

Bezpečně na skialpy

10 doporučení Alpenvereinu

Výpravy na skialpech, sněžnicích nebo na snowboardu mají jedinečný

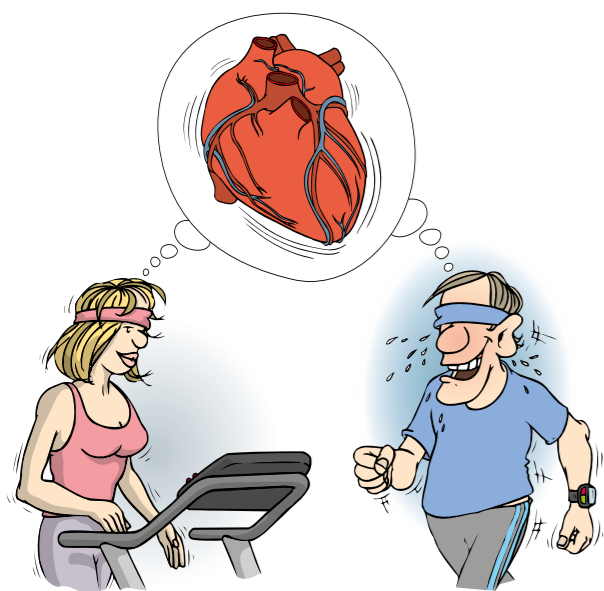
potenciál, pokud toužíte po zážitcích v přírodě, společenství

a kondici. Následující doporučení slouží k tomu, abyste

se dokázali vyhnout nástrahám zimních hor. Praktické základy

se naučíte na lavinovém kurzu nebo výcviku,

ale zkušeností budete sbírat krok za krokem.



1 Do hor zdraví a v kondici

Skialpinismus je vytrvalostní sport. Žádoucí zatížení srdce, cévního systému a svalů vyžaduje dobré zdraví a upřímné zhodnocení vlastních sil. Plánujte tak, aby vás netlačil čas, a zvolte takové tempo, aby nikomu ve vaší skupině nedošel dech. Šetřete si síly na sjezd. Když pravidelným vytrvalostním a silovým tréninkem zlepšíte svou kondici, výrazně se zvýší i vaše potěšení z túry! Pokud nejste v dobré kondici, jste po nemoci nebo v pokročilém věku, vyšetření sportovním lékařem vám pomůže lépe posoudit vaše fyzické možnosti.

2 Pečlivé plánování

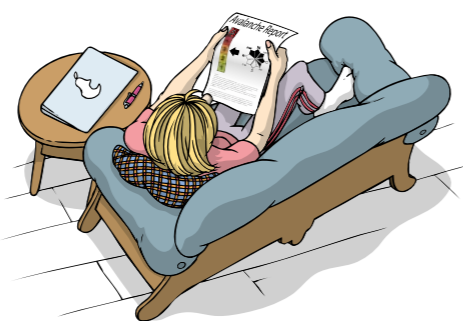
Mapy, průvodce, internet a odborníci vám poskytnou informace o trase, vzdálenosti, převýšení a aktuálních podmínkách. Zvláštní pozornost věnujte předpovědi počasí, protože chlad, vítr a špatná viditelnost výrazně zvyšují riziko nešťastné události. Naplánujte si alternativní trasy a postupové body. Rozhodující otázka při plánování túry zní: Odpovídá cíl mé túry aktuálním podmínkám? Odpověď na tuto zásadní otázku může poskytnout webová stránka Skitourenuru.com: algoritmus každý den vypočítává rizikový faktor pro tisíce skialpových túr v Alpách – a nyní také pro túry, které si sami naplánujete. Túry klasifikuje jako málo rizikové (zelené), se zvýšeným rizikem (oranžové) a vysoce rizikové (červené).



