

Univerzita Pardubice

Fakulta zdravotnických studií

Specifika a rizika vysokohorské turistiky

David Malík

Balackářská práce

2015

Univerzita Pardubice
Fakulta zdravotnických studií
Akademický rok: 2012/2013

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **David Malík**
Osobní číslo: **Z12063**
Studijní program: **B5345 Specializace ve zdravotnictví**
Studijní obor: **Zdravotnický záchranář**
Název tématu: **Specifika a rizika vysokohorské turistiky**
Zadávající katedra: **Katedra ošetřovatelství**

Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

1. Studium literatury, sběr informací a popis současného stavu řešené problematiky.
2. Stanovení cílů a metodiky práce.
3. Příprava a realizace výzkumného šetření dle stanové metodiky.
4. Analýza a interpretace získaných dat.
5. Zhodnocení výsledků práce.

Rozsah grafických prací: dle doporučení vedoucího
Rozsah pracovní zprávy: 35 stran
Forma zpracování bakalářské práce: tištěná
Seznam odborné literatury:

1. ANGELINI, C., U. GIESELER, D. HILLEBRANDT, Th. KÜPPER a J. MILLEDGE. Společné prohlášení lékařské komise UIAA č.2 - management akutní horské nemoci, výškový edém plic a výškový edém mozku [online]. Berne: UIAA Medical, 2012 [cit. 2015-02-23]. Dostupné z: <http://www.horska-medicina.cz/horska-nemoc/doporuzeni-lekarske-komise-uiaa/>.
2. FERKO, A., Z. VOBOŘIL, K. ŠMEJKAL a J. BEDRNA. Chirurgie v kostce. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2002. ISBN 80-247-0230-4.
3. SEDLÁČKOVÁ, Zuzana. Cestování do vysokých nadmořských výšek [online]. Hyssington: Medex, 2007 [cit. 2015-02-23]. Dostupné z: <http://www.horolezeckametodika.cz/cestovani-do-vysokych-nadmorskych-vysek>.
4. SCHUBERT, P. Bezpečnost a riziko na skále a ledu. Praha: Freytag & Berndt, 2010. ISBN 978-80-8582-227-4.
5. ROTMAN, I. Aklimatizace na velehorské výšky a její poruchy aneb stručné poznámky před cestou do výšky. In: MÁČEK, M a J. RADVAŇSKÝ. Fyziologie a klinické aspekty pohybové aktivity. Praha: Galén, 2011. ISBN 978-80-7262-784-4.

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Jindra Holeková, DiS.
Katedra ošetřovatelství

Datum zadání bakalářské práce: 1. října 2012
Termín odevzdání bakalářské práce: 7. května 2015


prof. MUDr. Arnošt Pellant, DrSc.
děkan

L.S.


PhDr. Kateřina Čermáková, DiS.
vedoucí katedry

V Pardubicích dne 9. března 2015

Prohlašuji:

Tuto práci jsem vypracoval samostatně. Veškeré literární prameny a informace, které jsem v práci využil, jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

Byl jsem seznámen s tím, že se na moji práci vztahují práva a povinnosti vyplývající ze zákona č. 121/2000 Sb., autorský zákon, zejména se skutečností, že Univerzita Pardubice má právo na uzavření licenční smlouvy o užití této práce jako školního díla podle § 60 odst. 1 autorského zákona, a s tím, že pokud dojde k užití této práce mnou nebo bude poskytnuta licence o užití jinému subjektu, je Univerzita Pardubice oprávněna ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložila, a to podle okolností až do jejich skutečné výše.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v Univerzitní knihovně.

V Pardubicích dne 6. května 2015

David Malík

Poděkování

Na tomto místě bych chtěl poděkovat všem, kteří mi pomáhali při přípravě této práce. Kteří mě svou rozvahou a trpělivostí posilovali, svou ochotou rozmlouvat se mnou mi dali možnost nahlédnout do studnice zkušeností, ze které jsem čerpal podklady pro její praktickou část. Svým pedagogům děkuji za to, že mé vědomosti posouvali dál a jmenovitě děkuji vedoucí bakalářské práce Mgr. Jindře Holekové, DiS. za její postřehy a rady, které mi pomohly při tvorbě konečné podoby práce.

ANOTACE

Práce se zabývá některými oblastmi horské turistiky, o kterých se autor domnívá, že zlepšením jejich obecného povědomí by se mohlo dosáhnout snížení množství nehod v horách a zmírnění jejich dopadů. Hlavní pozornost je věnována přípravě akcí, výbavě, komunikaci v horách obecně a v nouzi a v neposlední řadě organizaci a činnosti horských záchranářů. Témata byla vybrána na základě zkušeností autora a zkušeností horských vůdců a členů horské služby, se kterými rozmlouval.

Ve výzkumné části hodnotí odpovědi na otázky, které při rozhovorech pokládal a z odpovědí se snaží formulovat výstupy svého výzkumného projektu cíleného na zvýšení bezpečnosti při turistice v horách. Práce by chtěla být návodem k výchově začínajících a málo poučených horských turistů.

KLÍČOVÁ SLOVA

horská turistika, nebezpečí, plánování, výbava, komunikace a signalizace, prevence, záchrana

TITLE

Particularities and Risks of Alpine Hiking

ANNOTATION

The author believes that improving general awareness of certain aspects of mountain trekking may lead to reduction in fatalities and improved outcomes of related accidents. He focuses on these aspects and topics selected based partly on his own experience and partly on practical knowledge of experienced mountain rescuers and guides he had a chance to interview.

Based on the answers he gathered during these interviews the author then tries to identify the most important considerations that contribute to mountain trekking safety. The goal of this work is to provide a concise guide for entry-level training of beginner hikers and trekkers.

KEYWORDS

trekking, dangers, planning, equipment, communication and signals, prevention, rescue

MOTTO „PODLE PITA“

„Není nic poučnějšího, než událost spojená s bolestí. Proto si lidé nehody a s nimi spojené úrazy velmi dobře pamatují. Příčina bolesti se zapíše do paměti, a protože se člověk bolesti bojí, snaží se, buď vědomě nebo podvědomě, přičinám takových bolestí vyhýbat.“

„Tento regulativ je přírodou zaveden zřejmě kvůli zajištění udržení rodu. Jak u člověka, tak u zvířat. I zvíře se vyhýbá situaci, která mu již jednou přivodila bolest. Od té doby, co se člověk povýšil nad živočišnou říši, alespoň tak se to tvrdí, má na rozdíl od zvířat schopnost komunikativního předávání svých zkušeností širokému okruhu příslušníků svého rodu. Proč bychom toho neměli využívat? Vždyť platí, že známé nebezpečí je poloviční nebezpečí.“

Pit Schubert

OBSAH

ÚVOD	12
CÍL PRÁCE	14
I ČÁST TEORETICKÁ	15
1 POČASÍ	15
2 PLÁNOVÁNÍ VÝPRAVY	16
3 ZDRAVOTNÍ STAV	18
4 OBLEČENÍ A OCHRANNÉ PROSTŘEDKY	19
4.1 Co na sebe	19
4.1.1 Co na tělo - vrstvení.....	20
4.1.2 Co na nohy	20
4.1.3 Co na ruce	21
4.1.4 Co na hlavu	21
4.2 Čím se chránit	21
4.2.1 Horolezecká přilba.....	22
4.2.2 Brýle.....	22
4.2.3 Brada, ústa, tváře a nos	22
4.3 Snížení námahy a větší bezpečnost.....	23
4.3.1 Batoh.....	23
4.3.2 Hole.....	24
4.3.3 Cepín.....	24
4.3.4 Mačky a sněžnice.....	24
4.3.5 Horolezecká lana	24
4.3.6 Úvazy	25
4.3.7 Smyčky a karabiny.....	25
4.3.8 Brzdy.....	25
4.3.9 Lanové svorky a svírky.....	25
4.3.10 Ledovcové šrouby.....	26
5 KOMUNIKACE	27
5.1 Hlášení polohy, sledování trasy a komunikace	27
5.1.1 Mobilní telefony	27

5.1.2	GPS lokalizátory a satelitní komunikátory, satelitní telefony	28
5.1.3	Vysílačky	29
5.2	Signalizace v nouzi	30
5.2.1	Telefony	30
5.2.2	Komunikátory a vysílačky	31
5.2.3	Když se dovoláme	31
5.2.4	Když telefonovat nelze	32
5.2.5	Signalizace – porozumění a odpověď	34
6	CO JEŠTĚ PŘIBALIT A CO NEZAPOMENOUT	36
6.1	Co přibalit	37
6.1.1	Náhradní oblečení	38
6.1.2	Nástroje a prostředky	38
6.1.3	Přežití	38
6.1.4	Strava	38
6.2	Na co nezapomenout	38
6.2.1	Ohlašovací povinnost	39
6.2.2	Knihy hostů, tútr a vrcholové knihy	39
6.2.3	Zimní místnosti a nouzové telefony	39
7	KROKY K ZÁCHRANĚ	40
7.1	Poplach	40
7.2	Akce	41
7.2.1	Akce záchranná	42
7.2.2	Akce pátrací	42
7.2.3	Stav pohotovosti	42
7.3	Jak se to dělá	43
7.3.1	Člověk	43
7.3.2	Pes	44
7.3.3	Vrtulník	44
7.3.4	Když vrtulník nemůže	45
7.3.5	Termovize	45
7.3.6	Lavinové vyhledávače	46
7.3.7	Lavinové sondy	47

7.3.8	Optika.....	48
II.	Č Á S T V Ý Z K U M N Á	49
8	Z Á M Ě R	49
8.1	V ý z k u m n é o t á z k y.....	49
8.2	R o z h o v o r y	50
8.3	C h a r a k t e r i s t i k a v z o r k u	51
8.4	M e t o d i k a	51
8.4.1	K o m p e t e n c e r e s p o n d e n t ů.....	51
8.4.2	C h a r a k t e r i s t i k a p o s u z o v a n é s k u p i n y	52
8.4.3	P ř e n o s.....	52
9.	A N A L Ý Z A O D P O V Ě D Í.....	54
10.	D I S K U Z E	71
	Z Á V Ě R	74
	S E Z N A M Z D R O J Ů	75
	S E Z N A M P Ř Í L O H.....	76

SEZNAM ILUSTRACÍ A TABULEK

Obrázek 1	Signalizace tělem	35
Tabulka 1	Vztah k turistům	54
Tabulka 2	Adrenalin nebo klid	55
Tabulka 3	Fyzická kondice	55
Tabulka 4	Psychická kondice	56
Tabulka 5	Psychické naladění	57
Tabulka 6	Úroveň poučenosti	58
Tabulka 7	Úroveň vybavenosti	59
Tabulka 8	Kritéria při nákupu výbavy	59
Tabulka 9	Znalost všech nouzových linek	60
Tabulka 10	Znalost jednotlivých nouzových linek	61
Tabulka 11	Znalost komunikace	62
Tabulka 12	Dovednost přivolání pomoci bez mobilu	62
Tabulka 13	Povědomost rizika	63
Tabulka 14	Znalost teorie co dělat při nedodě	64
Tabulka 15	Schopnost přenesení znalosti teorie při nehodě do praxe	65
Tabulka 16	Vědomé zanedbávání ohlašovací povinnosti	66
Tabulka 17	Nevědomost o ohlašovací povinnosti	66
Tabulka 18	Teoretická znalost obsluhy výbavy	68
Tabulka 19	Praktická dovednost obsluhy výbavy	68
Tabulka 20	Škodlivost horské turistiky pro přírodu	69
Tabulka 21	Regulace pohybu v přírodě	70

ÚVOD

Není pochyb o tom, že turistika je příjemný a většinou i zdravý způsob trávení volného času. Pokud ji provozujeme v horách, pak je to činnost velmi krásná, která člověka uspokojuje, naplňuje a dá se jí i propadnout. Toho, kdo jí propadne, to pak často táhne stále výš a výš a z turistiky se stává náročný vysokohorský sport, který však přináší nejen krásné zážitky, ale klade na člověka zcela specifické požadavky a přináší také mnohá rizika. Je tedy zřejmé, že tato zábava není pro každého.

Chceme-li se zabývat některými aspekty vysokohorské turistiky, pak si především musíme vymezit co vysokohorská turistika je a co není. Sama nadmořská výška není rozhodujícím kritériem pro označení turistiky za vysokohorskou, neboť například túry po rozlehlých pláních náhorních plošin v Jižní Americe, které se nacházejí ve výškách nad 4000 metrů n. m., horskou turistikou nejsou a naopak pohyb v horských terénech o nadmořské výšce do 2000 metrů, jak je to běžné v našich krajích, za horskou turistiku považovat lze. Rozhodující jsou tedy především charakteristiky terénu.

