

# Bezpečně při turistice v horách

## 10 doporučení Alpenvereinu:

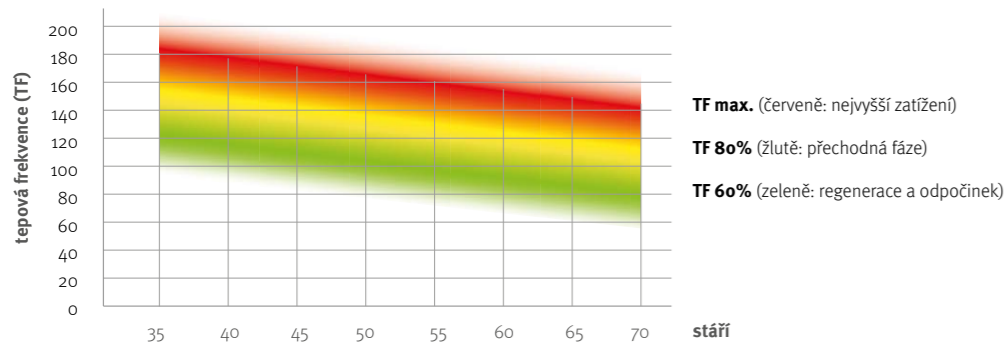
Turistika v horách je sport v přírodě, který umožňuje zlepšit kondici a zdraví, získat zážitky a přátele.

## Následující rady Alpenvereinu slouží k tomu,

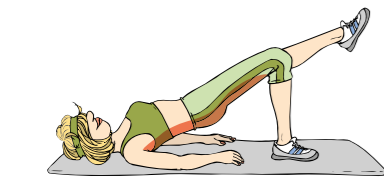
aby turistika v horách byla co nejbezpečnější a plná inspirací.

## Vzdělávejte se!

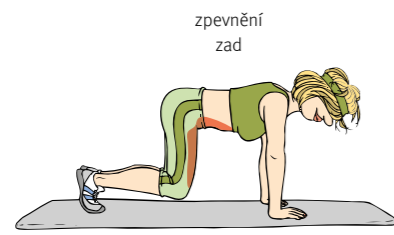
### Optimální trénink



zvedání nohy



most



zpevnění zad



výpad



dřepy na nestabilní podložce



stoj na jedné noze (min. 2x30 vteřin na každé noze)

### Návrhy tréninkové zátěže „na vytrvalost“ v délce nejméně jeden týden pro různé úrovně kondice

Týdenní tréninkový plán	pondělí	úterý	středa	čtvrtek	pátek	sobota	neděle
<b>začátečníci</b>		30' nordic walking		45' kardio trénink		30' vycházka	3h túra
<b>pokročilí</b>		45' běh	60' běh		90' horské kolo		4h túra
<b>amatérští sportovci</b>	60' volný běh		90' běh (HIIT*)	40' volný běh	60' středně náročný běh	60' vycházka	5h túra

\* HIIT = high intensity intervall training – vysoce intenzivní intervalový trénink: 20 min rozběhání, 5x4 min vysoké tempo (např. 14 km/h), střídání s nízkým tempem (např. 8 km/h), 30 min vyběhávání



ÖAV Youtube  
Zdraví v horách



## 1 Do hor zdraví a v dobré kondici

Turistika v horách je vytrvalostní sport. Podmínkou pro správnou zátěž srdce a krevního oběhu je dobrý zdravotní stav a realistický odhad vlastní kondice. Pro trénink volte vhodný čas a takové tempo, aby se nikdo ze skupiny nezadýchával.

### Fakta

Náhlá srdeční příhoda (infarkt) je v 50 % případů příčinou smrti v horách, je to druhá nejčastější příčina smrti při takovýchto aktivitách. Od 40 let riziko infarktu s věkem výrazně narůstá. Muži jsou ohroženi mnohem více než ženy. Mezi rizikové faktory patří také vysoký krevní tlak, zvýšené hodnoty cukru a tuku v krvi, nadváha a kouření nebo již prodělané infarkty.