4 Zpráva o lavinovém nebezpečí

Před túrou si detailně ověřte, jaké hrozí lavinové nebezpečí! Jaký je stupeň lavinového nebezpečí, která místa jsou nebezpečná, jaké panují lavinové problémy? Evropská stupnice lavinového nebezpečí definuje 5 stupňů od 1 (malé) do 5 (velmi vysoké). Pozor: Lavinové nebezpečí se s každým stupněm zvyšuje čtyřnásobně! Nejčastější nebezpečná místa jsou ve zprávě o lavinovém nebezpečí uváděna podle nadmořské výšky (např. nad hranicí lesa) a orientace svahu (např. SZ až SV).

Často bývají nebezpečné např. strmé svahy orientované na sever a poblíž hřebene, žleby a prohlubně zaplněné sněhem nebo přechody z úseků s malým množstvím sněhu do míst, kde je sněhu hodně. Pět lavinových problémů představuje nový sníh, navátý sníh, starý sníh, mokry sníh a klouzavý sníh. Těchto pět lavinových problémů udává převládající zdroj nebezpečí.



3 Kompletní vybavení

Přizpůsobte své vybavení zimním podmínkám a konkrétnímu cíli túry. Standardní výbava pro nouzové situace zahrnuje lavinový vyhledávač (LVS), lopatu a sondu, jakož i lékárníčku, bivačovací pytel a mobilní telefon (evropská tísňová linka 112). Batoh s airbagem zvyšuje šance na přežití. Před zahájením túry zkontrolujte své vybavení a lavinový vyhledávač. Alpenverein doporučuje: lavinové vyhledávače s technologií tří antén, funkcí označování a režimem kontroly skupiny a kovové lavinové lopaty. Pozor: i přes neustálé zdokonalování vybavení pro nouzové situace je nutné efektivní záchranu při lavinovém neštěstí pravidelně trénovat.

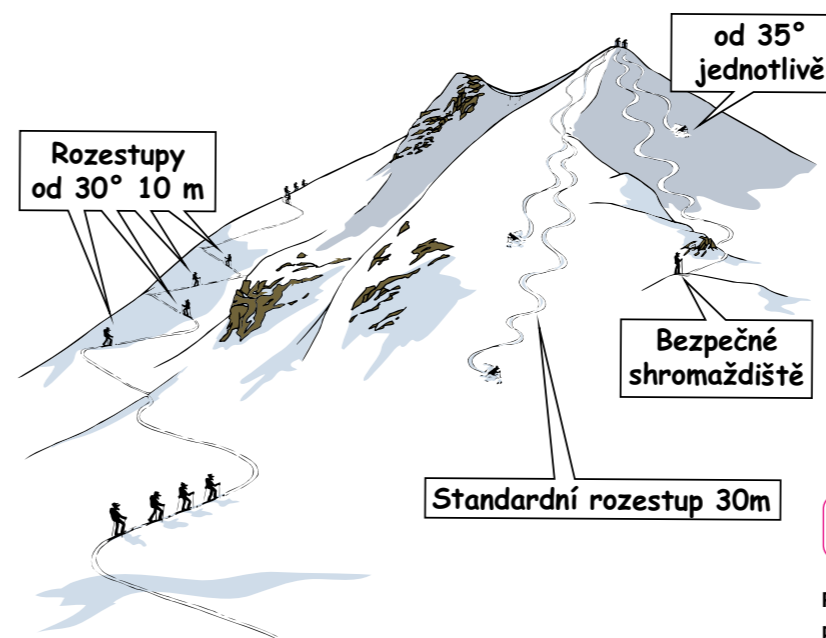


6 Orientace a pauzy

Průběžně se orientujte. Je důležité umět zacházet s mapou, výškoměrem, kompasem, aplikací nebo GPS. Pití, jídlo a přestávky jsou nezbytné pro udržení výkonnosti a koncentrace. K pokrytí zvýšené potřeby kalorií a tekutin je doporučeno přijímat tekutiny a sacharidy přibližně jednou za hodinu. Přestávky by neměly trvat déle než 5 minut, aby se tělo udrželo na „provozní teplotě“. K odpočinku si vybírejte místa, kde nehrozí vysokohorská nebezpečí jako laviny, ledovcové pukliny a padající kameny.

