



## 5 Nalezení samoty

### Způsoby využití

---

- 7 Od nástroje lovců k výbavě pro volný čas
- 8 Proč sněžnice?
- 9 Sněžnice a snowboard
- 11 Doba trvání túr a přenocování  
*Denní túra 11 – Vícedenní trekkingové túry 11 – Noclehy v chatách 12 – Bivakování 13 – Dopravní návaznost 15 – Vysokohorská turistika 15*

### Správná výbava

---

- 17 Sněžnice  
*„Originály“ 17 – „Klasika“ 18 – „Moderna“ 19 – Sněžné obruče 20 – Systémy vázání 22*
- 26 Důležité součásti vybavení  
*Boty pro sněžnice 26 – Hole 27 – Batoh 28 – Ochrana proti povětrnostním vlivům 29 – Ochrana proti extrémům 31*
- 33 Bezpečnost  
*Lavinový vyhledávací přístroj 33 – Lavinové sondy a lopatky 34 – Záchranná pokrývka / pytel pro bivakování 35 – Sada první pomoci 35 – Mobilní telefon 36*
- 38 Ostatní  
*Ochrana proti slunci 38 – Brýle 39 – Čelová lampa 39 – Výživa 40 – Tekutiny 41*
- 43 Seznam doporučené výbavy

### Plánování výletů

---

- 45 Plánování trasy  
*Mapy 45 – Další zdroje informací 46 – Terén pro sněžnice 47*





- 48 Délka a obtížnost výletů  
*Délka výletu 48 – Obtížnost 49 – Chování ve skupině 52*
- 52 Druhy sněhu  
*Plánování podle ročního období 53 – Množství sněhu 56 –  
 Svahy a ostatní terény 56 – Přizpůsobení se druhu sněhu 57*
- 59 Počasí a povětrnostní podmínky  
*Viditelnost 59 – Mlha 60 – Tvorba oblačnosti při výletě 61 –  
 Noci 61 – Typické počasí 62 – Předpověď počasí 63*



## Technika chůze a volba trasy

- 65 Začátek
- 65 Techniky chůze  
*Výstup 66 – Křižování 68 – Sestup  
 69 – Stopy 71*
- 72 Volba trasy  
*Využívání tvaru terénu 72 – Lavinové  
 oblasti ve vysokých horách 73 – Převisy  
 75 – Rušení volně žijících zvířat 76*
- 77 Orientační pomůcky  
*Čtení v mapě 77 – Kompas 79 –  
 Výškoměr 80 – Satelitní navigace 80*

## Lavinové nebezpečí

- 83 Základní posouzení  
*Prvotní kontrola nebezpečí 83 – Kontrola  
 nebezpečí pomocí „sněhové  
 mapy“ 84*
- 87 Hledání zasypaných  
*Hledání s lavinovým vyhledáva-  
 čím přístrojem 87 – Použití  
 sond  
 a vyhrabávání 88*

## Příloha

- Informační telefony a internetové  
 stránky 91 – Rejstřík 94 –  
 O autorovi 96*

