

Skialp, freeride, sněžnice	2
Pojetí a typy túr	4
Lyžování ve volném terénu	6

ZÁKLADNÍ VYBAVENÍ

Jak se vybavit	7
Přehled vybavení	10
Lyže	12
Vázání	13
Stoupací pásy	14
Boty	16
Teleskopické hole	18
Technické vybavení	19
Batožny	20

NOUZOVÉ VYBAVENÍ

První pomoc - sonda	21
Další vybavení	22

NEBEZPEČÍ LAVIN

Stupnice lavinového nebezpečí	31
Zpráva o lavinové situaci	32
Co ovlivňuje vznik lavin	34
Odhad nebezpečí v terénu	38
Minimalizace rizik	39
Strategie 3x3	42

Plánování túry	44
Výpočet času túry	46
Konkrétní příklad	48
Předpověď počasí	49

Orientace	50
Kontrola a nošení vyhledávače	52
Volba trasy	56
Standardní chování	71
Bezpečný výstup a sjezd	72
Měření sklonu systému	73
- otočka	74
- terénu	75
- lavinové	76
Závěrečné shrnutí	77

LAVINOVÁ NEHODA, PRVNÍ POMOC

Management záchrany	78
Jak pracovat s vyhledávačem	80
První pomoc - lavinová nehoda	81
- podchlazení	99
- omrzliny	102



INFO HUDY