5 Posouzení lavinového nebezpečí

Odhadnout lavinové nebezpečí v terénu není snadné. Při svých rozhodnutích se proto řiďte strategickými metodami hodnocení rizika (redukční metoda a Skitourenuru) a všimněte si varovných signálů v terénu. Vyhybte se nebezpečným místům a v případě pochybností se vraťte. Jádrem strategie Stop or Go je propojení stupně lavinového nebezpečí a sklonu svahu, který rozdělujeme do 4 kategorií: mírně strmý (méně než 30°), strmý (30°–34°), velmi strmý (35°–39°) a extrémně strmý (40° a více). V digitální vrstvě sklonu svahu na serveru alpenvereinaktiv.com jsou tyto kategorie rozlišeny barevně. Platí dvě zlatá pravidla: Od 30° je nutné provádět obraty, strmý terén posety skalami má sklon minimálně 40°.



7 Dodržujte rozestupy

Rozestupy slouží k odlehčení sněhové pokrývky a zmírnění škod. Rozestupy 10 m při výstupu ve strmých svazích navíc zvyšují komfort při obrazech. Při sjezdu vždy dodržujte rozestupy minimálně 30 m a velmi strmé svahy sjíždějte jednotlivě. Rozestupy jsou také dobrá prevence srážek při sjezdu a mohou zmírnit škody: při lavině se zvyšuje šance, že bude zasypáno méně lidí.



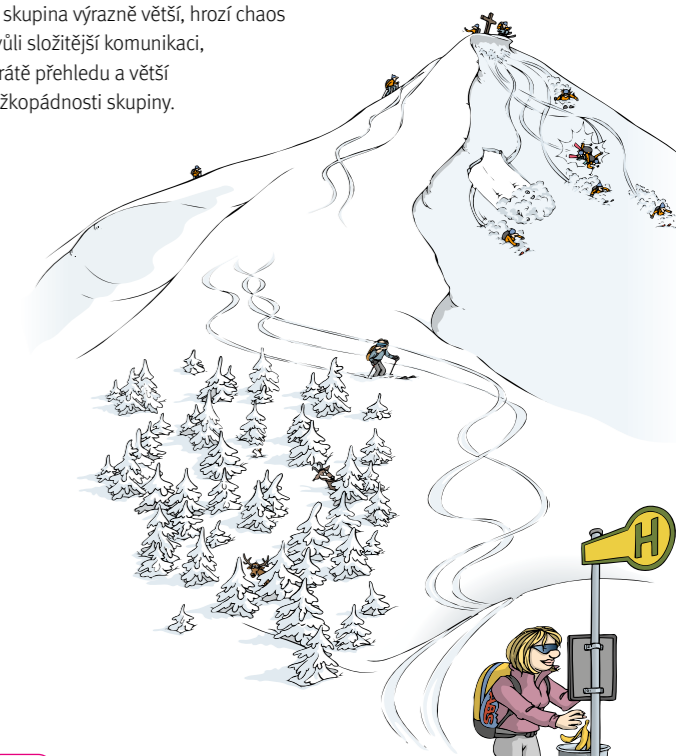
8 Snažte se nepadat

Pády při sjezdu jsou nejčastější příčinou nehod při skialpinismu. Pro sněhovou pokrývku znamenají velkou dodatečnou zátěž. Riziko snižuje dobrá lyžařská technika a rychlost přizpůsobená schopnostem lyžaře. Helma chrání před poraněním hlavy. Pozor: Na zmrzlém sněhu a ve skalnatém terénu hrozí zřícení! Více než 2/3 všech osob, které utrpěly úraz při skialpinismu, se zranily pádem při sjezdu. Pro sněhovou pokrývku znamená pád obrovský „šok“: působí na ni síla odpovídající 5–7násobku tělesné váhy!!