### Své riziko můžeš snížit tím, že

- se pravidelnou sportovní aktivitou udržuješ v kondici
- se vyhýbáš neobvyklé a dlouhé zátěži, především první den tréninku
- se pohybuješ pravidelně a nezařazuješ větší zátěžení na začátku túry (metoda Walk&Talk)
- při horkém a dusném letním počasí volíš cíl v chladném a stinném prostředí
- pravidelným příjmem vhodného jídla a pití zabráníš nedostatku tekutin a cukrů
- při chřipce a nachlazení zůstáváš doma a léčíš se
- bereš vážně varovná znamení jako např. potíže s dýcháním, bušení srdce nebo nevolnost: při takovýchto signálech ukončíš túru nebo trénink, resp. včas zavoláš pomoc
- v případě onemocnění oběhového systému, dýchacích cest nebo látkové výměny se poradíš se sportovním lékařem

### Kondice pro turistiku v horách – vytrvalost a síla

#### Trénovat a získat vytrvalost je možné několika způsoby:

Vycházkami, turistikou, nordic walkingem, běháním, ježděním na kole nebo na horském kole, kardio-tréninkem ve fitness studiu, běháním na lyžích, provozováním skialpinismu...

Pravidelnost a správná intenzita jsou rozhodující pro správný tréninkový efekt:

- Spojíš běžné denní záležitosti s fyzickou aktivitou: zvol raději schody místo výtahu, kolo místo auta. Tréninkem je rovněž cesta pěšky do práce nebo k zastávce veřejné dopravy: 20 min denně do práce a 20 min denně domů je celkem 40 min, bez velké námahy zatížíš srdce a oběhový systém, týdně je to 200 min a tím již zdaleka splňuješ minimální zatížení doporučené sportovními lékaři při tréninku zaměřeném na vytrvalost (minimální doba zátěže = 60 min)!
- Dokážeš si během tréninku ještě povídat? Pak intenzita rozhodně není přeměřená.
- Vol takovou zátěž, abys nebyl po tréninku vyčerpaný a abys měl ještě rezervu.
- Při správném tréninku zaměřeném na vytrvalost se tepová frekvence pohybuje mezi 60 a 80 % maximální tepové frekvence: maximální tepová frekvence = 220 minus věk.
- Příklad: 45 let, max. tepová frekvence: 220 – 45 = 175, z toho 60 % = 105 a 80 % = 140 tepů za minutu. Optimální trénink pomáhají v uvedeném rozsahu udržovat – především u začátečníků a nezkušených – hodinky s měřením pulzu.

#### Síla je u všech sportovních aktivit jedním z významných faktorů.

##### Co potřebuješ při turistice v horách:

- dobrou stabilitu v oblasti trupu (silné svaly zpevňující páteř)
- dostatečnou sílu v nohách a v oblasti kyčlí
- u vnitřních svalů v nohách, které zajišťují stabilitu kolenního kloubu a kotníku, správnou reakci a přizpůsobivost

Existují základní cviky, které lze bez velkých příprav provádět kdykoliv a kdekoliv:

- základní cviky pro posílení svalů trupu v kombinaci s nácvikem rovnováhy: zvedání nohy, most
- základní cviky pro posílení svalů stabilizujících kolenní kloub a kotník: výpad na nestabilní podložce, dřepy na nestabilní podložce, stoj na jedné noze (např. při čištění zubů).

#### Jak často zaměřit trénink na získání síly

alespoň 2x týdně vždy alespoň 20 minut. Rozsah tréninku: 5 cviků (obrázky vlevo), každý cvik zopakovat 10–15x. Nebo každý cvik opakovat 3x cca po dobu 20 vteřin, mezi vkládat krátké pauzy asi na 5 vteřin.



## 2 Pečlivá příprava

V turistických mapách, průvodcích, na internetu a od odborníků lze získat informace o připravované túře – o její délce, převýšení, obtížnosti a aktuálních podmínkách v terénu. Túry vždy připravuj s ohledem na přihlášené účastníky! Důležitá je předpověď počasí, protože déšť, vítr a zima zvyšují riziko úrazu.

Turistika v horách je náročná. Alfou a omegou bezpečné túry je pečlivá příprava, která tě ochrání před nepříjemnými překvapeními. Následující přehled pomůže získat relevantní informace:

### Túra?

- Máš informace o obtížnosti, vzdálenosti a převýšení?
- Vyžaduje túra jistý krok a odolnost proti závratím?
- Máš připravené alternativy pro případ změny túry nebo jejího zkrácení?
- Je možné se cestou někde ubytovat nebo nabrat vodu?

### Počasí?

- Je túra připravená i s ohledem na možný vývoj a předpověď počasí?
- Je počítáno, že během dne nastane bouřka?
- Jak v případě, že se objeví studená fronta, která přinese v horách v létě sněhové přeháňky?
- Je uvažováno, že se během dne objeví přeháňky a vznikne nebezpečí uklouznutí na cestách? Nebude nutné kvůli velkému horku zvolit cíl túry ve stínu?