Dále je třeba zdůraznit, že se pro potřeby této práce budu stále zabývat aktivitami provozovanými turisty, kteří nemusí být organizováni v žádném sportovním oddíle, kteří mají svá běžná občanská povolání a horské turistice se věnují ve svém volném čase. Že stupeň jejich teoretické, psychické a tělesné vybavenosti se velmi různí, právě tak, jako jejich zkušenosti v terénu a že se jedná o lidi velmi širokého věkového spektra od školních let až po pokročilé stáří. Budu se zabývat turisty, kteří zdolávají v horských terénech značené či známé turistické cesty, ať už čistě pěší nebo ferraty či treky, jejichž náročnost může být velmi různá, právě tak, jako dosažená nadmořská výška. Budu se tedy pohybovat v terénech mezi mořskou hladinou a 7000 metry nad ní, protože nejvyšší treková cesta na světě se této hranice dotýká (trek na Aconcaguu v argentinských Andách 6962 metrů n. m.). V této práci se tedy nebudu zabývat aktivními sportovci - alpinisty či horolezci.

Nebudu rovněž podrobně rozebírat jednotlivé typy hlavních rizik a nástrah, které na turisty v horách číhají, neboť toto je vyčerpávajícím způsobem zpracováno v řadě monografií, učebnic i brožur. A podobné je to také s aklimatizací na vysokohorské podmínky. Svou komplexností by tato problematika výrazně překročila předpokládaný rozsah i ambice bakalářské práce. Nejdůležitější fakta sice taxativně zmíním, spíše však, než na jejich rozbor a prevenci možných

příhod se zaměřím na specifické okolnosti a komplikace, které horské prostředí postiženým turistům i jejich zachráncům přináší v případě, že k nehodě již došlo. Vycházím ze zjednodušeného předpokladu, že například zlomenina stehenní kosti či srdeční infarkt jsou v zásadě stejné pokud k nim dojde v městské aglomeraci či jiné oblasti s bohatým zdravotnickým zázemím nebo v horách. Zcela odlišné však mohou být možnosti kontaktování záchranných složek, lokalizace postiženého, dostupnost a charakter primárního ošetření a stabilizace pacienta a zejména možnosti zajištění jeho vitálních funkcí a transportu. A právě těmito rozdílnostmi bych se chtěl v této práci zabývat.

Pro zvýšení objektivitu svých závěrů jsem si pojmenoval oblasti zájmů, které jsem převedl do otázek a při svých setkáních a rozhovorech s horskými vůdci a členy horské služby, jsem na ně hledal odpovědi. Ty ve výzkumné části práce zpracovávám, vyhodnocuji a s jejich pomocí se snažím dojít k obecnějším závěrům o lidech, horách a nebezpečí v nich.

CÍL PRÁCE

Když jsem začal sbírat informace potřebné k vytvoření této bakalářské práce a pročítat různé literární zdroje, uvědomil jsem si, že pojem horské turistiky je velmi obšrný a nese v sobě množství témat, z nichž každé samo o sobě, by stačilo na několik bakalářských prací. Abych dodržel rozumný rozsah práce a dostál při tom jejímu předpokládanému cíli, musel jsem se rozhodnout, jak se k věci postavím. Buď se budu věnovat jen některé části tématu a tu pak rozvedu do podrobností s vědomím, že cíl v důsledku toho minou, a nebo se pokusím cíle dosáhnout a nastínit co nejširší konsekvence a průniky tématu horské turistiky do témat dalších, ovšem za cenu výrazného zjednodušení. Rozhodl jsem se pro to druhé.

Jako cílovou skupinu čtenářů, kterou bych chtěl svou prací oslovit, jsem si vybral širokou skupinu lidí, kteří turistiku provozují na nejobvyklejší úrovni všeobecných vědomostí, tedy jen málo poučenou nebo nepoučenou. Skupinu lidí, která sice chodí na túry do hor, ví, že to přináší i riziko i nehody i smrt, nijak zvlášť se však o podstatu tohoto rizika nezajímá. Podobně, jako většina lyžařů na sjezdovkách ví, že pro jízdu po sjezdových tratích byla vydána právně závazná pravidla, ale zatím si nenašla čas si je přečíst a natož se jimi řídit. K tomu je patrně donutí až vlastní kolize, či kolize jejich blízkých v průběhu aktivit na sjezdovce s pokračováním u soudu. Do obecnějšího povědomí se dodržování těchto norem dostane nejspíše až po větším počtu zveřejnění uložených nepodmíněných trestů. Proč tomu tak je? Jistě dílem z pohodlnosti, dílem z náтуры a dílem z nízké úrovně vzdělanosti, ale domnívám se, že velkým dílem také ze špatně volené formy vzdělávání či popularizace věci mnohdy i potřebných, protože nudné vyhlášky nikdo bez biče nečte.

Řekl jsem si proto, že moje bakalářská práce by neměla být nudná, ale čtivá, zajímavá a plná informací, ve kterých se však čtenář neutopí a něco mu z nich uvízne v paměti pro jeho další život. A toho je možné dosáhnout pouze za cenu vhodného výběru informací a simplifikace. Poučení mi snad prominou, že hloubka informací o jevech a dějích, v mnou předkládaném sdělení, nebude sahát až k jejich kořenům.

I ČÁST TEORETICKÁ

1 POČASÍ

Ač se všechna roční období i v horách střídají a pravidelně proměňují jejich barevnost a krásu jako kdekoliv jinde na převážné části planety, z pohledu postižených a zachraňujících je však lze zredukovat ze čtyř období na dvě, a to na období „letní“ a „zimní“. Pro záchranáře není tak důležité zda je horko, nebo jen teplo, zda svítí slunce nebo je pod mrakem, zda prší či zda se dříve stmívá. Podstatné je, zda je země pokrytá sněhem či ne. Podstatný je stav terénu. Důležité je tedy to, co leží na zemi a méně už to, co je nad zemí. Rozmary počasí jako silný vítr, extrémní srážky, hustá mlha či rychlé teplotní skoky záchranné práce komplikují nebo je mohou i přechodně přerušit a vážně zraněným mohou zhoršovat vyhlídky na přežití. V horách však takové změny přicházejí stejně tak v létě i v zimě. Z hlediska přežití postižených a taktiky záchranných prací je však naprosto podstatná přítomnost či nepřítomnost souvislé vrstvy sněhu nejen na hřebenech hor, ale i na přístupových cestách k nim. Toto zcela mění možnosti a charakter cesty záchranářů k postiženým i jejich cesty zpět, mění se transportní mechanismy, oblečení i výbava záchranných týmů, zvyšuje se namáhavost a rizikovitost záchranných prací a často se komplikuje i odsun postižených do nemocnic. Pokud se záchranná akce odehrává v terénu se souvislou sněhovou pokrývkou, je z tohoto pohledu na ni nutno nazírat jako na záchranu „zimní“, i když sloupec teploměru může stát vysoko nad bodem mrazu, a naopak, pokud sníh na zemi neleží, pak se z tohoto pohledu jedná o období „letní“, i když okolní teplota se pohybuje kolem 0°C nebo může být i pod ní. Korelace s astronomickými ročními obdobími je zde zcela setřena, a toho si každý turista, který do hor vyráží, musí být vědom. Právě tak musí počítat i s tím, že se období z tohoto pohledu „letní“ může proměnit v „zimní“ i v průběhu jedné turistické výpravy. Toto platí zejména pro vícedenní treky ve vyšších nadmořských výškách, které na účastníky kladou vysoké nároky pokud jde o jejich materiální, fyzickou i psychickou vybavenost, a to zejména při akcích „na těžko“, kdy trasy vedou převážně mimo obydlená území a účastníci si vše potřebné, od potravin přes oblečení až po stany, nesou v tornách na svých zádech. (Outdoor, 2014)

2 PLÁNOVÁNÍ VÝPRAVY

Než vyrazíme na túru do hor, je třeba ji velmi pečlivě naplánovat a to bez rozdílu, zda se má jednat o jednodenní pochod, ferratu či několikadenní trek. To platí pro letní i zimní období.

Musíme předem stanovit záměr výpravy - především místa startu a cíle a pak podrobně zvolit trasu, po které cesta mezi těmito dvěma body povede a určit její náročnost. Podle náročnosti rozhodujeme o složení výpravy. Člověk by se do hor nikdy neměl vydávat sám a to ani tehdy, když danou oblast velmi dobře zná. Pokud plánujeme trasu pro skupinu, jejíž složení je předem známé, pak se její obtížnost musí vždy odvíjet od kondice a schopností nejslabšího účastníka. Je třeba předem rozhodnout o tom, kdo bude vedoucím výpravy a kdo jeho zástupcem – mělo by se vždy jednat o nejzkušenější členy skupiny. Ti se plánování cesty aktivně účastní a mají hlavní slovo při definitivním rozhodování o její trase a strategii a následně také v celém průběhu akce. Pokud terén trasy, nebo alespoň některý její úsek, vyžaduje přítomnost horského vůdce, pak v exponované části výpravy automaticky přebírá vedení on a všichni ostatní členové skupiny se jeho příkazům a rozhodnutím musí podřídit.

Aby se předešlo čekání a zpoždění určené doby startu, tak již předem stanovíme nejen hodinu nástupu do hor, ale také dohodneme způsob dopravy členů a materiálu k místu nástupu. Aby se minimalizovalo riziko nehod, je nutné při plánování s co nejkvalifikovanějším časovým odhadem výpravu rozdělit na jednotlivé etapy, stanovit místa kam chceme dojít a kdy tam chceme dojít, určit místa kde a jak dlouho budeme odpočívat, kde budeme jíst i čas kdy dorazíme do cíle. V případě vícedenních akcí samozřejmě kde a jak budeme přespávat a kde a jak bude výprava doplňovat zásoby a zbavovat se odpadu, který se při pohybu ve volné přírodě vždy snáší na k tomu určená místa, případně až do cíle výpravy. (Bulička, 2009)

V případě, že budeme potřebovat horského vůdce, je optimální se s ním předem spojit a bez prostředníka dohodnout všechny podrobnosti, stanovit čas a místo setkání a do plánu výpravy předem integrovat jeho připomínky a doporučení. V cizojazyčném prostředí, je nutné mít naprostou jistotu, že se s horským vůdcem bez problémů domluvíme a to zejména vedoucí skupiny, přičemž nestačí, aby společným jazykem vládl jen jeden člen výpravy, protože právě toho může v její průběhu potkat nehoda. Minimální požadavek je aby jazyk ovládali dva, nejlépe však všichni účastníci. (pohora.cz)

Aby bylo naplánování dokonalé, snažíme se o celé trase získat co nejvíce aktuálních informací. Použijeme platné podrobné mapy, GPS navigace, údaje z turiistických průvodců, z internetu, od přátel a známých, kteří danou oblast v nedávné době navštívili. Ověřit je třeba, zda navržené

cesty jsou průchodné a vyloučit uzávěry. Je nutné obeslat či obtelefonovat horské chaty a boudy a zjistit zda jsou v provozu a s jakými službami v nich můžeme počítat, včas zajistit rezervaci a současně se zeptat na neobsluhované objekty, ve kterých máme v úmyslu na trase přespávat - zda třeba nebyly poničeny vichřicí nebo požárem. Prospěšná je i znalost dostupnosti a funkčnosti zdrojů pitné vody a znalost flóry a fauny, se kterou se při výpravě setkáme, nebo můžeme setkat, a to zejména se zaměřením na jedovaté či jinak rizikové druhy, které by mohly klidný průběh celé akce hrozit. V případě možnosti nebezpečných setkání je potřeba respektovat místní doporučení a do výbavy případně přibalit antidotum či, je-li doporučena i zbraň se vším, co s sebou nese. Nutná je znalost v oblasti platných předpisů a vyhlášek. (svetoutdooru.cz)

Nesmíme zapomenout na kontaktní telefony všech složek záchranného systému oblasti, policii, chaty, boudy i další obsluhované objekty na trase a v jejím průběhu a to nejen ty, kde máme plánované zastávky. Nutné je znát či mít přednastavené potřebné předvolby a mít jistotu, že naše komunikační zařízení jsou podporována operátory, kteří působí na území, na kterém se budeme nacházet a z mnoha důvodů je dobré disponovat i znalostí pokrytí trasy jejich signálem. Ale i zde je třeba pamatovat na to, že se nestačí jen dovolat, ale je nutno se především domluvit jazykem srozumitelným pro obě strany. V cizině je dobré znát i kontakty na příslušný konzulát ČR. V případě potřeby je možno použít i kontaktní čísla IZS ČR, který pak zajistí rozběhnutí případné záchranné akce v oblasti nehody i na území cizího státu.