9 Malé skupiny

Skialpinismus v menších skupinách (do 6 osob) je bezpečnější. Komunikace s ostatními milovníky zimních sportů a vzájemná ohleduplnost pomáhají předcházet nebezpečným situacím. Jako skupina zůstávejte pohromadě. Informujte své blízké o cíli, trase a návratu. Sólisté, pozor: i malé nehody mohou vést ke skutečným průšvihům. Ideální velikost skupiny při skialpinismu je cca 4 osoby, u túr s průvodcem se jako maximální velikost skupiny osvědčilo 8+1. Pokud je skupina výrazně větší, hrozí chaos kvůli složitější komunikaci, ztrátě přehledu a větší těžkopádnosti skupiny.



10 Respekt k přírodě a životnímu prostředí

Hory nám poskytují drahocenný prostor pro pohyb v jedinečné divočině. Užijte si tuto svobodu! Buďte ohleduplní k divokým zvířatům, respektujte chráněná území a nevstupujte do zalesňovaných oblastí. Při cestě do hor využijte spolujízdu nebo veřejnou dopravu. Podporujte alpské spolky v jejich úsilí o zachování původního rázu horského prostředí. Pravidlo: „Udržuj hory čisté, nenechávej po sobě odpadky!“ bohužel stále ještě není samozřejmostí pro všechny. Doba rozkladu banánových nebo pomerančových slupek je 1–3 roky, papírových kapesníků 1–5 let, cigaretových nedopalků 2–7 let.

stop or go

Stop or Go je strategie, jak se vyhnout

lavinovým neštěstím ve volném terénu.

Stop or Go je jasná cesta k rozhodnutí

(„Check 1“ podle Wenera Muntera + „Check 2“) a

seznam standardních kroků při plánování a v terénu.

Se Stop or Go lze předcházet cca 80 %

lavinových neštěstí. Kvalifikovaní školitelé

vás naučí Stop or Go správně používat.

Check 1

1 malé	2 mírné < 40° podél stopy	3 značné < 35° celý svah	4 velké < 30° terénní celek	5 velmi vysoké túry nejdou možné
--------	---------------------------------	--------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------------

Check 2

- nový sníh
- čerstvě navátý sníh
- starý sníh
- mokřavý sníh
- klouzavý sníh

Je to pro mě bezpečné?

alpenverein österreich

nejít tam ukončit túru

stoporgo

Standardní postup při plánování

- Zpráva o lavinové situaci stupeň a oblast lavinového nebezpečí, lavinový problém
- Předpověď počasí viditelnost, vítr, teplota, srážky
- Mapa/průvodce/internet sklon svahu, expozice, aktuální podmínky
- Skupina velikost skupiny, vlastní schopnosti, ochota podstupovat riziko
- Základní bezpečnostní vybavení lavinový vyhledávač, lopatka, sonda, mobilní telefon, lékárnička, bivakovací pytel. Doporučení: lavinový batoh s airbagem, helma

Standardní postup v terénu

- Kontrola fungování lavinového vyhledávače na startu
- Rozestupy při výstupu: 10 m od 30°, při sjezdu: 30 m, od 35° po jednom
- Optimální využívání terénu co je nade/pode mnou? Nebezpečná místa?
- Orientace „vím, kde jsem“ (viditelnost!)
- Skupina otevřená komunikace, tempo, pauzy, skupinová dynamika

