023-02-09].
- PRUITT, Sarah. *How 'Duck-and-Cover' Drills Channeled America's Cold War Anxiety*. Online. 2019. Dostupné z: <https://www.history.com/news/duck-cover-drills-cold-war-arms-race> [citováno 2023-08-20].
- PŘICHYSTAL, Aleš. *Přežít nebo zemřít: Manuál pro přežití ve zlých časech*. Praha: Česká citadela, 2019. ISBN 978-80-907399-5-6.
- REDNECK. *Kdo jsou to prepeři*. Online. 2023. Dostupné z: <https://www.liter.cz/ostatni-akcni-901709-cist> [citováno 2023-09-02].
- RESTERENVIE. *Nejlepší nápady na skladování munice: jak a kde skladovat SHTF*. Online. 2020. Dostupné z: <https://www.resterenvie.com/cs/meilleures-idees-de-stockage-de-munitions-comment-et-ou-stocker-pour-shtf> [citováno 2023-11-03].
- SKAUT. *Proč se stát skautem*. Online. 2023. Dostupné z: <https://www.skaut.cz/skauting/proc-skauting/> [citováno 2023-10-20].
- SUDDENDORF, Thomas; BULLEY, Adam; MILOYAN, Beyon H. *Prospection and natural selection*. Online. 2018. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2352154617302449?via%3Dihub> [citováno 2023-10-14].
- SURVIVE-ABILITY*. Online. 2008-2018. Dostupné z: <http://survive-ability.cz/vasukryt.html> [citováno 2023-08-20].

SUTTON, Christopher. *Psychologie sebeobrany : poznání reality sebeobrany : jak rozvíjet způsob myšlení nutný pro přežití v dnešním světě* / Christopher Sutton ; z anglického originálu *The psychology of self-defense* přeložil Jan Kadlec. Praha : Naše vojsko, 2018. ISBN:978-80-206-1750-7.

Šandová, Jana. *Krabička poslední záchrany*. Online. 2017. Dostupné z: <http://www.skautchlumec.cz/kpz/d-1071> [citováno 2023-08-20].

ŠMIKÁTOR, Ferdinand. *Potom: Praktická příručka pro přežití*. CPress, 2020. ISBN 978-80-264-3191-6.

ŠTĚPÁNKOVÁ, Barbora. *Jak si vyrobit improvizovaný filtr na vodu a co od něj očekávat*. Online. 2021. Dostupné z: <https://www.top-armyshop.cz/magazin-vyroba-improvizovany-filtr-voda> [citováno 2023-11-03].

TRAVELHELPERS. *Moderní škola přežití*. Online. 2023. Dostupné z: <http://www.travelhelpers.cz/kurzy/> [citováno 2023-11-03].

UNKNOWN WORLD. *Mount Weather Emergency Operations Center*. Online. 2021. Dostupné z: <https://www.unknownworld.co.uk/mount-weather-emergency-operations-center/> [citováno 2023-09-20].

VODÁKOVÁ, Alena. *Sociologická encyklopedie*. Online. 2017. Dostupné z: <https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Komparace> [citováno 2023-10-29].

VOŽEHNÍLEK, Lukáš. *Umělá inteligence ovládne svět. Kdo na ni vsadí, může vydělat pohádkové peníze*. Online. 2023. Dostupné z: <https://www.seznamzpravy.cz/clanek/ekonomika-finance-umela-inteligence-bude-obrovsky-byznys-vydelat-velke-penize-muzete-i-vy-230434> [citováno 2023-10-14].

VYSILACKAPRESMOBIL. *Vítej v síti VPM CZ*. Online. 2020. Dostupné z: <https://vysilackapresmobil.cz/gdr/vitej-v-siti-vpmcz/> [citováno 2023-11-03].

ZÁMEK ROSICE. *Kryt Civilní obrany*. Online. 2023. Dostupné z: <https://zamek-rosice.cz/informace-pro-navstevniky/prohlidkove-okruhy/kryt-civilni-obrany/> [citováno 2023-08-25].

ZELENKA, Lukáš. *Příručka pro budování improvizovaného úkrytu*. Online. 2016. Dostupné z: <https://mmkv.cz/cs/prirucka-pro-budovani-improvizovaneho-ukrytu> [citováno 2023-06-20].