Naprosto nezbytná je znalost meteorologické předpovědi - jsou snadno dostupné na internetu a v terénu lze údaje o počasí kdykoliv aktualizovat mobilním telefonem. Je dobré mít údaje o délce denního svitu a čase nástupu a délce noci v dané oblasti a v daném období. Stav počasí a jeho předpověď mohou být jedním z faktorů, které povedou ke změnám původního plánu výpravy a případně mohou rozhodnout i o jejím předčasném ukončení. (Bulička, 2009)

3 ZDRAVOTNÍ STAV

Žijeme v době, kdy sportovat a pohybovat se je moderní. Objevují se různé druhy sportů, které se zdají být velmi zábavné. Hlavně ty outdoorové. Každý by to chtěl zkusit. Daleko více lidí, než v době nedávné, se chce hýbat, protože konečně uvěřili, že pohyb je zdravý, že jim pomůže zachovat si svěží mysl, zlepšit fyzickou kondici i vzhled, prodlouží mládí i život. Mnozí, hlavně ti starší, v pohybu hledají nový smysl svého bytí. Jenže sporty nejsou pro každého. Hlavně ty outdoorové. (svetoutdooru.cz)

Horská turistika mezi outdoorové sporty patří a přesto se mnozí domnívají, zejména ti, kteří to ještě nezkusili, že to ani sport není, že je to jenom chození, které zvládne každý. A tak do hor často vyrážejí lidé zcela bez tréninku, špatně oblečení, špatně vybavení, nepřipravení na to, co je čeká tam nahoře, pokud tam ovšem vylezou a nezůstanou stát či ležet na půli cesty. Mnozí si na svých bedrech navíc nesou nadváhu a po kapsách krabičky se spoustou tabletek.

Každý sport chce své. Neplavec také neskočí do hluboké vody, ale pokud se chce naučit plavat, tak to nejspíš zkusí v malém bazénu. I turisté by měli začínat zvolna a nejprve po rovině, aby si odpověděli na ztěžejní otázku, zda je to vůbec bude bavit. Jenže hory jsou krásné a turistické cesty přece značené. A vždy někam vedou. Tak co by se mohlo stát? Dovolena je krátká, tak rychle nahoru na horu. Co na tom, že jsem se už několik let skoro nehýbal.

Co vás to napadlo? Myslel jste, že těch 6 km za půl dne dáte? A převýšení? Že na té billboardové mapě vidět nebylo. Jenže strmé značené cesty bývají zdánlivě krátké. To vám neřekli?

Zdravotní stav má své aspekty fyzické i psychické a při výpravách do hor ho nelze ignorovat. Neorganizovaní turisté nemusí nikomu předkládat své zdravotní vysvědčení, které by jim mohlo cestu do hor uzavřít. To však neznamená, že by jsme se neměli řídit zdravým rozumem. Každý většinou své limity zná a jde jen o to, si je připustit. A je nanejvýš dobré na ně nezapomenout, když nás někdo k něčemu přemlouvá. Nikdy se nedejte přemluvit a nikdy také nikoho sami nepřemlouvejte k cestě do hor, pokud on sám se na to zdravotně necítí. (Schubert, 2007)

4 OBLEČENÍ A OCHRANNÉ PROSTŘEDKY

Pokud si chceme pobyt v horách opravdu užít, je nutné se dobře vybavit. Na výbavě by se v žádném případě nemělo šetřit, zejména tehdy, pokud se tomuto sportu chceme věnovat na vyšší úrovni obtížnosti. Kvalitní a kompletní výbava pomohla už mnoha ztraceným, zbloudilým či zraněným v horách přežít i v situaci, kdy nevybavení by neměli šanci.

Na první pohled se zdá, že výbava pro letní a zimní období se bude diametrálně lišit, ale ve skutečnosti tomu tak není. Rozdíly jistě jsou, ale je jich méně, než by se čekalo a proto zde obě období proberu společně a o rozdílnostech se pouze zmíním.

Žijeme v době moderních materiálů, které vykazují extrémní mechanickou odolnost, nekorodují, jsou mimořádně pevné a při tom lehké, vzdorují vodě a při tom jsou prodyšné, jsou teplé v zimě a v létě naopak příjemně chladí a přes svoji bytelnost jsou i pohodlné. A jsou také často hodně drahé. Jenže život je dražší a proto stojí za to si připlatit.

Nedovedeme si už představit, že by na vrcholy opravdu vysokých hor dnes stoupal někdo, kdo by takovou výbavu neměl, zdá se nám to nemožné. Ale jak to dělali ti před námi? Hillary s Tenzingem a mnozí před nimi i po nich? Dnes by se řeklo, že se vypravili do hor nezodpovědně a trestuhodně špatně vybaveni. A přece došli a dokázali se i vrátit! Jak je to možné? Byli o tolik lepší? O tolik odolnější? O tolik silnější, než my dnes? A kde se v nich brala ta síla, když dnešní příprava, trénink a výbava jsou prošpikovány vědou a moderními technologiemi a přesto mnozí nedojdou? Nebo snad měli jen štěstí?

4.1 Co na sebe

Vývoj materiálů, které se dnes používají k výrobě sportovního oblečení, byl dlouhý a velmi nákladný. Výsledkem jsou Hi-tech textile, které oděvům propůjčují zcela unikátní a užitečné vlastnosti a při tom jsou velmi pevné, jemné a lehké. Jejich mechanická odolnost, prodyšnost, tepelně-izolační vlastnosti, nesmáčivost, odolnost proti vodě a větru a další vlastnosti se označují různými indexy, podle kterých se rozhodujeme při jejich pořizování pro různé typy aktivit a různá počasí. Vlastní oblečení se pak skládá z několika vrstev s různými vlastnostmi, které umožňují velmi individuální „nastavení“ podle vlastních potřeb tak, aby se dosáhlo optimálního pocitového komfortu.

4.1.1 Co na tělo - vrstvení

Vrstva naléhající na tělo odvádí vlhkost, kterou absorbuje, ale nepropustí ji zpět a tím zanechává kůži suchou – termoprádlo. Jeho další předností je jemnost, lehkost a minimální absorpce zápachu a díky nesmáčivosti se velmi snadno udržuje. Stačí ho vymáchat ve vodě, která spolu s nečistotami steče a prádlo je téměř hned suché.

Střední vrstvy by měly být tepelně-izolační bariérou, která brání úniku tepla. Nejčastěji se dnes používá materiálu na bazi polyesterových vláken známého jako flís. Hustota vláken se vyjadřuje v g/m^2 - čím vyšší gramáž, tím vyšší tepelná izolace. Flís nás však nechání proti větru a vodě. Jinou variantou tepelně-izolační vrstvy je softshell, který je při zachování vysoké prodyšnosti navíc větruvzdorný, ale opět nás nechrání proti vodě.

Zevní vrstva funguje na principu polopropustné membrány s dostatečnou prodyšností umožňující odvod odpařujícího se potu do zevního prostředí přičemž je prakticky zcela nepromokavá - asi nejznámější je gore-tex. Variantou zevní vrstvy do velmi silných mrazů při minimální vlhkosti je péřové oblečení, které je schopné zajistit dostatečný tepelný komfort i v případech, kdy oststání vrstvy nestačí. Vyrábějí se i kombinace polopropustných membrán a peří. Samozřejmou vlastností zevní vrstvy musí být její vysoká mechanická odolnost. Dnešní bundy se zapínají převážně vodovzdornými zipy a pomocnými suchými zipy, zejména zimní jsou pak vybaveny různými typy zdrhovadel a manžet bráncích průniku sněhu.

Podstatné je, že vrstvy lze podle aktuálního počasí a situace kombinovat, zmnožovat či naopak některou vypustit a tak vždy dosáhnout ideální teplotní pohody. (pohora.cz)

4.1.2 Co na nohy

Boty musí být pevné nadkotníkové a při tom lehké, musí mít kvalitní vzorek, být nepromokavé a při tom dostatečně prodyšné, aby noha dýchala a nepotila se. Výstelka musí být pohodlná a v zimě velmi teplá. Na trhu jsou i boty elektricky vyhřívané s napájením z malých akumulátorů. Druh obuvi se ovšem volí s ohledem na charakter terénu, kterým trasa vede. Leželi na cestě větší firmová nebo ledová pole, pak by měla obuv umožňovat připnutí maček, které by v tom případě také měly být ve výbavě. Pro lehký hluboký sníh v zimních podmínkách jsou užitečné sněžnice. S použitím lyží klasická horská turistika nepočítá.

V žádném případě nelze vyrazit do hor v botách nových nerozchozených, protože jakýkoli otlak nebo puchýř může přerůst ve velkou komplikaci pro celou výpravu. (Bulička, 2009)

Ponožky a podkolenky se používají ne příliš silné, v teplém období s důrazem hlavně na prodyšnost, v zimě s vysokým tepelně-izolačním koeficientem při vysoké prodyšnosti. Musí být pohodlně měkké, ale současně musí nohu dokonale obepínat bez jakýchkoliv záhybů, které by zvyšovaly nebezpečí otlaků. Vyrábějí se i podkolenky zcela nepromokavé.

4.1.3 Co na ruce

Rukavice pětiprsté nepromokavé a prodyšné, pro mrazivé období s flísoвыми, kožešinovými nebo kombinovanými vložkami. Je-li potřeba zachovat jemnou motoriku, používají se někdy polorukavice s volnými prsty, které mohou být navlečené přes jemné celokožené prstáky, chránící prsty před poraněním. Potřeba rukavic je výrazně individuální a ne vždy nezbytná. Předepsané jsou ovšem při trasách typu ferraty. Je-li cesta zajištěna ocelovými lany, pak je kladen mimořádný důraz zejména na jejich mechanickou odolnost, neboť riziko poranění rukou je zde velmi vysoké. (Schubert, 2007)

4.1.4 Co na hlavu

Čelenky, čepice a kapuce. V teplém období čelenky pro omezení stékání potu z čela do očí a lehké pokrývky hlavy k ochraně proti slunci s důrazem na prodyšnost. V chladném období se užívají teplejší čelenky k ochraně ušních boltců a je-li třeba tak teplé čepice, hlava se však nesmí potit. Při větru se používají větruvzdorné kapuce, jedná-li se o kombinaci větru a chladu většinou softsheallové mající i vysokou tepelně-izolační schopnost, při dešti navíc s vodovzdornou membránou. Do třesnutých mrazů v zimním období se užívají kapuce péřové nebo s kožešinovou vložkou a nebo z různých kombinovaných materiálů. Kapuce jsou standardní součástí vrchní vrtvy oděvu (overall, bunda) a jsou opatřeny zdrhovadly, které umožňují stažení kapuce přes obličej.

4.2 Čím se chránit

O ochraně těla a končetin jsem se zmínil výše, neboť ta je zajištěna kvalitním oblečením. Podobně již bylo pojednáno o rukavicích a botách, které vedle zajištění tepelného a pocitového komfortu, současně ruce a nohy i chrání. V plném rozsahu však výše nebyla probrána ochrana hlavy, neboť čelenky, čepice a kapuce hlavu chrání proti vlivům počasí, méně však již proti inzultům mechanickým.

4.2.1 Horolezecká přilba

Přilba je nedílnou výbavou výstroje horolezců, ale užitečná je i při horské či vysokohorské turistice v kamenitých či skalnatých terénech s nestabilním a kluzkým povrchem, kde je zvýšené nebezpečí pádu hlavou na tvrdé a často ostré skály. Velmi lze její použití doporučit i pro přechody ledovců. Naprosto nezbytná je všude tam, kde je riziko padajících kamenů a předepsaná pro zdolávání zajištěných cest typu ferraty. (Bulička, 2011)

4.2.2 Brýle

Brýle chrání oči proti slunečnímu záření a to současně proti ostrému světlu i UV záření. Čím vyšší jsou hory, tím čistější je ovzduší a proto je i intenzivnější sluneční záření a to zejména jeho UV složka. Pro použití v horách za slunečného počasí musí být voleny velmi vysoké UV filtry i výrazné zatmavení fólií. To je pak zcela zásadní, pokud se pohybujeme v terénu se sněhovou pokrývkou nebo na ledovcích, neboť zde se sčítá přímý sluneční svit s odrazem od sněhu a ledu a hrozí závažné a velmi bolestivé postižení očí známé jako sněžná slepota. Při výrazném větru se používají brýle se speciálně tvarovanými zorníky a fixací k hlavě proti odfouknutí. V zimních podmínkách při mazech s silným sněžením se používají brýle podobné lyžařským, které současně chrání ocnice proti sněhu, jehož namrzlé vločky mohou při silném větru představovat pro oči i mechanické ohrožení. Samozřejmostí je konstrukce brýlí zabraňující pocení zorníků. (horyinfo.cz)

4.2.3 Brada, ústa, tváře a nos

Akrální části hlavy se v mrazivém větrném povětří chrání proti omrznutí speciálními návleky z polopropustných membrán a neoprenů, nesmí však bránit volnému dýchání a musí umožňovat verbální komunikaci.