Kontrola 1 – Redukční metoda

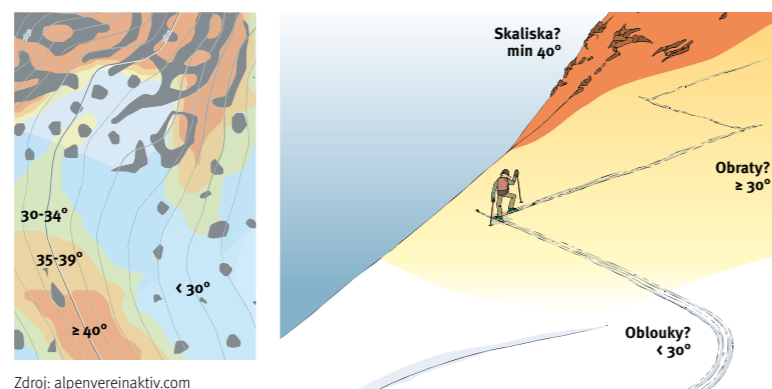
Stupně lavinového nebezpečí

Evropská stupnice lavinového nebezpečí shrnuje komplexní podmínky sněhové pokrývky, které ovlivňují stabilitu, pravděpodobnost uvolnění, velikost a četnost lavin.

- 1 – Malé.** Uvolnění lavin je všeobecně možné jen při velkém dodatečném zatížení na jednotlivých místech v extrémně strmém terénu. Cca 1/5 zimy, cca 3% smrtelných obětí.
- 2 – Mírné.** Uvolnění lavin je možné zejm. při velkém dodatečném zatížení na strmých svazích. Cca 1/2 zimy, cca 25% smrtelných obětí.
- 3 – Značné.** Uvolnění lavin je možné již při malém dodatečném zatížení, především na strmých svazích. Cca 1/3 zimy, cca 60% smrtelných obětí.
- 4 – Velké.** Uvolnění lavin je pravděpodobně již při malém dodatečném zatížení na mnoha strmých svazích. Pouze několik dní v roce, cca 10% smrtelných obětí.
- 5 – Velmi vysoké.** Mnoho samovolných lavin velkého rozsahu i opakovaně po sobě. Laviny se mohou uvolnit i na mírných svazích. Nastává zřídka. Lavinové katastrofy. Skialpinismus není možný.

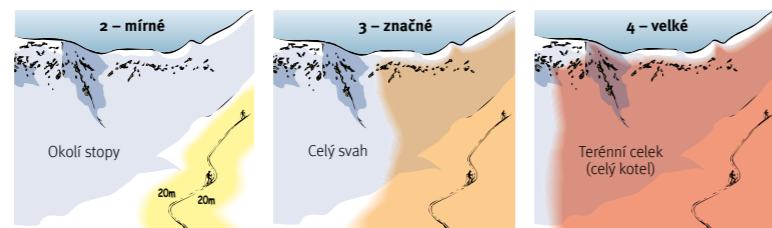
Sklon svahu & terén

V souvislosti s lavinovým nebezpečím je nejdůležitějším parametrem terénu sklon svahu! Od sklonu svahu nad cca 30° se mohou uvolňovat laviny, průměrný sklon svahu u lavin způsobených lyžaři je něco málo pod 40°. Při určování sklonu svahu vycházíme z dvaceti nejstrmějších výškových metrů svahu. Rozlišujeme 4 kategorie strmosti svahu: mírně strmý: méně než 30° (bílá), strmý: 30 až 34° (žlutá), velmi strmý: 35 až 39° (oranžová), extrémně strmý: 40° a více (červená).



Zdroj: alpenvereinaktiv.com

Stupeň nebezpečí a terén. Čím větší je lavinové nebezpečí (stupeň lavinového nebezpečí), tím větší je pravděpodobnost, že se lavina uvolní i v mírně strmém terénu („spuštění laviny na dálku“). Při posuzování sklonu svahu, který je pro nás relevantní, proto musíme brát v úvahu větší část terénu.



Kontrola 2 – Lavinové problémy

Nový sníh

Nový sníh (sněžení za poslední 3 dny) téměř vždy znamená zvýšení lavinového nebezpečí. Obzvlášť mnoho lavinových neštěstí se proto stává právě první hezký den po intenzivním sněžení! Rozhodující pro nárůst rizika způsobeného nově napadeným sněhem jsou – kromě jeho množství – také doprovodné podmínky, jako je vítr, teplota a stav staré sněhové pokrývky. Pojem „kritické množství nového sněhu“ uvádí do souvislosti množství nového sněhu a okolní podmínky. Kritické množství nového sněhu vždy znamená zvýšení lavinového nebezpečí alespoň na 3. stupeň. Jak se zachovat? → Počkat!