### Skupina?

- Znáš všechny členy své skupiny?
- Mají všichni vhodnou kondici pro horskou túru, a to včetně sestupu?
- Mají všichni jistý krok a netrpí závratěmi?
- Jsou ve skupině děti?
- Informoval jsi o připravené túře někoho třetího?

### Aktuální podmínky?

- Vyskytnou se při túře stará sněhová pole?
- Máš správné informace o stavu cest?
- Víš, kdy jede do údolí poslední lanovka?

### Vybavení?

- Máš na túru vhodné boty?
- Máš v batohu vhodné oblečení pro případ ochlazení, větru a mokra?
- Máš na túru lékárničku a mobil?
- Máš na vícedenní přechod bivačovací vak a čelovku?



alpenvereinaktiv.com  
Aplikace pro túry a aktuální podmínky

### Základní pravidlo pro výpočet doby chůze

(dle tyrolského konceptu Wander- und Bergwegekonzept pro středně velkou skupinu o 4 až 6 lidech):  
výstup – cca 300 výškových metrů za hodinu  
sestup – cca 500 výškových metrů za hodinu  
horizontálně – cca 4 kilometry za hodinu

Čas túry se počítá zvlášť pro převýšení a zvlášť pro horizontální vzdálenost, výsledek kratšího času se vydělí dvěma a následně se obě hodnoty sečtou. Příklad výpočtu doby túry při výstupu: středně těžká túra s převýšením 1200 metrů (= 4 hodiny) a 8 kilometrů horizontálně (= 2 hodiny, tento čas se vydělí dvěma, protože je kratší) = 4 hodiny + 1 hodina = 5 hodin celkem

### Společná kategorizace horských cest podle Rakouského (ÖAV) a Německého Alpenvereinu (DAV)

(dle tyrolského konceptu Wander- und Bergwegekonzept): horské a vysokohorské cesty vedou horskou a vysokohorskou přírodou a vyžadují dobrou fyzickou zdatnost, zkušenosti s pohybem v horách a odpovídající vybavení.

#### Středně obtížná horská cesta (červený puntík):

pro zkušené turisty s jistým krokem!

#### Obtížná horská cesta (černý puntík):

pro zkušené vysokohorské turisty s jistým krokem netrpící závratí!

**Vysokohorské cesty** (černý trojúhelník) mohou být neznačené, nemusí být označené informačními tabulkami, nemusí být vedeny po horském chodníku, vedou v náročném chodeckém a i lezeckém terénu nebo i po ledovci a vyžadují vysokohorské jističí pomůcky a přístroje k orientaci v terénu.

Kategorie horské cesty	Tyrolsko	Salcbursko, Štýrsko, Korintany, Horní a Dolní Rakousy	Vorarlbersko (Allgäu)	Švýcarsko
<b>Vysokohorská cesta</b>		Sbg, Stmk K, OÖ, NÖ, BV		
<b>Obtížná horská cesta</b>				
<b>Středně obtížná horská cesta</b>				
<b>Jednoduchá horská cesta</b>				
<b>Údolní cesta</b>				

Sbg – Salcbursko, Stmk – Štýrsko, K – Korutany, OÖ – Horní Rakousy, NÖ – Dolní Rakousy, BV – Bavorsko



ÖAV Youtube Turistika  
v horách Obtížnost cest v horách

### 3 Správné a kompletní vybavení

Přízpusob vybavení připravené túře a dbej, aby váha tvého batohu byla malá. Do batohu vždy patří vybavení, které chrání před deštěm, zimou a sluncem a stejně tak i lékárnička a mobil (nouzové volání v EU 112). Orientaci na túře usnadňují mapa nebo GPS.

#### Tipy na vybavení:

**Batoh.** Lehký, objem cca 20–25 litrů

**Boty na túru.** Viz bod 4

**Oblečení.** Musí chránit před větrem a deštěm, bunda z funkčního materiálu, fleecová/softshellová bunda, čepice a rukavice, funkční spodní prádlo, tričko na převlečení.

**Ochrana před slunečními paprsky.** Kvalitní sluneční brýle, pokrývka hlavy, krém proti slunci (ochranný faktor >30), balzám na rty.

