

Obsah

5 Skialpinismus & skitouring

Výbava

7 Lyže

Vlastnosti lyží 7 – Klasické skialpinistické lyže 8

Freerideové lyže a lyže do hlubokého sněhu 9



- 9 Skialpinistické vázání
- 13 Skialpinistické boty a vhodné lyžařské boty
- 14 Hole
- 14 Stoupací pásy
- 15 Stoupací hroty (železa)
- 16 Lavinové přístroje
- 17 Lavinová lopata
- 18 Lavinové sondy
- 18 Příruční lékárnička
- 19 Orientační pomůcky
- 20 Bivakovací pytel
- 21 Další bezpečnostní výbava
- Systém ABS s lavinovým airbagem 21*
- Avalung 21 – Lavinový míč 21*
- 22 Batoh
- 23 Příslušenství
- 23 Rozšířené vybavení pro skialpinistické túry



Technika a taktika výstupu

- 25 Technika výstupu
Chůze se stoupacími pásy 25 – Stoupání s hroty 26
Změny směru 28
- 32 Taktika výstupu
Všeobecná taktika výstupu 32 – Kladení stopy 33
Tempo chůze 34 – Přestávky 35

Technika a taktika sjezdu

- 37 Technika sjezdu
Základní předpoklady 37 – Základní funkce 39 – Souvislost funkcí, akcí a pohybových faktorů 40 – Jízda v hlubokém sněhu 41 – Jízda na prudkých svazích 43 – Jízda na tvrdém, zledovatěném sněhu 44 – Jízda na firnu a mokrém sněhu 46 – Jízda na sněhu s ledovými škrálopky 47
Jízda za stížených podmínek 48
- 50 Taktika sjezdu
Všeobecné zhodnocení terénu v závislosti na lavinovém nebezpečí 50
Další rizika velehor 54 – Zvláštnosti sjezdu ve skupině 55

Skialpinismus ve velehorských podmínkách

- 57 Postup po ledovci
- 58 Technika sjezdu po ledovci
- 59 Technika sjezdu v terénu s rizikem pádu

Laviny

- 61 Praktické poznatky
Druhy lavin 61 – Podmínky pro vytvoření deskové laviny 62
Sesuv deskové laviny 63 – Varovná znamení 66 – Co bychom měli vědět o sněhu 67 – Druhy procesů probíhajících ve sněhové pokrývce 67 – Počasí 70 – Terén 75 – Lidský faktor 78
- 78 Zhodnocení lavinové situace
Zpráva o lavinové situaci 79 – Strategie rozhodování 84
- 88 Vzájemná pomoc
Chování během pádu laviny 88 – Bezpečnostní vybavení 88
Vyproštění zasypaného a první pomoc 89 – Zacházení s lavinovým přístrojem 90 – Hledání zasypaných osob 94

Dodatek

- Důležité internetové adresy 100 – Doporučená literatura 100*
O autorech / Impressum / Seznam fotografií 104