Nepříznivé podmínky.

Silný vítr, nízké teploty (méně než -8°C), zmrzlý natátý sníh, jinovatka, málo sjížděný svah.

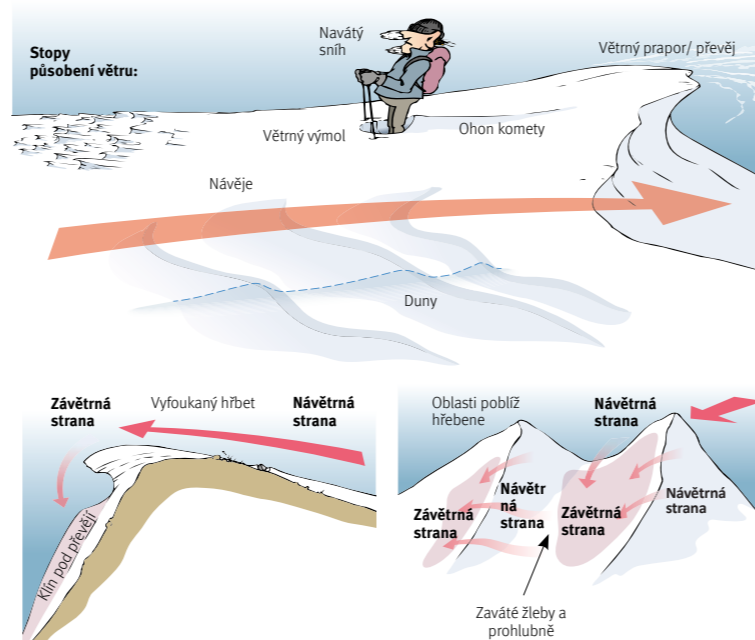
Příznivé podmínky.

Slabý vítr nebo bezvětří, teplota mírně pod 0°C, pravidelně sjížděný svah.



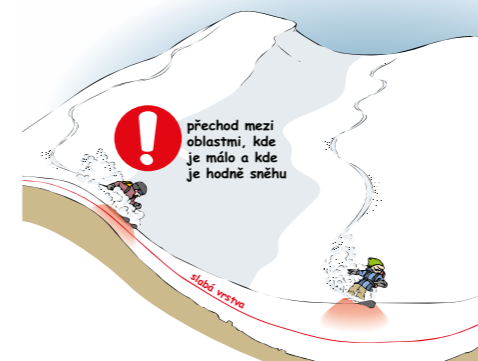
Čerstvě navátý sníh

Vítr je stvořitelem deskových lavin! Vítr přenáší sníh z návětrné strany (= vystavené větru) na závětrnou stranu (= chráněnou před větrem), kde se usazuje jako navátý sníh. Čerstvý navátý sníh je měkký, ale soudržný a lze ho velmi snadno narušit. Pro navátý sníh je charakteristický matný a „napjatý“ povrch a při šlapání stopy vytváří ostré hrany. Postup → nejtít tam.



Starý sníh

Tento problém vzniká v důsledku slabých vrstev uvnitř sněhové pokrývky. Typické slabé vrstvy tvoří hranaté, volné krystaly. Je charakteristický pro zimy s malým množstvím sněhu a může přetrvávat týdny i měsíce. Nejčastěji se vyskytuje na strmých severních svazích (svahy ve stínu). Problém, který představuje starý sníh, není v terénu vizuálně patrný, ale lavinová služba jej dokáže poměrně spolehlivě předpovědět. Jak se zachovat? → Vyhnout se mu! Bez ohledu na kritické orientace svahů a nadmořské výšky uvedené ve zprávě o lavinovém nebezpečí.