ZEMAN, Karel. *Metodika pro psaní bakalářských a diplomových prací na Národohospodářské fakultě Vysoké školy ekonomické v Praze*. Online. 2013. Dostupné z: <https://nf.vse.cz/wp-content/uploads/page/1069/Methodika-pro-psani%CC%81-BP-a-DP-29-9-2014-12.pdf> [citováno 2023-10-29].

**SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK**

ADHD	Attention deficit hyperactivity disorder; Porucha pozornosti s hyperaktivitou
CB	Citizens band, Občanské radiostanice
ČSM	Československý svaz mládeže
DPH	Daň z přidané hodnoty
Etc.	Et cetera; A tak dále
FEMA	Federal Emergency Management Agency; Federální agentura pro zvládnání krize
FNARS	The FEMA National Radio System; Národní rádiový systém FEMA
GŘ HZS	Generální ředitelství Hasičského záchranného sboru
HAM	Hobby radioamatérské rádio
HZS	Hasičský záchranný sbor
KPZ	Krabička poslední záchrany
KS	Krizová situace
LED	Light Emitting Diode; světlo vyzařující dioda
MRE	Meal Ready to Eat; Jídlo připravené ke konzumaci
MU	Mimořádná událost
NG MU	Naturogenní mimořádná událost
OSM	Ochranný systém metra
SMART	Specific, Measurable, Achievable, Realistic, Timely; Konkrétní, Měřitelný, Dosažitelný, Realistický, Časově omezený cíl
VHF	Very High Frequency; velmi vysoká frekvence
VPM	Vysílačka přes mobil
Y2K	Year 2000 problem, Problém roku 2000
ZHN	Zbraně hromadného ničení

**SEZNAM OBRÁZKŮ**

Obrázek 1 Statistika útraty prepperů v USA (Zdroj: <a href="https://www.finder.com/doomsday-prepper-statistics">https://www.finder.com/doomsday-prepper-statistics</a> ).....	19
Obrázek 2 Statistika prodeje zásob dle pohlaví v USA (Zdroj: <a href="https://www.finder.com/doomsday-prepper-statistics">https://www.finder.com/doomsday-prepper-statistics</a> ).....	20
Obrázek 3 Statistika generační přípravy na MU v USA (Zdroj: <a href="https://www.finder.com/doomsday-prepper-statistics">https://www.finder.com/doomsday-prepper-statistics</a> ).....	20

**SEZNAM TABULEK**

Tabulka 1 Komparace prepperství v USA a ČR (Zdroj: vlastní) .....	27
Tabulka 2 Plánování přípravy na MU (Zdroj: vlastní) .....	42
Tabulka 3 Psychická příprava prepera (Zdroj: vlastní).....	43
Tabulka 4 Fyzická příprava prepera (Zdroj: vlastní) .....	45
Tabulka 5 Vzdělání a dovednosti (Zdroj: vlastní) .....	47
Tabulka 6 Místo úkrytu (Zdroj: vlastní) .....	50
Tabulka 7 Úkryt (Zdroj: vlastní).....	52
Tabulka 8 Zásoby v úkrytu (Zdroj: vlastní).....	53
Tabulka 9 Vybavení úkrytu (Zdroj: vlastní) .....	55
Tabulka 10 Finance (Zdroj: vlastní) .....	57
Tabulka 11 Komunikace (Zdroj: vlastní).....	59
Tabulka 12 Plán B (Zdroj: vlastní) .....	60
Tabulka 13 Obsah evakuačního batohu (Zdroj: <a href="https://www.prepare.cz/evakuacni-nouzovy-batoh-basic/">https://www.prepare.cz/evakuacni-nouzovy-batoh-basic/</a> ).....	61
Tabulka 14 Obsah kyblíku ReadyWise (Zdroj: <a href="https://www.pripraveni.cz/hlavni-jidla-s-trvanlivosti-25-let-120-porci/">https://www.pripraveni.cz/hlavni-jidla-s-trvanlivosti-25-let-120-porci/</a> ) .....	62
Tabulka 15 Obsah snídaňového kbelíku ReadyWise (Zdroj: <a href="https://www.pripraveni.cz/snidane-s-trvanlivosti-25-let-120-porci/">https://www.pripraveni.cz/snidane-s-trvanlivosti-25-let-120-porci/</a> ).....	63
Tabulka 16 Obsah Survival boxu (Zdroj: <a href="https://www.cestovatelskyobchod.cz/survival-box-ii-vybava-pro-preziti/">https://www.cestovatelskyobchod.cz/survival-box-ii-vybava-pro-preziti/</a> ).....	64
Tabulka 17 Obsah KPZ (Zdroj: <a href="https://www.cestovatelskyobchod.cz/bcb-adventure-sada-pro-preziti-prepper-s-pack">https://www.cestovatelskyobchod.cz/bcb-adventure-sada-pro-preziti-prepper-s-pack</a> ).....	65
Tabulka 18 Elektronika (Zdroj: vlastní) .....	65
Tabulka 19 Vzdělání (Zdroj: vlastní).....	66
Tabulka 20 Zábava (Zdroj: vlastní) .....	66
Tabulka 21 Energie a koření (Zdroj: vlastní).....	67
Tabulka 22 Investice (Zdroj: vlastní).....	67
Tabulka 23 Hygiena a zdraví (Zdroj: vlastní).....	67
Tabulka 24 Sebeobrana (Zdroj: vlastní) .....	68
Tabulka 25 Kurzy (Zdroj: vlastní) .....	68
Tabulka 26 Doplnkové vybavení (Zdroj: vlastní).....	69
Tabulka 27 Suma nákladů začínajícího prepera (Zdroj: vlastní) .....	69



## SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Check list začínajícího preppera (Zdroj: vlastní).....	82
---	----

## Příloha P I: Checklist začínajícího preppera

### **Plánování přípravy na mimořádné události**

- Stanovení cíle
- Vytvoření plánu
- Zapojení rodiny a blízkých
- Zhodnocení situace

### **Psychická příprava preppera**

- Techniky zvládnání stresu
- Mentální odolnost
- Meditační techniky
- Analýza situace a rychlá reakce
- Improvizace
- Metoda STOP
- Detox
- Zabij nebo budeš zabit
- Zapojení do prepperské komunity

### **Fyzická příprava preppera**

- Preventivní prohlídka
- Seznámení se s vlastním tělem
- Zdravý životní styl a strava
- Cvičení
- Trekking
- Spánkové deprivace
- Slaňování
- Sebeobrana

(vlastní)

### **Vzdělání a dovednosti prepera**

- Sběr informací
- Zapojení se do prepperské komunity v online prostředí
- Čtení knih
- Taktické dovednosti
- Sledování aktuálních událostí
- Absolvování kurzů
- Řidičský průkaz
- Zbrojní průkaz
- Kempování
- Kutilství
- Práce s mapou a orientace v terénu
- Lov a zpracování zvířat
- Vytvoření evakuačního zavazadla

### **Místo úkrytu**

- Umístění úkrytu
- Doprava na místo úkrytu
- Zabezpečení okolí úkrytu
- Maskování úkrytu
- Dostupnost zdrojů v okolí úkrytu
- Energetická nezávislost úkrytu

### **Úkryt**

- Kapacita úkrytu
- Doba ukrytí
- Bezpečnost
- Únikový východ
- Dostupnost komunikace

### **Zásoby v úkrytu**

- Potraviny
- Krmivo pro zvířata
- Seznam zásob v úkrytu
- Voda
- Prostředky pro první pomoc, léky, veterinární antibiotika
- Záložní zařízení, baterie
- Oblečení
- Zásoby navíc pro směnný obchod

(vlastní)

### **Vybavení v úkrytu**

- Seznam vybavení v úkrytu
- Zbraně
- Trezory
- Obranné prostředky
- Revize vybavení
- Kuchyňské náčiní
- Nářadí
- Náhradní díly
- Nádrže
- Zábava

### **Finance**

- Rozpočet
- Finanční rezerva
- Diverzifikace úspor
- Výběr hotovosti
- Alternativní měna
- Investice do zásob

### **Komunikace**

- Seznamu kontaktů
- Komunikace
- Radiokomunikace
- Alternativní komunikace

### **Plán B**

- Opouštění primárního úkrytu
- Přesun
- Cílové místo přesunu
- Osídlení sekundárního úkrytu

(vlastní)