**Jídlo a pití.** Vezmi min. 1 až max. 2 litry vody, ovocné/müslí tyčinky, studentská směs nebo prostě něco dobrého...

**Mapa.** Turistická mapa s měřítkem 1:25 000 nebo 1:50 000. Panoramatické mapy jsou příliš nepřesné.

**Mobil.** Nutné dostatečně nabitý, v případě nouze volat 140 (v Rakousku) nebo 112.

**Lékárnička.** Včetně náplastí na puchýře a termofólie (lze objednat na: shop.alpy.cz).

#### Bivakovací pytel & Čelovka

**Turistické hole.** Pokud se používají správně, pomáhají odlehčovat klouby a podporují rovnováhu. Mají však negativní vliv na přirozenou schopnost koordinace a držení rovnováhy. U teleskopických holí je nutné spolehlivě fixovat nastavení jejich délky.

Polovysoká turistická bota „Přístupovka“



Lehká kotníčková turistická bota



Pevná turistická bota



**Tip:** Věnujte dostatek času nákupu svých nových turistických bot a vyberte si obchod s odborným poradenstvím. Vhodná denní doba pro nákupy bot je odpoledne/večer, v tento čas jsou nohy po celodenních aktivitách trochu zvětšené.

### 4 Vhodná obuv

Správné boty na túře chrání a odlehčují nohu a zlepšují jí jistotu chůze! Při výběru zvol botu, která dokonale sedí, podrážky s profilem mají dostatečnou adhezi, je voděodolná a lehká. Správná bota je nejen důležitý faktor pro bezpečný pohyb, ale i faktor posilující zážitek z túry. Velký výběr bot na trhu umožňuje optimální volbu podle individuálních požadavků:

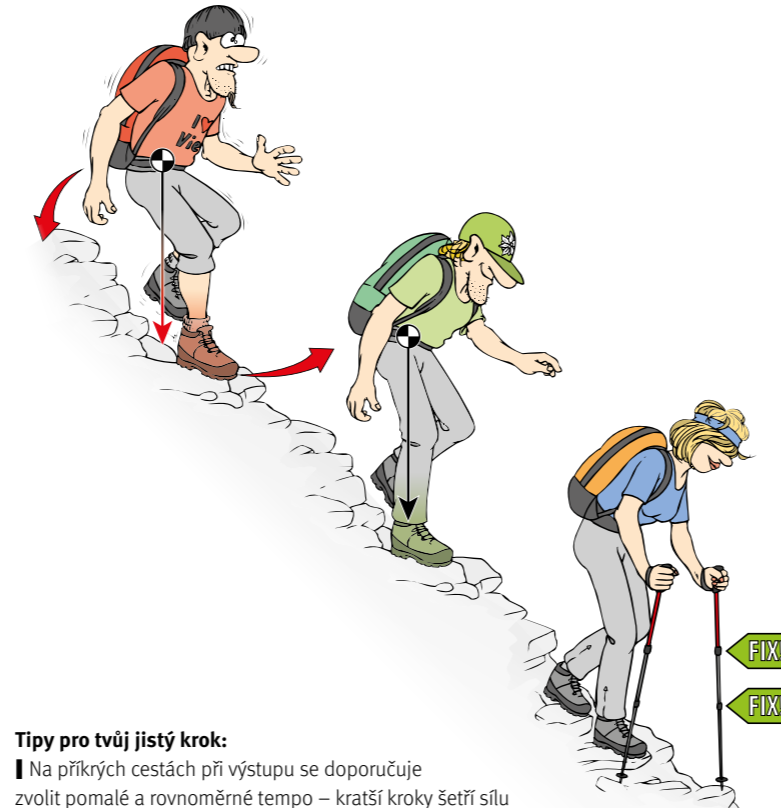
! Na lesní cesty a jednoduché turistické cesty jsou vhodné pevné sportovní boty s profilovanou podrážkou.

! Na horské cesty se doporučují pohory přes kotník s profilovanou podrážkou.

! Na obtížné horské cesty, na kterých se vyskytnou tvrdá firnová pole a suťoviska, musí mít boty pevnou a méně ohebnou profilovanou podrážku. Na takovou túru nejsou vhodné těžké pohory s tvrdou profilovanou podrážkou určené k připevnění maček, při chůzi nelze výhody těchto bot využít.

