

Obsah

Úvod	11
1. Základní ustanovení	13
1.1 Cíle, úkoly a obsah výcviku v přesunech na sněhu a ledu	13
1.2 Učební a výcviková základna, materiální zabezpečení	14
1.3 Organizace a metodika výcviku	15
2. Historie	20
2.1 Historické využití lyží pro vojenské účely	20
2.2 Historie a výcvik horských jednotek u nás	21
3. Místo a úloha přesunů v rámci STP	23
4. Materiál pro přesuny na sněhu a ledu	25
4.1 Vybavení	25
4.1.1 Sněžnice	25
4.1.2 Lyže	26
4.1.3 Stoupací pásy	28
4.1.4 Stoupací železa (harscheisen)	29
4.1.5 Teleskopické hole	29
4.1.6 Mačky (stoupací železa)	30
4.1.7 Cepín	30
4.2 Výstroj	31
4.2.1 Oblečení	31
4.2.2 Povinná výstroj	36
4.2.3 Horolezecké vybavení	43
4.2.4 Další výstroj	46
4.3 Údržba materiálu	48

5. Strava a pitný režim	52
5.1 Strava	52
5.2 Pitný režim	57
5.2.1 Hypotonické, hypertonické a izotonické nápoje	60
6. Základy meteorologie	62
6.1 Povětrnostní faktory	62
6.2 Povětrnostní úkazy	64
6.3 Znaký změny počasí	72
7. Nebezpečí při přesunech na sněhu a ledu	75
7.1 Počasí	76
7.1.1 Náhlé změny počasí	77
7.1.2 Silné vrchní vzdušné proudy	77
7.1.3 Bouřky	77
7.1.4 Mlha	78
7.1.5 Sluneční záření (heliaktické)	79
7.1.6 Rozptýlené (difuzní) světlo	79
7.1.7 Chladné počasí	79
7.2 Laviny a sněhové převěje	81
7.2.1 Klasifikace lavin	83
7.2.2 Faktory vzniku lavin	83
7.2.3 Druhy lavin	98
7.2.4 Stupnice lavinového nebezpečí	100
7.2.5 Sněhový profil	102
7.2.6 Testy stability	105
7.3 Padající kamení	114
7.4 Terénní pasti	115
7.5 Ledovcové trhliny a padající led	120
7.5.1 Dělení podle umístění	122
7.5.2 Dělení podle tvaru	122
7.6 Pohyb ve vyšších nadmořských výškách	124
8. Výstupy, sjíždění a sestupy	127
8.1 Výstupy a sestupy na sněžnicích	127
8.2 Výstupy na lyžích	128
8.2.1 Přímý výstup	128
8.2.2 Výstup stranou	129
8.2.3 Výstup oboustranným odvratem (stromeček)	129
8.2.4 Výstup šikmo svahem	130
8.2.5 Přesun napříč svahem (traverz)	132
8.2.6 Výstup se stoupacími železy (harscheisen)	133
8.2.7 Výstup bez lyží a jejich nošení	133
8.3 Obraty na lyžích	134
8.3.1 Obrat opakovaným odvratem nebo přivratem na místě	135
8.3.2 Obrat opakovaným přivratem vnější lyže za pohybu	135
8.3.3 Obrat čelem ke svahu (dynamický obrat kopem)	136
8.3.4 Obrat čelem ze svahu	137