4.3 Snížení námahy a větší bezpečnost

Podávám zde stručný přehled toho nejdůležitějšího, co je potřeba vzít sebou na túru, s vědomím, že zdaleka neobsahuje vše, co by se případně někdy mohlo hodit. Zmiňuji jen některé součásti výbavy a prostředky osobní ochrany, se snahou zahrnout do výčtu to podstatné pro nekomplikovaný pohyb v horském terénu v letním i zimním období. Vědomě jsem vynechal stany, spací pytle, karimatky, příruční nářadí, pohotovostní lékárničku, vše co je třeba k zajištění jídla a pití i potraviny a tekutiny samotné, neboť by to vedlo k neúměrnému a neúčelnému prodloužení textu.

4.3.1 Batoh

Používají se různé typy, velikosti a konstrukce s různým členění podle charakteru trasy, vždy však z velmi pevných materiálů odolných proti vodě. Pro dlouhé treky na těžko - turista si vše od potravin přes oblečení až po stan nese na zádech, se používají batohy s velkou kapacitou hlavního oddílu a s řadou postranních kapes, vždy s pevnou konstrukcí zajišťující podepření zad a s množstvím ok a popruhů umožňujících upoutání dalších zátěží (spací pytel, stan, hole,...). Pro jednodenní či víkendové akce batohy menší nebo i malé, objemově vždy dostačující právě jen pro uskladnění všeho potřebného. Není žádoucí, aby za chodcem vlál velký batoh, který je jen zpola naplněný, neboť je nežádoucí vše, co vychyluje těžiště a zvyšuje nestabilitu a tím i riziko nehody.

Používají se i speciální batohy na vodu s hadičkou, která vede k ústům chodce - camelbak. Samostatně se používají pro krátká strmá stoupání s vysokým převýšením k určenému vrcholovému bodu obratu (nemusí se nutně jednat o vrchol hory) – tzv. výběhy.

Předpokládaná maximální doba výběhu by neměla přesahovat 4-5 hodin a podmínkou musí být stabilní počasí a dopolední doba nástupu, aby v případě nehody byl dostatek času na záchrannou akci u turisty, který není vybaven na eventuální noční bivak. (pohora.cz)

Vyrábějí se i batohy konstrukčně umožňující integraci camelbaku do speciální kapsy, při zachování užitečného objemu transportního prostoru.

Zvláštní zmínku zasluhují batohy s lavinovými aerbagy – též ABS batohy. Jedná se o vaky z velmi pevných materiálů, které jsou integrální součástí batohu pro použití v oblastech s nebezpečím lavin. Při sesunu laviny se iniciuje bleskové rozepnutí vaku, který pak svým objemem brání tomu, aby byl postižený kompletně zasypán a pokud se to i stane, tak kolem vaků a tedy i zasypaného zůstává množství vzduchových kapes, které výrazně zvyšují pravděpodobnost přežití i při delší době pobytu pod lavinou. (horolezeckametodika.cz)

4.3.2 Hole

Jsou dnes již samozřejmou součástí výbavy turistů. Skládací či teleskopické pevné a současně lehké hole výrazně pomáhají v zajišťování stability v terénu. Zapojením rukou snižují zátěž dolních končetin a páteře, umožňují chodci účinně odpočívat ve stoje bez nutnosti sundávání nákladu ze zad. V literatuře se uvádí, že použití holí snižuje fyzickou zátěž při pohybu v terénu až o 30%. (Schubert, 2007)

4.3.3 Cepín

Byl původně používán horolezci a až časem se stal součástí výbavy i turistů provozující horskou turistiku na vyšším stupni náročnosti a to zejména při pohybu na ledovcích. Má celou řadu funkcí a použití od kotvy k jištění lidí a materiálu ve strmém terénu, přes vysekávání stupů v ledu, kladivo, záchrannou brzdu při klouzání po ledovci až po nástroj k fixaci zlomenin. Vyčerpávající popis by překročil rozsah této práce. (Belica, 2014)

4.3.4 Mačky a sněžnice

Připevňují se na boty pomocí speciálních mechanismů a popruhů - moderní terénní obuv je k tomuto účelu již z výroby předtvarovaná. Mačky usnadňují chůzi a zajišťují chodce před uklouznutím při chůzi po tvrdých sněhových polích a zcela nezbytné jsou při přechodech ledovců a výstupech i sestupech v ledu. O sněžnicích jsem se zmínil již výše, jejich používání je však spíše vyjímečné. (Schubert, 2011)

4.3.5 Horolozecká lana

Různé délky, průměr, pružnost, mechanická pevnost, různá váha, různá pro různá použití. V turistice povinná pro jištění na ledovcích a při pochodech po úzkých římsách – nejčastěji hřebenových. Kratší nebezpečná místa turistických cest bývají trvale zajištěna fixními ocelovými lany, řetězy a žebříky. Na zajištěné cesty – ferraty se vlastní lana nepoužívají, neboť jejich zajištění vychází z jejich podstaty a je vyjádřeno již v jejich názvu.

Jestliže horská či vysokohorská turistika se považuje za nejjednodušší formu hololezectví, pak ferraty (z itaštiny via ferraty nebo německy klettersteig), jsou jakýmsi přechodem mezi horskou turistikou a lezectvím. To ale neznamená, že ferraty jsou nejobtížnější

a nejrizikovější formou horské turistiky. Jedná se pouze o typ horské turistiky s největším podílem lezeckých prvků. Ferraty jsou profesionálně fixně zajištěné cesty v obtížném skalním terénu, jejichž zdolávání vyžaduje zvláštní výbavu teoretickou, materiální, fyzickou i psychickou i zvláštní dovednosti, ale pro poučené zůstávají stále bezpečné. Cesty typu via ferraty nejsou pro každého právě tak, jako nejsou pro každého ledovcové přechody nebo vysokohorské treky v Himalájích či Argentině. (Bulička, 2009; Schubert, 2007, 2011)

4.3.6 Úvazy

Úvazy jsou nezbytnou součástí výbavy všude tam, kde se postupuje s pomocí lana, nebo situace vyžaduje jištění (ferraty, ledovce). Slouží k navázání člověka na lano nebo k jistícímu bodu. Úvazy prošly dlouhým vývojem a dnes se již jedná o sofistikované systémy popruhů, které obepínají lezce kolem beder a stehen – bederní úvaz (též sedací), kolem ramen a hrudníku - hrudní úvaz, anebo se oba systémy propojují – kombinovaný úvaz. Hrudní úvazy se pokládají za ne zcela bezpečné a proto se samostatně již prakticky neužívají, bederní úvazy jsou využívány zejména sportovními lezci. Nejbezpečnější jsou úvazy kombinované, které v případě pádu a visu na laně, ale i při nutnosti dlouhého jištění, poskytují dostatečnou oporu pro dolní i horní část trupu. (Schubert, 2010; Belica, 2014)

4.3.7 Smyčky a karabiny

Smyčky a karabiny představují nedílnou součást výbavy opět všude tam, kde se používá lano nebo se počítá s jištěním. Smyčky se upevňují na jistící body a většinou pomocí karabin se poutají k lanu nebo k úvazu. Karabin je dnes velké množství typů, stejně jako širě možností jejich využití. (Schubert, 2007, 2010, 2011)

4.3.8 Brzdy

Brzdy se v horské turistice užívají na zajištěných cestách - k tlumení pádového rázu při vypadení lezce z ferraty. Slaňovací brzdy - nejznámější je slaňovací osma, při lanovém jištění sestupu po kluzkém a strmém terénu. (Schubert, 2007)

4.3.9 Lanové svorky a svírky

Svorky a svírky (též blokanty) umožňují jedno nebo obousměrný pohyb při lezení po laně a jsou důležitou součástí výbavy pro případ vyprošťování z trhlin a při slaňování se

sebejištěním. Prvním a dosud hojně užívaným blokantem byl a ja samosvorný Prusíkův uzel (prusík), kterým se na hlavní lano navazuje úzká repšňůra a který nese jméno rakouského horolezce s českými předky, jenž ho jako první použil v horolezectví a později se významně podílel na jeho popularizaci. (Bělička, 2009; Schubert, 2007)

4.3.10 Ledovcové šrouby

Účel ledovcových šroubů i místo jejich použití jsou zjevné již z názvu. Patří do rodiny skob, kterých je velké množství typů a tvarů, s ohledem na horskou turistiku však zmiňuji jen ledovcové šrouby. Univerzální ledovcový šroub by měl být zavěšen na úvazku každého, kdo vyráží na ledovec a neměl by být zapomenut. (Kleslo, 2012)

V dalším se budu věnovat situacím a prostředkům, které nabývají na významu za okolností, kdy náš pohyb terénem není zcela nokomplikovaný a je potřeba zvolit zvláštní postup. I na takové okolnosti musí být každý, kdo po horách chodí, připraven a neměly by ho zaskočit.

Abychom nemuseli komplikující situace řešit, měli bychom vše dělat tak, aby nenastaly. To platí obecně pro všechny činnosti, které člověk v životě dělá. Ne vždy se to však daří. Pokud už k nějaké krizové situaci dojde, musíme především zůstat maximálně klidní a racionální a při nápravě stavu musíme čerpat ze životních zkušeností, teoretických znalostí i praktických dovedností a opírat se dobrou fyzickou a psychickou připravenost. Všeobecně je známo, že více šancí komplikace zvládnout mají lidé, kteří vedle svých zkušeností a všeobecné vzdělanosti mají mnohé nastudováno a nacvičeno a jsou v dobré fyzické kondici. Další nezbytnou podmínkou zvyšující naději na zvládnutí nehody v horách jsou skromnost, nesobeckost, schopnost kolektivního myšlení a spolupráce a schopnost se správně rozhodnout. A také pokora k horám, které jsou za všech okolností silnější než my.

5 KOMUNIKACE

Na komplikace a nehody je třeba se předem připravovat, studovat a trénovat. Pro jednotlivé postupy jejich zvládnání však nenalézám v tomto textu dostatečný prostor a věnovat se jim není ani cílem této práce. Zde se zaměřím na informace, z nichž mnohé nejsou v obecné známosti a pokud i známé jsou, tak jsou často podceňovány nebo ignorovány. Jejich znalost a respektování přitom může vychýlit jazýček vah ze strany smrti k životu. Jednou z oblastí, které se budu věnovat podrobněji, jsou možnosti komunikace. Bez komunikace totiž nikomu nepodáme zprávu ani když se nic špatného neděje, ani když se přihodí jen něco malého, ani když na sebe jen chceme upozornit v případě sejítí z cesty a nepřivoláme si pomoc ani když nás potká něco vážného.

5.1 Hlášení polohy, sledování trasy a komunikace

Než vyrazíme na túru, je velmi důležité, aby to někdo věděl. A nejen to. Je třeba, aby věděl i kam jdeme, kdy tam jdeme a s kým, kdy tam chceme dorazit a kdy a kam se plánujeme vrátit. A k tomu ještě, aby věděl, kudy chceme jít - plánovaný směr naší trasy. V exponovaných horských oblastech je proto zavedena ohlašovací povinnost a tyto informace se zde sdělují na k tomu určených místech (vedoucí chaty, recepce, služebna horské služby, policie). Pokud jde o vícedenní akce, pak by informace měly zahrnovat místo, datum a přibližný čas začátku a konce cesty, její naplánovanou trasu, jednotlivá postupová místa (hotely, chaty, oblast plánovaných bivaků). Důležité je, abychom se pak od naplánované trasy neodchylovali. Měli bychom se také domluvit na intervalech a způsobu, jakým o sobě budeme podávat zprávy. Domluvit se třeba, že až začneme sestup z horské boudy či vrcholu, tak zavoláme nebo pošleme SMS, nebo že pošleme SMS, když se vrátíme, a také kdykoliv jindy, pokud by z nějakého důvodu došlo ke změně plánu. Třeba „Přespíme...“ nebo „Jdeme jinudy...“. Při vícedenních pochodech je třeba se dohodnout, že například druhý den cesty večer zavoláme, nebo pošleme SMS či e-mail a další instrukci. Na domluvu pak nesmíme zapomenout, neboť to může vyvolat paniku u lidí, kteří na náš kontakt čekají a případně způsobit i zbytečnou organizaci nákladné, komplikované a nikdy ne zcela bezpečné záchranné akce.