### 5 Jistý krok je klíčem!

Pády po uklouznutí nebo zakopnutí jsou nejčastější příčinou úrazů. Nezapomeň, že příliš vysoké tempo nebo únava mohou negativně ovlivňovat jistý krok a koncentraci. Pozor na padající kameny: opatrnou chůzí zamezíš uvolňování kamenů. Zakopnutí, uklouznutí, pád, zřícení: pády při turistice v horách jsou příčinou více než poloviny smrtelných zranění (v roce 2012). Takovýmito úrazy je nejvíce postižena generace starší 50 let. Faktem je, že se asi 75 % „zakopnutí“ stane na cestách či stezkách a nikoliv v terénu mimo cesty. Nejčastějšími příčinami pádů jsou svalová únava, chyba při chůzi nebo ztráta rovnováhy.



#### Tipy pro tvůj jistý krok:

! Na příkrých cestách při výstupu se doporučuje zvolit pomalé a rovnoměrné tempo – kratší kroky šetří sílu

! Asi 2/3 úrazů při turistice v horách vzniká při sestupu, příčinou bývá únava, ztráta koncentrace a koordinace a snížená rychlost reakce. Při strmém sestupu je díky pokrčeným kolenům horní část těla lehce předkloněna a díky nahrbení je těžiště našeho těla nad nohou. Při dlouhých a náročných sestupech je bezpodmínečně nutné dělat přestávky.

! V úsecích, kde hrozí nebezpečí pádu, je nutné tempo zpomalit.



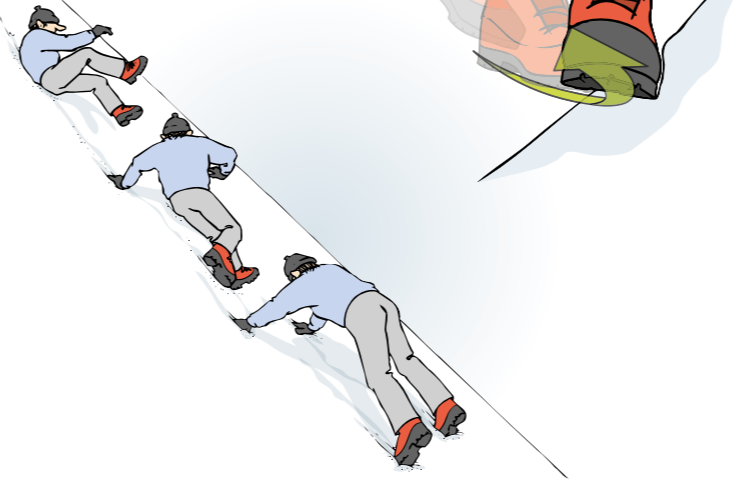
ÖAV Youtube Turistika v horách Jistý krok

### 6 Pohyb po značených cestách

Při pohybu mimo cesty a chodníky se zvyšuje riziko ztráty orientace, riziko pádu turistů a ohrožení padajícími kameny. Vyvaruj se zkracování trasy, a když sejdeš z cesty, vrať se zpět k poslednímu známému bodu. Velmi často podceňovaná a nebezpečná jsou příkrá firnová nebo sněhová pole! Zkratky a různé varianty končí nezřídku v obtížném neschůdném terénu. Pak často dojde k zabloudění, následuje noc v bivuaku na nebezpečném místě a nakonec je nutné zorganizovat záchrannou akci. Stejně tak v tomto ročním období – zejména ve stínu hřebenů – pozor na zledovatělé a kluzké cesty.



ÖAV Youtube Turistika v horách Orientace



#### Pozor na stará sněhová pole:

Hrozí akutní nebezpečí uklouznutí a pádu! Teprve až povrch takovýchto polí vlivem slunečních paprsků změkne, je možné botami „vykopávat“ do sněhu stupy. V rozměklém sněhu použij nesmeky – rychle a jednoduše se připevňují na boty a snižují riziko uklouznutí. Pozor: Firnová pole jsou při překonávání obtížnější při sestupu a při traverzu než při výstupu.



ÖAV Youtube Tirostika v horách Stará sněhová pole

### 7 Pravidelné přestávky

Správné načasovaná přestávka slouží pro odpočinek, pro požitek z krajiny a pro komunikaci s partou na túře. Pro zachování výkonnosti a koncentrace je nutné jíst a pít. Pro utišení žízně jsou ideální izotonické nápoje. Hlad je možné zahnat müsli-tyčinkami, sušeným ovocem a sušenkami

Turistika v horách rozhodně není soutěživý druh sportu – konkurenční boj a předhánění hodíme za hlavu, hektičnost a stres je třeba nechat doma! Když si každou hodinu uděláte krátkou přestávku na pití, udrží se váš krevní oběh „v otáčkách“ a doplnění tekutin můžete vhodně spojit s pozorováním krajiny. A pokud si např. při každé druhé pauze dopřejete müsli-tyčinku, nedojde ke snížení hladiny cukru v těle a předejete poklesu výkonu. Pravidelné a krátké přestávky je nutné z důvodů odpočinku a udržení koncentrace zařazovat i při sestupu.