Mokřavý sníh

Děšť, intenzivní sluneční záření a oteplování během dne vedou k provlhnutí sněhové pokrývky. S tím související ztráta pevnosti způsobuje drastický nárůst lavinového nebezpečí (typické pro situaci na jaře).

Jak se zachovat? → Túru je potřeba správně načasovat a zohlednit i bilanci nočního záření: Jasná noc!



Klouzavý sníh

Skluznou plochu v tomto případě tvoří povrch terénu (velmi strmé travnaté svahy nebo hladké skály). Klouzavé laviny se uvolňují v důsledku ztráty tření na podkladu. Příčinou je voda popř. mokřavý sníh na povrchu terénu, který působí jako „mazací vrstva“. Klouzavé laviny nezpůsobují lidi.

Jak se zachovat? → Vyhýbejte se místům pod odtrhy (tzv. rybími tlamami)!

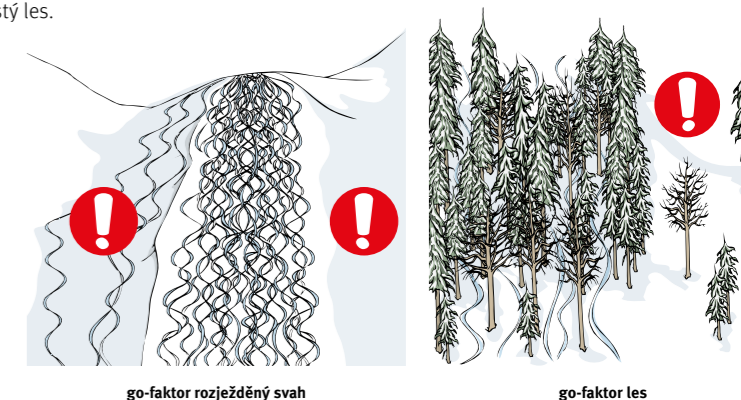
Go-faktory

*GO-faktory

Rozježděný svah. „Mnoho vzájemně se protínajících stop tvoří koridor, ve kterém nelze vytvořit další stopu, aniž by se dotkla jiné.“ Pouze uvnitř tohoto koridoru je „rozježdění“ známkou relativní bezpečnosti. Pozor → Neplatí, když je sníh silně provlhlý nebo mokřavý!

Les. Jednotlivé stromy nebo řídký les neznamenají, že jste před lavinami v bezpečí! Před lavinami chrání jen kompaktní, hustý les.

Krusta. Z rozbředlého sněhu („firnu“) vzniká za jasných nocí vyzařováním tepla nosná krusta → záruka značné stability sněhové pokrývky. Pozor → Tato krusta tvořená zmrzlým natátým sněhem, která je silná jen několik centimetrů, během dne vlivem oteplování zaniká. Proto je při túrách na jaře obzvlášť důležité vyrazit brzy a včas se vrátit (!).



Další go-faktory pro experty

Správná expozice svahu. Pravidlo 1. stupně: Ve zprávě o lavinové situaci jsou uvedeny „kritické svahy“ (orientace svahu a nadmořská výška). V terénu lze mimo tyto kritické svahy předpokládat o jeden nižší stupeň lavinového nebezpečí (např. stupeň 2 místo stupně 3).

Přijatelné důsledky Lavina by nezpůsobila smrtelná nebo těžká zranění.

- Tyto předpoklady musí být splněny:
- Druh a velikost laviny: malý svah končící rovinkou.
 - Hloubka zasypaní: malé množství sněhu, není možné úplné zasypaní*.
 - Srážka/pád: v dráze laviny nejsou žádné překážky a zlomy.
 - Počet zasypaných: ohrožená je maximálně jedna osoba.

* Zasypaní: sněhem je zasypaná hlava popř. trup, oběti, ostatní části těla jsou vidět. Úplné zasypaní: na povrchu laviny nejsou vidět žádné části těla.

Detailnější informace a naučná videa BezpečněNaHorách k tématu Skialpinismus najdete zde