5.1.1 Mobilní telefony

Mobilní telefon je naším každodenním a zcela samozřejmým průvodcem a proto ho s sebou vezmeme i na túru či trek. Samozřejmě nesmíme mobil zapomenout nabít. Musíme

si však uvědomit, že ne každý bude bezproblémově fungovat za každého počasí a za všech teplot a ne každý snese i hrubší zacházení a bude vzdorovat vodě. Moderní chytré telefony jsou už standardně vybaveny GPS modulem a z výroby jsou předplněné spoustou funkcí, z nichž některé mohou být i užitečné. Můžeme si do nich také stáhnout řadu opravdu potřebných aplikací. Výrobci smartphonů však nepočítají s tím, že budou obsluhováni v extrémních podmínkách a třeba ve stresu za krizových situací. A už vůbec ne s tím, že by se měly obsluhovat v gore-texových rukavicích. Navíc akumulátory těchto přístrojů mají zpravidla jen velmi krátkou výdrž a při nočním bivaku v horách budeme jen těžko hledat zástrčku. Pro potřebu horské turistiky lze proto doporučit přesunutí SIM karty do některého z vhodnějších typů, který je určen pro sportovní či outdoorové aktivity a je napájen AA nebo AAA bateriemi, které vydrží podstatně déle a je možné je vyměnit. Hlavním limitem mobilních telefonů v horách a na vzdálených cestách je však nedostupnost signálu operátorů. Začínají se sice objevovat aplikace, které umožňují mobilům pracovat se satelitním signálem pouze prostřednictvím GPS modulu a předinstalovaných map bez potřeby SIM karty, jedná se však zatím jen o první vlaštovky. (svetoutdooru.cz)

5.1.2 GPS lokalizátory a satelitní komunikátory, satelitní telefony

Jako výhodnější se v současné době jeví satelitní komunikátory, které zajišťují spojení přímo s družicemi, které svým dosahem s výjimkou obou pólů pokrývají téměř celou planetu. K navázání spojení je vyžadován pohled na volnou oblohu a služby se musí aktivovat a jsou zpoplatněny, ale nevyžadují mobilního operátora. Satelitní komunikátory jsou schopny díky GPS modulu s velmi velkou přesností nepřetržitě zaznamenávat přesnou polohu a v podobě souřadnic ji v přednastavených intervalech odesílat formou SMS do mobilů nebo na e-mail. Tím umožňují lidem na jiném místě planety sledovat pohyb komunikátoru krok za krokem. V případě, že komunikátor dočasně ztratí spojení, pak se údaje o poloze zapisují do paměti přístroje a odešlou se zpětně ihned po znovunavázání spojení. Dále jsou komunikátory schopny odesílat přednastavené nouzové zprávy a to na dvou i více úrovních. Na první úrovni to jsou zprávy, které jsou odesílány na přednastavené mobilní kontakty přátel a známých, kterými je žádáme o zprostředkování podpory v situacích, které nejsou život ohrožující. Na nejvyšší úrovni naléhavosti „help“ po aktivaci SOS tlačítkem vysílá komunikátor poplašné zprávy přímo do centrály emergence, které pak rozbíhají alarmování záchranných složek vyhledávací a záchranné akce. Komunikátor při tom dále nepřetržitě vysílá údaje o poloze, přičemž se vše děje zcela automaticky bez nutnosti dalších zásahů volajícího.

Výhodou je velmi dlouhá výdrž baterií (zejména lithiových, které zajišťují vysokou úroveň napětí až do konce životnosti baterie při teplotách od +60° do -30°C). Některé komunikátory vydrží v pohotovostním režimu plně funkční i 3 měsíce a při aktivaci funkce „help“ jsou schopny nepřetržitě vysílat až 200 hodin. Nevýhodou některých zařízení je nejistá zpatná vazba, kdy postižený nemá úplnou jistotu, že zpráva byla doručena. Jejím neustálým opakováním po 5 minutách se však dosahuje až 99% jistoty, že tomu tak je.

Satelitní zařízení umožňující jen telefonování - satelitní telefony, jsou těžší, rozměrnější a jejich provoz je daleko nákladnější. Ne ve všech krizových situacích je však postižený schopen aktivovat takové zařízení a verbálně komunikovat a to zejména pokud se hned nedovolá a musí volat znovu a znovu. Proto nejsou satelitní telefony v krizových situacích vždy použitelné. Navíc dochází při telefonování k rychlému vyčerpání energetického zdroje.

Na tomto místě je třeba se zmínit i o tom, že GPS moduly je v současné době vybavováno stále více různých zařízení - například hodinky, a to nejen ty sportovní, nebo fotoaparáty. To znamená, že souřadnice naší polohy lze získat i z těchto zařízení a pak je odeslat třeba formou SMS i z mobilu staršího typu, který funkcí sledování polohy nedisponuje. Je otázkou blízké budoucnosti, kdy běžně dostupné fotoaparáty budou schopny GPS souřadnice nejen stanovit, ale i odesílat a to i spolu s fotografiemi (situace v místě, rozsah poranění,...) případně budou umožňovat i vzdálené sledování polohy. (svetoutdooru.cz)

5.1.3 Vysílačky

Přístroje pracující na radiových frekvencích se stále používají. Šíření radiového signálu na velké vzdálenosti je zajišťováno sítí retranslačních vysílačů (radiových bodů), pro transkontinentální přenosy se využívá stanic na družicích. Vysílačky pracují na známých frekvencích (kanálech). Výhodou je, že lze přidělit určité frekvence pro určité typy vysílání a zákonem pak některé frekvence chránit proti zneužití jinými uživateli. Tak jsou přiděleny frekvence pro leteckou dopravu, lodní dopravu, vojenské složky, hasiče, záchrannou službu, horskou službu, policii a další provozovatele. Chráněné kanály je povoleno přijímat - zachytit SOS volání potápějící se nebo ztracené lodi tak může každý radioamatér, vysílat na těchto kanálech však smějí jen ty složky, kterým byl přidělen. To znamená, že komunikace na přidělených frekvencích není nikým rušena. Obsluha vysílaček je velmi snadná – jen naladit příslušný kanál a jednoduše přepínat mezi příjmem a vysíláním. Lokální provozovatelé pak pracují na dohodnutých volných frekvencích. Z toho je patrná také hlavní limitace lokálních vysílaček pracujících v terénu kde chybí pokrytí radiovými body, tedy například ve vzdálených

horských masivech. Lokální vysílačky jsou odkázány na sílu vlastního generátoru signálu a kvalitu antény, a jelikož musí být také malé a lehké a při tom mít vlastní baterie, tak je logické, že dosah těch nejkvalitnějších nepřesahuje několik km a navíc vzdáleností od zdroje signál slábne. V horách jsou vysílačky vhodné pro komunikaci uvnitř jednotlivých skupin, či s jejich vzdálenými členy (např. základní tábor – postupový tábor – vrcholové družstvo, nebo skupina – zbloudilý). Výhodná je možnost komunikace při záchranných akcích, například s horskou službou nebo posádkou vrtulníku přímo zraněným. Další výhodou je, že lokální šíření radiového signálu nevyžaduje volný přístup k obloze. Vysílá-li vysílačka nouzový signál, pak je možné ho zachytit a pomocí směrové antény dle síly signálu určit vzdálenost od zdroje a směr odkud přichází. (hudymountanguide.cz)

5.2 Signalizace v nouzi

Když se přihodí nehoda, může být nastalá situace velmi vážná a to i tehdy, když nedojde ke zranění. Pokud při ní ke zranění dojde, je situace tím vážnější, čím závažnější zranění je. Nejhorší situace pak nastává tehdy, když postižený, z nějakých důvodů, zůstane sám. Není-li schopen pokračovat, nezbyvá, než se pokusit přivolat pomoc. Jak dát najevo stav nouze a alarmovat záchranné složky? Používá se řada metod, z nichž mnohé mají mezinárodní přesah a lze použít různých zařízení k tomu přímo určených. Ne vždy jsou však v kritické situaci po ruce, a nebo nejsou z nějakých důvodů použitelné. Pak musíme přistoupit k improvizacím.

5.2.1 Telefony

Tísňová telefonní čísla jsou 112, 150, 155, 158. Lze na ně volat ze všech telefonů, z mobilních i po vyčerpání kreditu nebo i bez SIM karty a nejsou zpoplatněna. Linka 112 je mezinárodní, spojuje volání na centrálu, kde operátor (na území cizího státu v cizím jazyce) po vyslechnutí problému, hovor přesměruje na některou z dalších linek, kde váš problém musíte znovu opakovat. Z toho důvodu je lepší volat přímo 155, protože se jedná o linku na dispečink záchranného sboru. Dispečink má zpravidla také nadregionální působnost, nicméně již přímo rozbíhá záchrannou akci. V horách je dobré vždy znát také přímá čísla na regionální službu horské služby (obecně horského záchranného sboru), kde v režimu 24/7 přijímá hovory služba záchranného sboru, který bude přímo zasahovat a zde je tedy zdržení nejmenší. Horská služba ČR zavedla v prosinci 2012 jednotnou tísňovou linku 1210, její zažití v povědomí veřejnosti však ještě neproběhlo. Navíc linka opět spojuje volajícího na centrálu, což je zatíženo

stejnými nevýhodami, jak bylo uvedeno výše. Linka 1210 je podobně jako linky na regionální služebny zpoplatněna a nelze na ně proto volat z mobilních telefonů bez kreditu či bez SIM karty. V cizině, ale i v pohraničních oblastech, je nutno dbát na to, aby byla na telefonu vždy nastavena správná předvolba státu, do kterého se chceme dovolat. Pro ČR tedy +420 nebo 00420, pro SR +421 nebo 00421. Platí, že pokud máme problém v cizině a obáváme se, že ho nedokážeme dostatečně přesně popsat v cizím jazyce, můžeme volat na české linky tísňového volání a centrála kontaktuje příslušné záchranné sbory na území státu, ve kterém se nacházíme, a záchrannou akci rozběhne. V podobných případech je výhodné volat „českou“ mezinárodní linku 112. V některých, zvláště exotičtějších destinacích, se záchranné akce rozbíhají prostřednictvím místně příslušného konzulátu ČR.

5.2.2 Komunikátory a vysílačky

O komunikátorech a vysílačkách bylo pojednáno výše. Pomoc lze přivolat aktivací funkce „help“ komunikátoru, nebo voláním na tísňových frekvencích vysílačky – pokud ovšem je tísňový kanál v dosahu.

5.2.3 Když se dovoláme

Když se při nouzovém volání podaří navázat verbální kontakt – dovoláme se, je to pro všechny postižené velká úleva a je lhostejné, jakým typem komunikačního zařízení se nám to podařilo. Je také jedno, zda jsme se dovolali přímo záchrannému sboru, nebo někomu jinému, který informaci o naší nouzi k záchranářům teprve přenese. Je jasné, že by měl volající zůstat klidný a informace podávat co nejkompetentnější a nejobjektivnější, ne každému se to ale v nouzi podaří.

Kdo-co-kde-kdy-počasí. Aby nám mohlo být pomůženo co nejlépe a co nejrychleji, je vytvořena struktura otázek/sdělení, které je potřeba se držet. Nejdříve sdělujeme, kdo volá, dále co se stalo, co nejpresněji, kde se to stalo a kdy. V dalším je potřeba oznámit množství osob na místě, kolik z nich je zraněných a krátce popsat rozsah zranění a také druh pomoci, které se jim zatím dostalo. Jednoduše a výstižně je nutno charakterizovat aktuální počasí a charakter terénu v místě nehody. Volající nikdy nesmí pokládat telefon jako první, protože mohou následovat další otázky a případně doporučení záchranářů a určitý čas zabere i lokalizace komunikačního zařízení, ze kterého voláme. Sdílet je třeba kontaktní linky či kanály funkčních komunikačních zařízení, která máme k dispozici. (hscr.cz)

5.2.4 Když telefonovat nelze

Hlas je někdy jednou z mála možností, která je k dispozici. Když z nějakých důvodů uvízneme na trase a žádné komunikační zařízení nemáme, nebo je v dané situaci nefunkční, nezbyvá než doslova volat o pomoc a většinou to také postižení dělají. V této souvislosti je však třeba si uvědomit, že aby to mělo smysl, musí být v přiměřené vzdálenosti někdo, kdo by nás uslyšel. Pokud nikoho nevidíme, je volání zbytečné a pouze nás vysiluje, a protože při tom většinou řveme, tak záhy ochraptíme a náš hlas zeslábne natolik, že nás nikdo neuslyší ani, když se po čase objeví. Proto stojí za to, se ovládnout a volání si nechat na chvíli, kdy někdo bude v dohledu. A pokud už voláme, je třeba volat jazykem, který je v daném prostoru srozumitelný nebo střídát více světových jazyků. Je-li úplné ticho, je pravděpodobnost že nás někdo uslyší větší, náš hlas může do jisté míry navíc zesílit ozvěna. Jenže jak často je v horách úplné ticho? Stačí vítr a horami se ozývá temný hukot, který naše volání snadno přehluší a fouká-li navíc proti nám, tak náš hlas daleko nedoletí. Rovněž i malý potok v údolí umí udělat v horách takovou zvukovou kulisu, jindy tak příjemnou, kterou ani největším křikem nepřehlušíme. Zcela zbytečné je také volat na zdánlivě nedaleko letící vrtulník.

