

OBSAH

1. Úvod	4
2. Sněh	5
2.1. Vznik sněhu a sněhové pokrývky	5
2.2. Děje probíhající ve sněhové pokrývce	5
2.3. Druhy sněhu	6
3. Laviny sněhové	9
3.1. Vznik lavin	9
3.2. Rozdělení lavin	12
3.3. Klasifikace lavinového nebezpečí dle IKAR	14
3.4. Metody zjišťování lavinového nebezpečí	15
3.5. Letní laviny	19
4. Ledové laviny	20
5. Kamenné laviny	21
6. Plánování túry z pohledu minimalizace lavinového rizika	22
7. Chování při stržení a zasypání lavinou	25
8. Záchrana osob zasypaných lavinou	26
9. Současné moderní technické pomůcky pro záchrannou činnost v lavinách	32
10. Závěr	34

OBSAH

1. Úvod	38
2. Co je vysokohorské lyžování resp. skialpinismus a jeho historie	39
3. Způsoby provádění vysokohorského lyžování a skialpinismu	41
3.1. Vysokohorské lyžování	41
3.2. Skiextrém	41
3.3. Závodní skialpinismus	41
4. Vybavení	42
4.1. Výstroj	42
4.2. Výzbroj	42
5. Technika pohybu	48
5.1. Pohyb bez lyží, horolezecká technika	48
5.2. Chůze na lyžích	48
5.3. Lyžařská technika sjíždění	48
6. Hodnocení a klasifikace túr a terénů	53
6.1. Klasifikace obtížnosti túry	53
7. Terény pro vysokohorské lyžování a skialpinismus v České republice a jejich klasifikace	55
8. Terény pro vysokohorské lyžování a skialpinismus v zahraničních horách	56
9. Příprava akce	57
10. Příprava túry	59
11. Vybavení jednotlivce a družstva na jednodenní túru	60
12. Průběh túry, postup družstva v různých terénech	62
13. Nebezpečí v horách	64
14. Činnost při pádu	65
14.1. Bez lyží	65
14.2. S lyžemi	65
15. Vyprošťování při pádu do trhliny	66
16. Činnost jednotlivce a družstva v lavinovém terénu	67
17. Zásady bezpečného provádění vysokohorského lyžování a skialpinismu	68
18. Závěr	69
19. Použitá literatura	70