



5 Nalezení samoty

Způsoby využití

7 Od nástroje lovců k výbavě pro volný čas

8 Proč sněžnice?

9 Sněžnice a snowboard

11 Doba trvání túr a přenocování
Denní túra 11 – Vícedenní trekkingové túry 11 – Noclehy v chatách 12 – Bivakování 13 – Dopravní návaznost 15 – Vysokohorská turistika 15

Správná výbava

17 Sněžnice

„Originály“ 17 – „Klasika“ 18 – „Moderna“ 19 – Sněžné obruče 20 – Systémy vázání 22

26 Důležité součásti vybavení

Boty pro sněžnice 26 – Hole 27 – Batoh 28 – Ochrana proti povětrnostním vlivům 29 – Ochrana proti extrémům 31

33 Bezpečnost

Lavinový vyhledávací přístroj 33 – Lavinové sondy a lopatky 34 – Záchranná pokrývka / pytel pro bivakování 35 – Sada první pomoci 35 – Mobilní telefon 36

38 Ostatní

Ochrana proti slunci 38 – Brýle 39 – Čelová lampa 39 – Výživa 40 – Tekutiny 41

43 Seznam doporučené výbavy

Plánování výletů

45 Plánování trasy

Mapy 45 – Další zdroje informací 46 – Terén pro sněžnice 47



- 48 Délka a obtížnost výletů
Délka výletu 48 – Obtížnost 49 – Chování ve skupině 52
- 52 Druhy sněhu
*Plánování podle ročního období 53 – Množství sněhu 56 –
 Svahy a ostatní terény 56 – Přizpůsobení se druhu sněhu 57*
- 59 Počasí a povětrnostní podmínky
*Viditelnost 59 – Mlha 60 – Tvorba oblačnosti při výletě 61 –
 Noci 61 – Typické počasí 62 – Předpověď počasí 63*



Technika chůze a volba trasy

- 65 Začátek
- 65 Techniky chůze
*Výstup 66 – Křížování 68 – Sestup
 69 – Stopy 71*
- 72 Volba trasy
*Využívání tvaru terénu 72 – Lavinové
 oblasti ve vysokých horách 73 – Převisy
 75 – Rušení volně žijících zvířat 76*
- 77 Orientační pomůcky
*Čtení v mapě 77 – Kompas 79 –
 Výškoměr 80 – Satelitní navigace 80*

Lavinové nebezpečí

- 83 Základní posouzení
*Prvotní kontrola nebezpečí 83 – Kontrola
 nebezpečí pomocí „sněhové
 mapy“ 84*
- 87 Hledání zasypaných
*Hledání s lavinovým vyhledáva-
 cím přístrojem 87 – Použití
 sond
 a vyhrabávání 88*



Příloha

*Informační telefony a internetové
 stránky 91 – Rejstřík 94 –
 O autorovi 96*