Shazování kamenů může být dalším způsobem jak na sebe upozornit, samozřejmě jen v určitém terénu. Větší kámen hozený směrem k cestě, po které někdo prochází, může za určitých okolností vyvolat malý sesun více kamenů a pro něj charakteristický zvuk. Jelikož je zvuk padajících kamenů v horách vnímán jako možné nebezpečí, jsou smysly člověka na tento zvuk podvědomě nastraženy daleko citlivěji a jeho zachycení může přimět procházející k tomu, aby pozdvihli zrak směrem, odkud zvuk přichází, což zvyšuje naději, že budeme spatřeni. Opět platí, že házet kameny, když nikoho nevidíme, je zbytečné.

Mávání je dlouhodobě namáhavé a nevydržíme mávat dlouho ani tehdy, pokud nám to zdravotní stav dovoluje. Můžeme však vyvěsit v daném okamžiku postradatelný kus oděvu tak, aby „sám mával“ ve větru. Mávat se někdy vyplatí i tehdy, pokud máme dojem, že nás nikdo nevidí, neboť byly popsány případy spatření mávajících zbloudilých zcela náhodně a ze značné vzdálenosti při pozorování krajiny dalekohledem. Mávat tedy ano a to i na vrtulník. A pokud možno něčím, co je proti okolní krajině kontrastní. Mávat bílým tričkem v zimě plné sněhu naději na spatření příliš nezvyšuje. (Schubert, 2007)

Světlice a rachejtle jsou lepším způsobem, jak zvýšit naději na spatření. Při volání o pomoc se používá barva červená. Světlice jsou viditelné ve dne i v noci, ale také v mlze. Smysl rachejtli spočívá v tom, že jejich červená záře je provázena i pronikavým zvukem, který donutí pozorovatele otočit se směrem, odkud zvuk přichází. Proto je důležité, aby zvuk předcházel světlo a nikoliv naopak. Pozorovatel, který se otočil za zvukem, má pak možnost uvidět i signální

světlo. Pokud by se otočil ve chvíli, kdy světlice již zhasla, nic by nespatriil. Světlicemi je však třeba šetřit, neboť jich v batohu máme nejvýše jen pár. Vždy musíme vycházet z naděje, že budeme hledáni, a to i tehdy, pokud jsme nezodpovědně zanedbali ohlašovací povinnost. Signální světlice proto má smysl si ponechat až do chvíle, kdy uvidíme pátrací skupinu nebo uslyšíme, či uvidíme vrtulník.

Signalizační zrcátko je jednoduchá pomůcka, která nezabere mnoho místa, ale za slunečného počasí se může hodit. Stačí jen házet „prasátka“ směrem k procházejícím turistům, nebo i vzdálené horské chatě či na vrtulník a může se na nás usmát štěstí.

Stroboskop je jednoduchá lehká pomůcka malých rozměrů, která nejčastěji v kombinaci s baterkou (nejlépe LED) je běžně používána potápěči při nočních ponorech. Pronikavé záblesky stroboskopu jsou viditelné v noci i ve dne a to dokonce i za slunného počasí nebo na sněhu. Zcela zanedbatelný odběr obloukového výboje stroboskopu zajišťuje, že bude spolehlivě blikat i několik dní a budou-li baterie lithiové, pak i při teplotách -30°C .

Baterka je další možností nouzové signalizace, která navíc většinou umožňuje vysílat signál, který může nést sdělení i slovo. Je-li vybavena LED žárovkou s velmi nízkou spotřebou, pak může vydržet i velmi dlouho. Výhoda lithiových baterií byla již opakovaně zmíněna.

Kouřové signály a signalizace ohněm jsou také možností jak na sebe upozornit, a to zejména v oblastech, kde je zakládání ohně zakázáno. Signalizující se k nim i přesto může uchýlit, protože komu jde o život, těžko uposlechne pro něj v té chvíli bezvýznamnou vyhlášku. Sloup kouře může být spatřen a také cítěn čichem za dobré viditelnosti a bezvětrí ve dne, světlo ohně pak v noci. Potíž je v tom, že nemusí být co zapálit a pokud má postižený třeba zlomenou nohu, sběr roští v okolí nepadá v úvahu. Někdy lze obětovat některou zbytnou část oděvu nebo batoh (je-li hořlavý), spálení spacího pytle nebo pohorek však doporučit nelze. V každém případě si musí nešťastník uvědomovat jisté nebezpečí svého počínání, neboť stále je „příjemnější“ zemřít s nadějí podchlazením, než s velkými bolestmi uhořet.

Červené plátno čtvercového tvaru o straně 1 metru, v jehož středu je bílá kružnice šíře 15 cm s průměrem 60 cm. Používá se zřídka, neboť je neskladné a nikdo ho obvykle nenosí, nicméně někteří výrobci batohů nebo pohotovostních lékárníček ho standardně ke svým výrobkům přidávají. Jasná je limitace použití – dobrá viditelnost, terén, ve kterém by bylo plátno vidět a příznivý vítr, který ho neodnese. (hudy.cz)

5.2.5 Signalizace – porozumění a odpověď

Některé zavedené druhy signalizace v sobě nesou i poselství a znalý pozorovatel by měl mít o jeho obsahu hned jasno. To brání bagatelizování zachycených signálů s tím, že se třeba jedná jen o náhodné blikání nebo zvuky, že si někdo jen někde hraje s baterkou, nebo že klepavé údery vydává větev, do které se opírá vítr. (Schubert, 2007)

Opakování signálu se používá stejně při signalizaci světlem i zvukem. Pokud signalizujeme „jsem v nouzi, pomozte“, pak to činíme bliknutím, písknutím nebo třeba úderem kamene do víka od ešusu 6 krát po 12 vteřinách, pak následuje minutová pauza a cyklus se opakuje. Pokud je takovýto signál zachycen, příjemce volajícímu odpovídá „víme o vás, pomůžeme“ tak, že signalizuje – opět světlem nebo zvukem a to s frekvencí 3 krát po 30 vteřinách, pak následuje minutová pauza a cyklus se opakuje.

Signalizace SOS (...---...) je možnou alternativou, příjemce pak odpovídá stejným signálem SOS. Až když je jasné, že obě strany o sobě vědí, je možné pokusit se o obsáhlejší sdělení pomocí Morseovy abecedy, většinou však toho nebývá ani jedna ze stran schopna, protože to vyžaduje značnou praxi a zkušenost.

Stojí za to zmínit, že jako zdroj záblesků může posloužit nejen kapesní lampa, ale třeba i čelovka, zapalovač, zrcátko nebo blesk fotoaparátu a zvuk lze generovat píšťalkou (bývá doporučována i jako součást výbavy) nebo hvízdáním na prsty. Vědomost volajícího v nouzi o tom, že jeho volání bylo rozpoznáno a rozbíhá se záchranná akce představuje velkou úlevu a již to samo výrazně zvyšuje jeho šanci na přežití.

YES pomozte, NO jsem v pořádku je signalizace mezi vzdálenými pozorovateli, kteří se sice vidí, ale nejsou si jisti, zda druhá strana nepotřebuje pomoc. Tak tomu může být i při přeletu vrtulníku, který při nejistotě poblíž pozorovaného objektu ve vzduchu zastaví a posádka jeho počínání pod sebou zkoumá.

V případě, že o pomoc žádáme, signalizujeme polohou těla ve tvaru písmene Y z anglického YES „ano chceme zachránit“ tak, že obě paže rozevřeně vzpažíme. V případě, že o pomoc nežádáme, signalizujeme polohou těla ve tvaru upomínajícím na písmeno N z anglického NO „ne nechceme zachránit“ tak, že jednu paži vzpažíme šikmo vzhůru a druhou držíme šikmo kolem těla směrem k nohám.



Obrázek 1 Signalizace tělem¹

¹*Horolezeckametodika.cz* [online]. Dostupné z: <http://www.horolezeckametodika.cz>.

6 CO JEŠTĚ PŘIBALIT A CO NEZAPOMENOUT

Každý, kdo se chystá do horského terénu, vždy bojuje s objemem svého batohu, s tím, co by v něm chtěl mít a váhou, kterou by chtěl nést. Ti zkušení v tom mají jasno a čerpají ze zkušeností a už zažitých zvyklostí. Některé věci pro ně časem nabyly magickou moc a nechtějí je v terénu postrádat, jiné pokládají za zbytečné a lépe dokážou vyřadit vše, co s největší pravděpodobností nebudou potřebovat. Vědí, co unesou. Hůře jsou na tom ti, kteří stojí na začátku své turistické dráhy a úplně nejhůř začátečníci, kteří se o turistice snažili co nejvíce nastudovat a dovědět. Tedy poučení začátečníci. Literatura, filmy, internet a další zdroje poznání se totiž zpravidla nezaměřují na nekomplikované a pohodové pochody přírodou se šťastným návratem, ale své hrdiny, a to i na prestižních přírodovědných TV kanálech, vystavují nepřetržitému sledu nepříjemností, jako jsou zranění, zřícení se nebo zavalení kameny, topení se, ztátě výbavy, ukradení výbavy, selhání výbavy, napadení medvědy i jiných dram, takže člověk nabude dojmu, že to je vlastně normální průběh turistických výprav a právě na takový průběh je třeba být připraven. Neuvědomuje si, že každý TV pořad musí svému tvůrci přinést zisk a tudíž mít vysokou sledovanost. Tu právě zajišťuje onen kontinuální příliv katastrof. Jinak by to byl nudný propadák. Ve skutečnosti naštěstí drtivá většina pochodů proběhne v klidu a její účastníci se šťastně a ve zdraví vrátí domů. Jenže poučený začátečník chce být preventivně připraven, a tak pokud mu to jeho ekonomická situace dovolí, pořídí si vše, co mu kdo řekne. Jen že i prodavač je v obchodě proto, aby prodal... A to i v obchodech, které se tváří velmi seriózně a znale. Tak se stane, že poučený začátečník si snese ke svému batohu, který je samozřejmě rovněž velmi drahý, takovou hromadu, která je nejen těžší než unese, ale je hlavně nemožné ji do toho batohu dostat. To nepoučený začátečník neřeší a v konečném důsledku nejen že ušetří peníze a čas, ale je také spokojenější, klidnější a cítí se lépe. I v horách totiž platí, že čím méně toho máte, tím jste svobodnější a šťastnější.

V žádném případě však nechci apelovat na to, aby se lidé nevzdělávali. Znalost je velká deviza a může v horách, právě tak jako všude v životě, hodně pomoci. Je však třeba si dobře vybrat jak, kde a s kým se budete radit. Rad'te se s těmi, kteří po horách opravdu chodí, kteří mají hodně nastoupáno a možná i napadáno, kteří toho na svých cestách už hodně zažili. Je téměř pravidlem, že to jsou lidé velmi skromní, komunikativní a ochotní se s vámi o své zkušenosti podělit. Ti vám nejlépe poradí, co si pořídít, co si raději koupit a co si stačí pro začátek půjčit a kde, co je kvalitní a kde platíte jen za obchodní značku. A poradí vám také, co byste si měli vždy do batohu přibalit a nikdy na to neměli zapomenout.

Velkým přínosem pro život každého člověka je, pokud se dokáže poučit z životů jiných lidí, z jejich chyb, kolizí a neúspěchů a také z toho, jakou cestu nakonec zvolili a jak to s nimi dopadlo. Všichni jsme totiž stejní a historie se stále opakuje. Neocenitelnou studnicí zkušeností a dobrých rad k tomu, aby náš pobyt v horách byl co nejbezpečnější a nejkrásnější, je studium nehod, které se již někdy někde udály. Život je schopen „vymyslet“ tak neobyčejně bizarní příčiny, které k nehodám vedou, že by to nedokázal vymyslet nikdo na světě ani ve svých nejbujnějších konstrukcích a fantaziích. Z nehod, ke kterým již došlo, je třeba se poučit a chovat se tak, aby se minimalizovala možnost jejich opakování.

