

OBSAH

Předmluva	13
Úvod	15
● Jak používat tuto knihu	17
1. kapitola – Průzkumná četa: Příprava základního tábora	19
● Uklízet	20
● Uklidíte v pokoji svého malého vojáčka	20
● Vyčistíte plochy, s nimiž bude malý voják přicházet do styku	20
● Plánovat	21
● Nezbytnosti v základním táboře – co potřebujeme teď	21
● Zajistíte bezpečnost vašeho základního tábora	25
● Váš základní tábor zařídíte jako „dětemvzdorný“	25
● Připravovat	26
● Vyhradit určité oblasti pro vašeho malého vojáčka a pro jeho výstroj	26
● Základní nezbytnosti, které budete potřebovat, až si svého vojáčka ponese domů z porodnice	27
2. kapitola – Nováčci: Přežití prvních 24 hodin	29
● Jak malého vojáčka držet	30
● Jak přebalovat s jednorázovými plenkami	31
● Jak čistit pupeční pahýl (pupeční šňůru)	34

● Krmení z láhve	35
● Jak sterilizovat vojáčkovu láhev	35
● Jak připravit láhev s mateřským mlékem	38
● Jak připravit láhev se sunarem	38
● Jak ohřát láhev s umělým nebo mateřským mlékem	40
● Jak vojáčka krmit z láhve	41
● Jak svého malého vojáčka nechávat odříhnout.....	42
● Jak vojáčkovi připravit postýlku.....	44
● Po prvních 24 hodinách.....	46
● Jak malého vojáčka koupat	46
● Jak brát vojáčka ven	48
● Jak zvládat pláč	49

3. kapitola – Spánek a další noční mise 51

● Spánkový režim: co to je a jak a kdy ho zavést.....	52
● Zlatá pravidla pro zavádění spánkového režimu	53
● Vštěpujte mu rozdíl mezi dnem a nocí.....	53
● Zavedte večerní rutinu	53
● Metody pro zavádění spánkového režimu.....	54
● Co dělat, když se vojáček v noci probudí.....	55
● Rutina zdřímnutí během dne.....	56
● Běžné signály pro usnutí.....	58
● Nedostatek spánku.....	58
● Kam jít pro pomoc	59

4. kapitola – Výstroj: Balení každodenních nezbytností 60

● Základní vybavení pro přežití	61
---------------------------------------	----

- Základní vybavení pro přežití na nenáročných misích62
- Základní vybavení pro přežití při střednědobém nasazení63
- Základní vybavení pro přežití při dlouhodobém nasazení (na dovolené)64
- Balení výstroje: balení oblečení pro dlouhodobé nasazení (dovolenou).....65
 - Výjimky66
 - Tipy pro balení67
 - Svačiny67

5. kapitola – Výživa: Vojsko nesmí být hladové 68

- Odstavení: co to je a jak a kdy k němu přistoupit69
 - Jaká první jídla vyzkoušet.....71
 - Potraviny, kterým je třeba se v prvním roce vyhnout.....72
 - Samokrmění72
 - Dobrá jídla na vyzkoušení, která lze jíst rukama.....73
- Jak zmírnit bolest při prořezávání zoubků74
- Jak je důležité vést zpredu a dávat dobrý příklad.....74
- Zlatá pravidla výživy75
- Důležitost dostatku času na jídlo75
- Jak pro jednotku připravovat výživná jídla.....78
 - Náměty na snídani79
 - Náměty na oběd80
 - Náměty na večeři81
 - Jak rozmanitostí předcházet nudě82
- Jak plánovat jídla.....83
- Rychlá příprava skutečného jídla: zdravé svačiny.....84

6. kapitola – Jednací řády: Zavedení každodenních rutinních postupů 87

- **Stravování 88**
 - Běžné signály „mám hlad“ 89
 - Běžné signály „jsem sytý“ 90
- **Ranní rutina 90**
 - Úspěšná ranní rutina začíná předchozího večera 90
 - Vojáčky v mateřských školách 91
 - Budíček: rutina vstávání 92
 - Snídaně 92
 - Čištění zubů 92
 - Oblékání výstroje 94
- **Odpolední rutina 94**
 - Návrat z vycházky 94
 - Návrat ze školky 94
 - Příchod na základnu 95
- **Večerka: večerní rutina 95**
- **Víkendová rutina 96**
- **„Třecí plochy“ rutiny 97**

7. kapitola – Morálka: Tajná zbraň táty – velitele oddílu zvláštního určení 99

- **Co je morálka? 100**
- **Jak budovat dlouhodobou morálku 100**
- **Udržování morálky v náročných situacích 102**
- **Jak přijímat pomoc a žádat o ni 103**
- **Rady 104**
- **Podpůrné sítě 104**

