

# Obsah

## **Předmluva ..... 8**

## **S lyžemi v horách ..... 10**

Skialpinismus ..... 11

Vysokohorský skialpinismus ..... 12

Přechody na lyžích ..... 14

Lyžování mimo vyznačenou  
sjezdovku – „freeriding“ ..... 14

## **Vybavení ..... 16**

Bezpečnostní výbava ..... 16

Lavinový vyhledávací  
přístroj ..... 16

Lavinová sonda ..... 17

Bivakovací pytel ..... 18

Balíček první pomoci ..... 18

Lavinový ABS – Airbag ..... 18

Základní výzbroj ..... 19

Lyže ..... 19

Skialpinistické vázání ..... 21

Skialpinistické boty ..... 21

Skialpinistické hole ..... 22

Stoupací pásy ..... 22

Stoupací železa

pro skialpinismus ..... 23

Skialpinistický batoh ..... 24

Příslušenství ..... 24

Další výzbroj pro skialpinisty ..... 24

Bederní (sedací) úvaz ..... 24

Hrudní (prsni) úvaz ..... 25

Lana ..... 25

Karabiny ..... 26

Jistící pomůcky ..... 26

Stoupací železa ..... 28

Cepín ..... 28

## **Výstup ..... 29**

Přímý výstup ..... 30

Změny směru ..... 30

Chůze do oblouků ..... 30

Přešlapování do oblouku ..... 31

Kombinace chůze a přešlapování

do oblouku ..... 31

Obrat kolem špičky ..... 31

Dynamický obrat ..... 33

Traverz - přechod napříč

svahem ..... 33

Výstup se stoupacími železy ... 33

Výstup či sestup

bokem ke svahu ..... 34

Nošení lyží ..... 34

## **Sjezd ..... 36**

Základní funkce ..... 36

Zatížení lyží ..... 36

Hranění ..... 38

Pohyb při jízdě do oblouků ..... 38

Základní prvky ..... 38

Postavení lyží ..... 38

Vertikální pohyb ..... 39

Práce paží a hůlek ..... 39

Vyrovňovací pohyb horní

polovinou těla. .... 39

Jízda v hlubokém sněhu ..... 41

Sjíždění strmých svahů ..... 43

Jízda na tvrdém, zledovatělém

sněhu ..... 45

Jízda na firmu a rozbředlém

sněhu ..... 46

Jízda v „krustě“ ..... 47

Jízda na laně a ve stopě ..... 48

## **Nauka o lavínách a management rizik ..... 50**

Druhy lavin .....	52	<b>Záchrana v horách</b>	
Lavinové zpravodajství .....	53	<b>svépomocí</b>	
Základní body strategie .....	55	<b>a první pomoc .....</b>	<b>92</b>
Čas a oddech .....	55	Vyproštění z trhlíny .....	92
Vysoký „vstupní odpor“ .....	55	Postup při samovyprošťování ...	92
Jasná fakta .....	55	Pomoc, poskytnutá partnery	
Navržení scénářů .....	55	postíženého .....	92
Příklady: .....	56	První pomoc a opatření	
Kontrolní body cestou .....	57	na místě nehody .....	94
Průběh rozhodování ve fázích		První pomoc při zranění .....	94
plánování .....	59	Použití obvazů .....	96
Úroveň rozhodování A, B a C ...	60	Management nehod a úrazů ...	97
„Snowcard“ .....	61	<b>Orientace .....</b>	<b>98</b>
Návod na použití .....	61	Mapa .....	99
Výstražná znamení .....	62	Světové strany .....	99
Zelená - žlutá - červená .....	69	Reliéfy terénu .....	99
Kontrola faktorů .....	70	Kvalita povrchu .....	101
Základní myšlenka		Lyžařský průvodce .....	101
kontroly faktorů .....	71	Pomůcky a přístroje, sloužící	
Struktura kontroly faktorů .....	71	k orientaci .....	101
Vyhodnocení kontroly faktorů ..	73	Kompas .....	102
Extrémně pozitivní příklad .....	74	Výškoměr .....	102
Extrémně negativní příklad .....	74	GPS .....	103
Kontrola konkrétního svahu .....	74	Metody, sloužící k orientaci	
Faktory tvorby lavin .....	74	v terénu .....	103
Poslední perioda sněžení .....	74	Zorientování mapy	
Přenášení sněhu větrem .....	75	s kompasem .....	103
Teplota .....	80	Zorientování terénu a mapy ..	104
Povrch, tvořený		Určení polohy bez kompasu,	
starým sněhem .....	81	srovnáním terénu a mapy ....	104
Tloušťka staré		Určení neznámého bodu v terénu	
sněhové pokrývky .....	82	pomocí kompasu	
Terén .....	85	zaměřeného vpřed .....	104
Člověk .....	87	Určení stanoviště pomocí kompa-	
Lavinové neštěstí .....	89	su zaměřeného vzad .....	105
Zasažení lavinou .....	89		
Pátání po zasypaných .....	89		

<b>Jištění .....</b>	<b>106</b>	<b>Dodatek .....</b>	<b>125</b>
Navázání na lano .....	107	Projekt Německého alpského	
Navazovací uzly .....	107	svazu (DAV) .....	125
Velikost lanového družstva		Telefon a Internet .....	126
a odstupy na laně .....	109	Literatura .....	127
<i>Jistící body ve sněhu, ledu</i>		Obrazová dokumentace: .....	127
<i>a lehkém skalním terénu .....</i>	<i>109</i>		
Jistící body ve firmu			
a měkkém sněhu .....	109		
Jistící body v ledu .....	110		
Jistící body v lehčím skalním			
terénu .....	110		
<i>Lezení v lanovém družstvu .....</i>	<i>111</i>		
Zřízení jistícího stanoviště .....	111		
Postupové jištění .....	113		
Činnost lanového družstva ....	113		
<i>Slaňování .....</i>	<i>113</i>		
Jištění krátkým „prusíkem“ ....	114		
Jištění tahem .....	114		
<b>Trénink .....</b>	<b>115</b>		
<i>Výkonnostní faktory</i>			
<i>při skialpinismu .....</i>	<i>115</i>		
Znaky osobnosti .....	115		
Doprovodné podmínky			
dané situací .....	116		
Taktika .....	116		
Pohybová a jistící technika ....	116		
Kondice .....	116		
<i>Základy tréninku .....</i>	<i>116</i>		
Biologické přizpůsobení .....	117		
Obecné principy tréninku .....	117		
Komponenty zátěže .....	117		
Rozehřátí .....	118		
<i>Trénink kondičních schopností</i>	<i>119</i>		
Trénink obecné vytrvalosti ....	119		
Řízení tréninku .....	123		
Regenerační období .....	123		