Je však potřeba respektovat Murphyho zákon, který říká, že existuje-li, byť zcela zanedbatelná pravděpodobnost, že se na světě nějaká naprosto absurdní nepříjemnost udá, tak lze s jistotou říct, že k ní dříve či později jednou dojde. (Schubert, 2010)

Při zkoumání příčin nehod v horách se zjistilo, že i ti nejzkušenější a nejuznávanější turisté či horolezci, horské vůdce či členy horských záchranných sborů nevyjímaje, někdy udělají zcela načekanou, neuvěřitelnou a naprosto banální chybu.

Základní zkušenost z prožitých útrap v horách těch, kteří je dokázali přežít či byli nakonec zachráněni, je ta, že přežívají zpravidla ti, kteří jsou v dobré fyzické kondici a trénovaní. Psychická trénovanost není tak důležitá, protože se ukázalo, že snaha přežít v kritické situaci je lidem dána přírodou. Všichni lidé většinou v takových situacích prožívají stejné pocity a chovají se stejně, nevzdávají se a bojují až do úplného konce. Rozdíl je jen v tom, jakým způsobem danou situaci různí lidé hodnotí. Pro někoho se může jistá situace zdát již zcela bezvýchodnou a jiný ve stejné situaci ani neví, že by se měl už něčeho obávat a situaci snadno zvládne. To ovšem souvisí spíše se zdatností fyzickou a zkušenostmi. Poučení z nehod nám říká, že přežívají ti, kteří vědí a proto jsou připraveni, možnost nehody připouštějí a proto jsou na tuto eventualitu i materiálně zajištěni.

6.1 Co přibalit

A proto nezapomeňte, jdete-li na větší a delší túru v obtížném terénu, do batohu přibalit následující věci.

6.1.1 Náhradní oblečení

Náhradní boty – lehké skladné pantofle s pásky kolem kotníků, náhradní kalhoty – lehké tenké nepromokavé, které lze stočit do roličky a náhradní prádlo. V zimním období určitě nezapomeňte náhradní rukavice.

6.1.2 Nástroje a prostředky

Pamatujte na pevný malý vícefunkční nůž, malou svítilnu - třeba potápěčskou LED baterku se stroboskopem, spolehlivý zapalovač, něco na psaní (vrcholové knihy), signalizační zrcátko nebo píšťalku a červenou rachejtli. Elektronické prostředky komunikace byly popsány výše. Velmi užitečné může mít aspoň 5 m tenkého lana (repšňury). A vždy také náhradní baterie. A nezapomeňte ani buzolu či kompas - možná si díky nim najdete cestu k záchraně sami.

6.1.3 Přežití

Výrazně zvyšuje naději na přežití v extrémních situacích bivakovací pytel – jednoduché s váhou už od 60 g lze stočit do velikosti 10 x 10 cm, ty kvalitnější se srolovaným rozměrem cca 10 x 35 cm a váhou 400-1000 g. Levnější a ještě skladnější variantou jsou termoizolační fólie, bivakovací pytel však nenahradí. V zimě noste sebou lavinový vyhledávač zapnutý v režimu vysílání signálu.

6.1.4 Strava

Pohotovostní zásoba potravy by měla být taková, aby vám v případě nouze, při striktním dodržování minimalistického rozpisu, vydržela na 10 dní. Nenechte se zmást, není to nemožné. V dnešní době energetických a proteinových gelů s vitamíny, mohou v nouzových situacích pokrýt denní příjem třeba 1/2 litru vody, 3 cm gelu z tuby a 2 sušenky.

Na túru je dobré si vzít aspoň 5 l tekutiny a její zásobu v průběhu cesty průběžně doplňovat z přírodních zdrojů.

6.2 Na co nezapomenout

Něco již bylo zmíněno výše a zde to uvádím pro úplnost a k zopakování, něco uvádím nově s tím, že obecně o tom mnoho lidí nemá ani tušení.

6.2.1 Ohlašovací povinnost

Na tu nezapomeňte. Před horskými túrami je v hotelích a horských chatách povinná, pokud vyrazíte odjinud, podrobně informujte o svých záměrech příbuzné či známé tak, jak o tom bylo pojednáno výše.

6.2.2 Knihy hostů, tútr a vrcholové knihy

Mnohdy se podceňují. I na chatách, kterými jen procházíte, vždy čitelně zaznamenejte svůj příchod a při odchodu dopište čas, směr, kterým se vydáváte a místo další plánované zastávky. Mnoho zbloudilých se právě díky těmto zápisům podařilo zachránit, a mnozí z těch, kteří se zapsat zapomněli, třeba mohli déle žít.

6.2.3 Zimní místnosti a nouzové telefony

O jejich existenci mnolo lidí vůbec neví. Každá horská chata či bouda by měla mít zřízenou takzvanou zimní místnost. Je to místnost s vchodem situovaným tak, aby v zimě s velkou pravděpodobností nebyl zavátý, místnost, která je snadno přístupná i pro člověka zraněného, vyčerpaného a který se třeba jen plazí. Tato místnost zůstává přístupná i v období, kdy je celé zařízení mimo provoz a zamčené. V místnosti je nouzový telefon a pár věcí nutných k přežití - světlo, lehátko, deka, voda. A teplo, protože v suché místnosti chráněné před větrem je vždy tepleji než venku i když je teplota v ní mrazivá. A taky je v ní naděje. (Schubert, 2010)

7 KROKY K ZÁCHRANĚ

K tomu, aby byl člověk po nehodě v horách zachráněn a vyšel z nebezpečné situace živý a s co nejmenší újmou, je nezbytné přesně znát postup, jakým si přivolat pomoc. V zásadě se alarmování záchranných složek neliší od postupu obvyklého v běžném životě, ale v horách může někdy být velmi obtížné, protože mu může stát v cestě množství překážek. Na straně volajícího či volajících to je především jejich fyzický a psychický stav, charakter terénu, ve kterém se nacházejí, počasí, denní čas (světlo/tma), přítomnost či nepřítomnost funkčních komunikačních zařízení a řada dalších vlivů. Prakticky vše již bylo výše zmíněno. Největším nepřítelem zachránců jsou rozmary počasí a komplikovanost terénu.

V dalším textu se soustředím na situace, kdy záchranný systém již nějakým způsobem aktivován byl, a to buď přímo postiženými, nebo někým jiným, kdo si chybění postižených uvědomil a začal je postrádat. K aktivování záchranného systému může tedy dojít a téměř vždy k němu také dojde i tehdy, když postižení sami si pomoc z nějakých důvodů nepřivolali. Je jen otázkou kdy a s jakým časovým odstupem. Toto je zcela zásadní informace pro postižené, jejíž uvědomění si výrazně zvyšuje jejich šance na přežití a konečné zachránění. Postižení si musí neustále opakovat, že i když sami si pomoc nepřivolali, pátrací a záchranná akce se dříve nebo později i tak rozběhne. Je, či spíše bylo, jen na nich samotných, zda ještě před nehodou učinili vše pro to, aby první kroky k jejich záchraně byly učiněny co nejdříve.

7.1 Poplach

Do děje vstupujeme ve chvíli, kdy se na stole okrskové služebny, nebo v kapse sloužícího člena záchranného sboru (zde horské služby), rozezní telefon. Po přijetí zprávy o tom, že se někdo někde v oblasti pravděpodobně nachází ve stavu nouze, se rozbíhá sled navazujících událostí, pro které jsou členové sboru dokonale školeni a cvičeni. Aby nedocházelo k nedorozuměním a zmatkům, které by plynulost akcí zdržovaly, postupuje se, v prvních fázích záchranné akce, podle manuálů, jejichž dodržování je závazné. Vypracovány jsou manuály pro denní a noční dobu a pro letní a zimní období. Po dosažení aktivace celého systému a rozběhu akce se dále již postupuje v každém případě individuálně, protože žádný případ není zcela stejný.

Zatím co ohraničení denní a noční doby je jasné a řídí se více než časem, aktuálními světelnými podmínkami, letní a zimní období se každým rokem mění v závislosti na počasí – zejména na přítomnosti či nepřítomnosti souvislé sněhové pokrývky. O začátku a konci „sněhového“ období

se rozhoduje ve spolupráci se sousedícími regiony a v součinnosti všech záchranných sborů, které v oblasti působí. (www.hscr.cz)

Zatím co rozdíly v zásahu ve dne a v noci v daném období se liší jen málo (v noci svítílny, nelátá vrtulník, jiná kontaktní spojení), rozdíly mezi zásahy bez sněhové pokrývky a v její přítomnosti jsou svou povahou zcela jiné a na tuto změnu je nutné se již předem připravovat. Mění se nejen oblečení záchranářů, ale i jejich dostupnost, způsoby transportu i dopravní prostředky, den je kratší než noc a horší viditelnost bývá i ve dne, téměř pravidelně je mlha, mění se hlas krajiny a hůře se šíří zvuk, nepříznivé počasí bez možnosti vzletu vrtulníku je daleko častější, objevují se laviny, zásahy jsou technicky a často i fyzicky pro zasahující náročnější a rizikovější a navíc při vědomí, že ztracení v mrazech jsou ohroženi více než v létě a na záchranu je proto méně času. Rovněž frekvence zásahů je jiná, ale to se různí dle charakteru regionu.

Vraťme se ale do chvíle, kdy služba převzala zprávu o možném stavu nouze. Možném proto, protože ne vždy aktivuje záchranný systém sám zraněný. Pokud oznámení přichází od jiné osoby, která někoho „jen“ postrádá, je charakter vlastní akce jiný. Pracovník, který zprávu přijme, neprodleně informuje náčelníka sboru, nebo k tomu určeného zástupce, který přebírá velení a je zodpovědný za další průběh akce. Po rychlém posouzení stupně naléhavosti vyhláší poplach rozesláním svolávacích zpráv na kontaktní linky členů sboru, kteří se musí co nejrychleji dostavit na základnu. Každý, kdo zprávu obdrží, musí její přijetí potvrdit, aby měl velitel jistotu s kolika zachránci může počítat a zda nekontaktovat další. Je-li třeba, dostávají další členové týmu zprávu ve smyslu „pohotovost, čekej instrukce“ a i tito musí přijetí zprávy potvrdit. Na základně se při snaze neustále doplňovat množství informací a ověřovat jejich věrohodnost přijme rozhodnutí o povaze dalších kroků. (hscr.cz)

7.2 Akce

Následné kroky se výrazně liší v případech, kdy je známá poloha postižených a v případech, kdy tato poloha známá není. Oba případy se pak ještě vztahují k věrohodnosti informací, neboť velitel zásahu nesmí své podřízené poslat do akce, která je může vystavit i velkému riziku a mohou při ní přijít k těžké újmě na zdraví nebo i zemřít. Bylo by neodpustitelnou chybou velitele zásahu, kdyby se nakonec ukázalo, že akce byla zbytečná, a že k ní bylo přistoupeno na základě ne zcela podložených a špatně ověřených informací.

7.2.1 Akce záchranná

Pokud je místo, kde se postižený nachází známé, nebo je-li známá alespoň přibližná oblast, kde se nalézá a informace jsou dostatečně věrohodné, bude se jednat o akci záchrannou, jejíž úkolem bude se do určené oblasti dostat, postiženého v ní najít, bude-li třeba poskytnout mu první pomoc, stabilizovat ho a transportovat do bezpečí nebo do místa pomoci – nejčasteji do zdravotnického zařízení.

7.2.2 Akce pátrací

Pokud místo lokalizace postádaného neznáme (například informace od třetích osob), nebo existuje vážná pochybnost o věrohodnosti sdělení (například opilé osoby), bude se jednat o akci pátrací, jejíž úkolem bude informace ověřit a následně se pokusit postižené vypátrat. Až po jejich případném nalezení bude podniknuta akce pro jejich záchranu.

7.2.3 Stav pohotovosti

V obou výše uvedených případech se současně vyhláší stav pohotovosti pro ostatní záchranné sbory v regionu - leteckou záchrannou službu, zdravotnickou záchrannou službu, hasiče, policii a aktivují se psovodi a kynologické stanice se cvičenými psy. O možném přísunu zraněného či zraněných je informována místně příslušná nemocnice.