8.4 Výstupy a sestupy na mačkách	137
8.4.1 Klasický styl	137
8.4.2 Francouzský styl (Eckensteinova technika)	138
8.4.3 Skotský styl	139
8.5 Pohyb na ledovci	140
8.5.1 Bezpečnostní opatření pro pohyb na ledovci	140
8.5.2 Výstup	142
8.5.3 Sestup	143
9. Sjíždění na lyžích	144
9.1 Sjíždění oboustranným přivrátím (v pluhu)	145
9.2 Sjíždění sesouváním stranou	146
9.3 Sjíždění šikmo svahem	147
9.4 Sjíždění v hlubokém sněhu (prašanu)	147
9.5 Sjíždění na tvrdém a zledovatělém povrchu	149
9.6 Sjíždění ve firnu a mokřím sněhu	150
9.7 Sjíždění v krustě	150
9.8 Sjíždění strmých svahů	151
9.9 Sjíždění za ztížených podmínek	153
10. Plánování a vedení přesunu	156
10.1 Řídicí činnost	157
10.2 Rozhodovací strategie	157
10.2.1 Stop or Go	157
10.3 Plánování přesunu	160
10.3.1 Získávání informací	160
10.3.2 Časová náročnost – výpočet doby přesunu	161
10.4 Průběh přesunu	162
10.4.1 Vedení skupiny	162
10.4.2 Kontrola skupiny před přesunem	164
10.4.3 Používání lavinového vyhledavače	164
10.4.4 Výstup	165
10.4.5 Výstup bez lyží	166
10.4.6 Sestup a sjíždění	167
10.4.7 Rychlost přesunu	168
10.4.8 Úschova materiálu	169
10.5 Vyhodnocování situace během přesunu	169
10.6 Využití transportních prostředků	170
10.6.1 Pásová vozidla (sněžný skútr, rolba apod.)	170
10.6.2 Vrtulník	172
10.6.3 Zvířata	173
10.7 Topografie, orientace v terénu	174
10.7.1 Orientace v terénu	174
11. Bivakování	181
11.1 Plánovaný bivak	182
11.2 Nouzový bivak	182

11.3 Bivakování na skále	183
11.4 Bivakování na sněhu	183
11.4.1 Stany	183
11.4.2 Sněhová jeskyně (záhrab)	183
11.4.3 Sněhová dutina	185
11.4.4 Sněhová jáma	185
11.4.5 Iglú	186
11.5 Bivakování na ledu	187
12. Používání horolezeckých technik	188
12.1 Jištění	188
12.1.1 Jištění na sněhu	189
12.1.2 Jištění v ledu	193
12.2 Slaňování	193
12.2.1 Jisticí stanoviště ve sněhu	194
12.2.2 Jisticí stanoviště v ledu	196
12.2.3 Techniky slaňování v PSaL	197
13. Záchrana	200
13.1 Zastavení pádu na sněhu	201
13.1.1 Zastavování pomocí cepínu – bez maček	202
13.1.2 Zastavování pomocí cepínu – s mačkami	203
13.1.3 Zastavování pádu pomocí holí	204
13.2 Záchrana po zasažení lavinou	204
13.2.1 Vyhledávání pomocí lavinových vyhledavačů	205
13.2.2 Vyhledávání více zasypaných	210
13.2.1.1 Hrubé vyhledávání zasypaného	207
13.2.1.2 Jemné hledání zasypaného	207
13.2.1.3 Dohledání	209
13.2.3 Vyhrabávání	210
13.2.4 Sondování	212
13.3 Transport raněného	215
13.3.1 Péče o raněného	215
13.3.2 Transport raněného pomocí nesených transportních prostředků	215
13.3.3 Transport improvizovanými způsoby	220
13.3.4 Formace pro transport zraněného	222
13.4 Záchrana z ledovcové trhliny	225
13.4.1 Záchrana s pomocí vyprošťovaného	225
13.4.2 Záchrana při zranění vyprošťovaného, sebezáchrana	226
14. První pomoc	227
14.1 Poškození organismu chladem	227
14.2 Úrazy teplem	230
14.3 Popáleniny	231
14.4 Úraz elektrickým proudem	232

14.5 Krvácení	233
14.6 Závažné úrazy	234
14.7 Bezvědomí, resuscitace	236
15. Signalizace	238
15.1 Vizualní signalizace	238
15.2 Akustické signály	240
15.3 Mezinárodně uznávané nouzové signály	240
16. Bezpečnostní opatření	242
16.1 Bezpečnostní opatření – Bílý kodex	244
Seznam literatury	246
Autoři obrázků a fotografií	250
Příloha 1: Plán kurzu PSaL	252
Příloha 2: Třídní kniha a bezpečnostní opatření pro kurz PSaL	258
Příloha 3: Písemná příprava pro kurz PSaL	263
Příloha 4: Metodický list pro výuku PSaL	270
Příloha 5: Příklad zápisu sněhového profilu	273
Příloha 6: Postup při ohlašování nehody	274
Příloha 7: Příklady jídelníčků	275
Příloha 8: Tabulka pro přesun	279
Příloha 9: Karta Stop or Go	280