#### Stravovací tipy pro turisty

! Snadno stravitelná snídaně bohatá na sacharidy je nejlepším začátkem túry.

Těsně před túrou už nejíme žádné vydatné jídlo.

! Nejdůležitější je dostatečný přísun tekutin bohatých na minerály! Podle délky túry si s sebou vezmeme alespoň 1–2 litry tekutin.

! Pít je třeba po malých dávkách (asi ¼ litru) a to ještě předtím, než se výrazně ohlásí žízeň. Teplé nápoje jsou lepší než studené, při pití studených nápojů spotřebuje tělo energii na jejich ohřátí.

! Jako pití jsou vhodné málo sladké nápoje bohaté na minerály (ovocné a zeleninové šťávy s vysokým obsahem draslíku). Žízeň není dobré potlačovat, snižuje se tím výkonnost.

! Na túře je nutné častěji doplňovat hodnotné sacharidy (až 75 % celkové stravy), např. sušené ovoce, banány, nakrájené ovoce, energetické a müsli-tyčinky a celozrnný chléb.

! První „svačtinu“ je vhodné zařadit nejpозději po 2 hodinách túry, další pravidelné pauzy na jídlo s pitím izotonických nápojů je nejlépe zařazovat po 1–2 hodinách pohybu. Nedoporučuje se hroznový cukr, protože se rychle odbourává.

! Na normálních horských túrách a trecích navíc platí pravidlo: „Každému to, co mu nejvíc chutná!“

### 9 Malé skupiny

Malé skupiny jsou flexibilní a umožňují lepší vzájemnou pomoc. Účastníky túry vždy informuj o cíli, trase a návratu z túry. Zůstávej ve skupině. Varování pro individualisty: i malá událost může mít vážné následky.

Pro turistiku v horách je ideální velikost skupiny 4 až 6 osob, při více než osmi lidech se túra může změnit v chaotický výlet. Ve velké skupině klesá zážitek z túry i odpočinkový efekt. Udržuj vždy skupinu pohromadě, ber ohledy na slabší členy a buďte připraveni túru dříve ukončit – to by mělo být v horách samozřejmostí.

### 8 Zodpovědnost za děti

Nezapomínej, že pro děti je při túrách důležitá rozmanitost a objevování hrou! V náročných úsecích, kde hrozí nebezpečí pádu, se vždy jeden dospělý stará pouze o jedno dítě. Pro děti nejsou vhodné velmi exponované túry, které vyžadují dlouhou a trvalou koncentraci. „Děti nedoprovázejí do hor nás, nýbrž my je.“ Dodržování této zásady je základ pro den plný zážitků. Důležitá je zařazovat delší aktivní přestávky zaměřené třeba na sbírání kamenů atd. Na lesních cestách se děti nudí! Najdú pro ně zajímavé cesty a nepřetěžuj je příliš přeplněným programem, v ideálním případě připrav okruh s různými možnostmi ukončení túry. Pro motivaci je stejně důležitá skvělá svačina ve vlastním batohu. Pokud neseš malé děti v nosítku, dbej, aby seděly pohodlně, měly dost pití a byly dobře chráněny před větrem a sluncem!



### 10 Respektuj přírodu a životní prostředí

Chraň horskou přírodu: neodhazuj odpadky, nehluč, neopouštěj cesty, neplaš divokou zvěř ani pasoucí se dobytek, nedotýkej se rostlin a respektuj ochranná pásma. Cestuj veřejnou dopravou nebo ve skupinkách vlastními auty.

„Alpské svazy se zasazují o to, aby zůstalo zachováno právo na přístup do přírody a krajiny, aby se k omezením přistupovalo diferencovaně a až po pečlivém zvážení zájmů. Aby nedocházelo ke konfliktům, je nutné být ohleduplný, opatrný a v odůvodněných případech být ochoten se tohoto práva zřeknout.“ (Program o provozování sportovních aktivit v horách společně deklarovali: AVS – Jihotyrolský Alpenverein, DAV – Německý Alpenverein a ÖAV – Rakouský Alpenverein.)