8. kapitola – Zavolejte doktora: Základní první pomoc a péče o jednotku..... 107

- **Jak pro vojáčka sestavit základní lékárničku první pomoci.....108**
 - Vaše základní vojenská lékárnička první pomoci: základní vybavení..... 109
 - Výzbroj 109
 - Užitečné doplňky (lze koupit, když je potřeba)..... 109
- **Zvýšená teplota: jak ji rozpoznat a jak ji řešit.....109**
 - Jak měřit teplotu digitálním teploměrem..... 110
 - Jak řešit zvýšenou teplotu 110
- **Drobnější poranění z boje a jejich ošetření.....111**
 - Boule a modřiny (malí/mobilní vojáčky)..... 111
 - Řezné rány (malí/mobilní vojáčky) 111
 - Kousnutí a škrábance: zvířecí (malí/mobilní vojáčky) 112
 - Kousnutí a píchnutí: hmyzí (malí/mobilní vojáčky)..... 112
 - Krvácení z nosu (malí/mobilní vojáčky) 112
- **Běžná onemocnění vojáků: jak je rozpoznat a řešit113**
 - Kolika (malý voják) 113
 - Nachlazení (malí/mobilní vojáčky) 113
 - Zánět hrtanu (malý voják) 114
 - Ušní infekce (malí/mobilní vojáčky) 114
 - Oční infekce a ucpané slzné kanálky (malý voják) 115
 - Chřipka (malí/mobilní vojáčky) 116
 - Vysoce nakažlivá virová onemocnění, např. spalničky a plané neštovice (malí/mobilní vojáčky) 116
 - Zácpa (malí/mobilní vojáčky) 117
 - Seboroická dermatitida (malí/mobilní vojáčky)..... 118
 - Dehydratace 118

- Průjem (malí/mobilní vojáčky) 119
- Opruzeniny (malý vojáček) 119
- Zvracení (malí/mobilní vojáčky) 119
- **Stavy, které vyžadují okamžité jednání: příznaky** 120
 - Meningitida (malí/mobilní vojáčky) 120
 - Zápal plic (malí/mobilní vojáčky) 121

9. kapitola – Vítejte na toaletě: Nácvik chození na toaletu/nočník 122

- Nácvik chození na toaletu/nočník: co to je a jak a kdy k němu přistoupit 123
- Jak rozpoznat vojáčkovy signály 123
- Zlatá pravidla nácviku chození na toaletu/nočník 124
- Seznam základního vybavení pro nácvik chození na toaletu/nočník 125
- Rutina nácviku chození na toaletu/nočník 126

10. kapitola – Na manévrech: Přeprava vojska 127

- Zlatá pravidla přepravy vojska 128
- Přeprava vojáčků pěšky 128
- Přeprava vojáčků autem 133
 - Vybavení pro přežití v autě 134
 - Autolékárnička 134
- Přeprava vojáčků veřejnou dopravou 135
 - Autobus či tramvaj 135
 - Dálkový autobus 136
 - Vlák 136

- Letadlo 137
- Na letišti 137
- Během letu 139

11. kapitola – Zábava pro vojsko 141

- Zlatá pravidla zábavy pro váš oddíl zvláštního určení.....142
- Zábava pro vojáčky na základně142
 - Zábava v základním táboře 143
 - Hračky 143
 - Televize 145
 - Filmy..... 145
- Zábava při manévrech147
 - Elektronické přístroje 147
 - Kočárek 148
- V autě148
- V autobuse či tramvaji150
- V letadle151
- Na vycházkách152
- V přírodě153
 - Zlatá pravidla pro venkovní aktivity 153
 - Venkovní aktivity 154
- Zábava při nakupování155
- Kluby pro rodiče s dětmi156

12. kapitola – Jak řešit ozbrojené střety 158

- Stanovení hranic159
- Kázeň.....160

● Směrnice pro jednotku	160
● Sankce přiměřené věku.....	162
● Záchvaty vzteku mobilních vojáků: co to je a jak a kdy je řešit	165
● Co je záchvat vzteku?.....	165
● Jak se záchvatům vzteku vyhnout.....	165
● Jak se vypořádat se záchvaty vzteku	166
● Uspořádání záchranné akce.....	167
● Následné období.....	168
● Řešení konfliktů: projevy nepřátelství ze strany veřejnosti	168
● Neshody v mužstvu: řešení projevů nepřátelství mezi vámi a vaším mobilním vojákem	170
● Základní příčiny konfliktů.....	172
Slavnostní vyřazení absolventů	174
Slovníček.....	178