V prvním případě se přijímají opatření k zahájení akce a vyráží se k místu předpokládaného výskytu volajícího. V druhém případě se vymezuje první zóna pátrání a podle toho se aktivují členové horské služby sloužící na stanovištích v hotelích, informovány jsou služby horských chat a bud, služby lanovek a meteorologických stanic, místní horalé, hájovny, lesníci, myslivci, armádní složky v oblasti, jde-li o pohraničí, pak i celní správa a záchranné sbory sousedního státu. Procházejí se hotelové knihy, zápisy v knihách hostů a túr a případně i ve vrcholových knihách. Prověřuje se, zda hledaný nebyl, či není v péči některého zdravotnického zařízení. Telefonuje se rodinným příslušníkům a známým, sleduje se zda se pohřešovaný někde neobjevil nebo neobjeví živý. V případě neúspěchu se vymezují další zóny, které oblast pátrání rozšiřují. Pátrá se tak dlouho, až je pohřešovaný buď nalezen (živý či mrtvý), nebo je pátrání po čase ukončeno a hledaný je prohlášen za zmizelého. (hscr.cz)

Tento rozsáhlý výčet, který zdaleka nemusí být konečný, jsem si zde dovolil uvést jen proto, aby si čtenář uvědomil, jak rozsáhlé, komplikované, náročné a také nesmírně drahé může být

pátrání se snahou pomoci, na jehož počátku byla třeba jen hloupost, nezodpovědnost či sklenička alkoholu.

7.3 Jak se to dělá

Činnost horské služby a její problematika je velmi široká, protože zdaleka ne jen záchrana životů nebo pátrání po nezvěstných je její náplní. Jak jsem uvedl v úvodu této práce, snažím se dostat naplnění jejího cíle za cenu zjednodušení, neboť by jinak nebylo možno dosáhnout rozumného rozsahu textu. Problematika záchrany v horách k tématu nesporně patří, nicméně na toto téma byly popsány stohy papíru i pevných disků a byla vytvořena spousta filmů a videí. Nebudu se zde proto zabývat jednotlivostmi záchranných prací a rozebírat jejich techniku, nebudu se zabývat problematikou lavin, nebezpečí lavin, problematikou přežívání v lavině a vyprošťování zavalených, stejně tak, jako se nebudu zabývat traumatem z visu. Nakonec ani laviny ani trauma z visu nepatří k typu turistiky, o které v práci píšu, neboť tato pojednává hlavně o turistice, při které se převážně se chodí, a nikoliv jezdí či leze. V dalším textu se zmíním o lidech a uvedu některé metody a technické prostředky využívané při záchranných pracech obecně, z nichž jen některé jsou nějak specificky modifikovány horským prostředím.

7.3.1 Člověk

Tím hlavním, co v horské službě rozhoduje o zdaru či nezdaru, o životě či smrti, jsou samozřejmě lidé. Zde téměř jen muži, i když neexistuje žádný předpis, který by členství žen v horské službě nějakým způsobem reguloval. Jsou to muži velmi zdatní fyzicky i psychicky, kteří se rychle rozhodují i činí a unesou zodpovědnost. Muži, kteří absolvovali svou dobu čekatelství i školení a složili předepsané zkoušky. Jsou to komplexní sportovci, kteří musí dokonale vládnout lyžím na sjezdovkách i mimo ně, skialpům v údolích a na sněhových pláních či sněžnicím v hlubokém sněhu. Jsou to horolezci i extrémní turisté, běžci i řidiči. Ovládají motorky, čtyřkolky, terénní auta, rolby i sněžné skútry. Muži na svoji práci hrdí, své práci a svému poslání oddaní. Rozvážní, vyrovnaní a klidní, vzdělaní často nejen v oboru, lidé komunikativní, kteří poradí i rady přijmou.

7.3.2 Pes

Psi, ti jsou jako lidé, jenom nemluví. Ale každý kdo psa má ví, že jim přesto rozumí, protože mluví jejich tělo, oči i tvář a to jejich „haf“ má spoustu odstínů. Psi vám jasně řeknou, kdy mají radost, kdy jsou smutní a kdy mají třeba strach. Ale tak nebo tak, vždy víte, že nezradí a pokud vám půjde o život, nasadí za vás ten svůj. A ti cvičení, to je psí šlechta – psi specialisté. Poslušnost, vytrvalost, síla, mrštnost a rychlost, skvělé vlastnosti pro záchranáře. Díky fantastickému čichu a vynikajícímu sluchu psi vidí více než člověk a to i v noci. Pokud něco někde hledají a pokud tam to něco je, tak to najdou. Bylo mnohokrát prokázáno, že při pátrání v závalech nebo lavinách jsou psi daleko spolehlivější a rychlejší než i ty nejmodernější vyhledávací zařízení. Najdou živé i mrtvé. Pes se dokáže protáhnout k zavalenému i tam, kam by se člověk nedosatal. Umí odhrabat obličej, umí něco přinést a hlavně nosí naději. Psi jsou v závalech a lavinách velmi rychlí, protože jejich čtyři končetiny jim dávají výbornou stabilitu, jejich lehkost zajišťuje, že se neboří, jejich síla a mrštnost jim umožňuje rychle se přemísťovat z místa na místo – jen označím, zapamatujte se to místo a hrabte, já letím dál. Pes slyší zvuky a vnímá posuny a vibrace, které lidé nevnímají, cítí nebezpečí a umí to dát najevo - pozor, tam nechoďte, to se prolomí a pozor spadne další lavina...

7.3.3 Vrtulník

Vrtulníky jsou nepostradatelné při všemožných lidských činnostech a nejen při záchranných akcích. Specifické pro horské prostředí je to, že pokud to viditelnost a počasí dovolí, tak se převážná většina transportů zraněných, či jinak postižených, děje vrtulníky, a to buď na palubě nebo v podvěsech. Vzlet vrtulníku a jeho použití k transportu však nesmí vystavit posádku ani transportované nadměrnému riziku. V případech, kdy počasí sice dovoluje vzlet, ale terén nedovoluje dosednutí se vrtulníky používají k podpoře pozemního zásahu – například vysazení psů se psovody do místa pádu laviny nebo vysazení lékaře k nemocnému na horské chatě. Zásahy u horolezeckých nehod jsou zcela specifické a často na hraně vysokého rizika, neboť se mnohdy odehrávají velmi blízko skále, kde jsou pravidlem silné vzduchové proudy a víry nestálého směru. Zásahy u skály se záchranářem a lehátkem se zraněným v podvěsu patří k těm nesložitějším. Známé jsou zásahy u zaseknutých lanovek jak sedačkových, tak kabinových s nutností snesení velkého množství lidí, sice nezraněných, ale v nebezpečí. Opět se jedná o rizikové akce s navazováním i několika osob na jeden podvěs při blízkosti nosných a vlečných lan a nosných sloupů, kdy se lano podvěsu dostává do kolize s lany lanovky. Akce velmi komplikované i proto, že jsou vyprošťováni lidé ve stresu, jejichž reakce na někdy i velmi

velkou volnou hloubku pod nimi se nedá předpovědět. Navíc se musí vše odehrávat rychle, jelikož příkrov noci, či náhlý zvrát počasí by nutně vedl k odkladu vyproštění i o mnoho hodin, což by mohlo být kritické zejména v zimním období. Zcela nezastupitelná je úloha vrtulníků při akcích pátracích. Zde vedle sledování krajiny pouhým okem a delekohledy se provádí i fotografování krajiny, protože vyhodnocení fotografií s velmi vysokým rozlišením na počítači, s možností zaměření a zvětšení obrazu, odhalí i detaily pouhým okem při letu nepostřehnutelné. Další možností je sledování krajiny termovizí (viz níže). Vedle záchranných a pátracích akcí se vrtulníky používají i na lety hlídkové a kontrolní. Nemá smysl vypočítávat všechny možnosti využití vrtulníků v horských oblastech a ani to není možné, je však třeba si uvědomit, že létání v horách není nikdy zcela bez nebezpečí. Je známé mimořádné mistrovství velezkoušených pilotů těchto strojů a přesto se udála řada kolizí včetně zřícení nebo vynuceného odhození podvěsu, a ne vždy bez ztrát nejvyšších. Jasně je i to, že provoz vrtulníků je velmi nákladný. (Schubert, 2007)

7.3.4 Když vrtulník nemůže

Na transporty například ze sjezdovky k dolní stanici lanovky, kam vede silnice, nebo ke snášení ze zalesněných oblastí i odjinud, kde nelze použít vrtulník, a nebo také v noci se užívají na svážení terénní vozidla s vysokou průjezdností, čtyřkolky nebo v zimě sněžné skútry a rolby v úpravě s lůžkem nebo se speciálními návěsy, sněhové nebo skalní čluny, transportní vany, záchranné koše, ale i „klasické“ kanadské sáně a pokud je to nutné, může být zraněný i nesen ve speciálním sedáku na zádech zachránce.

Vozidla horské služby jsou v době zásahů oprávněna na veřejných komunikacích používat modré majáky. (hscr.cz)

7.3.5 Termovize

Termovize je metoda distančního snímání teploty předmětů pomocí detekce spektra infračerveného záření, které je předměty, osobami či zvířaty vyzařováno. Metoda v dnešní podobě je velmi citlivá a umožňuje zobrazení teplotní map v podobě fotografií nebo videí s vysokým rozlišením. Obrazy jsou zpracovávány buď v odstínech šedi, nebo mohou být barevné. Využití infračervených kamer je široké, na tomto místě zmiňuji noční vidění a vyhledávání osob. Speciálními a velmi drahými infrakamerami disponují zejména armádní a policejní složky. Pro potřeby vyhledávání nezvěstných v horách se využívá převážně zařízení na vojenských vrtulnících. Podmínkou nálezu osoby je rozdílná teplota proti okolí. Kamery

jsou schopny vysledovat tepelnou stopu osoby i přes stěnu stavení nebo bivakujícího v záhrabu pod vrstvou sněhu. Nezachytí ji ale, je-li osoba pod vysokou vrstvou sněhového sesuvu a zejména ne době, kdy je teoretická šance, že by ještě mohl pod lavinou někdo žít, protože v této krátké době si tepelná stopa ještě nestačila probít cestu k povrchu. Termokamery rovněž nezachytí mrtvého, jehož teplota se již zcela vyrovnala s okolím. Ví se také, že termovize má mnoho limitací, které úspěch hledání mohou ovlivnit tak, že hledaná osoba není zachycena. Jsou to hlavně vlivy počasí, které ochlazují povrch hledaného v době snímání do teploty okolí, takže se jeho silueta na obrazu neobjeví (děšť, jínovatka) a hustá deštěm zkrápěná vegetace nad postiženým. (horyinfo.cz)

Smysly psů, kteří sledují pachovou stopu, jsou daleko citlivější a na rozdíl od termokamer jsou psi úspěšnější i v lavinách i při hledání mrtvých. Jejich nevýhodou proti termokamerám je relativně malý akční radius.

7.3.6 Lavinové vyhledávače

Technika, která se vyvíjí a stále zdokonaluje už téměř 50 let. Dnešní moderní přístroje jsou digitální tříanténová zařízení (antény na sebe kolmé ve 3 rovinách umožňují 3D zpracování signálu) s optickým a zvukovým výstupem. Hledající postupuje směrem k zasypanému podle šipky a klesající vzdálenosti na displeji přístroje a současně se řídí zesilujícím zvukovým signálem. Používá se elektromagnetické záření o frekvenci 457 kHz, což je frekvence nejlépe pronikající sněhem. Dnešní kvalitní přístroje jsou už standardně vybaveny funkcí hledání více zasypaných, která eliminuje interferenci a překrývání signálů blízko u sebe se nalézajících zasypaných (vysílačů) a umožňuje tak nalezení jejich co nejpřesnější polohy. Podmínkou lokalizace ovšem je, aby zasypaný u sebe měl vysílač zaspnutý v režimu vysílání signálu. Je nezbytné, aby tyto přístroje patřily do standardní výbavy všech, kdo se pohybují v oblastech, ve kterých mohou být zasaženi lavinou. Pátrají všichni, kteří zůstali lavinou ušetřeni a jsou toho schopni. Své lavinové vyhledávače přepnou do režimu vyhledávání a okamžitě ho zahájí, protože hlavní nadějí zasypaných je, že budou velmi rychle lokalizováni a vyhrabáni. Má-li být zachována slušná naděje, že zasypaní přežijí, je nutné, aby byli vyproštěni do 20 minut. Udává se, že 15 minut pod lavinou přežije více jak 90% zasypaných, 45 minut už jen cca 25%, 90 minut méně jak 20% a nad touto hranicí křivka přežití velmi prudce klesá. Proto je také nutné obsluhu lavinových vyhledávačů dokonale ovládat a práci s nimi opakovaně nacvičovat. Pokud záchranná akce není zahájena ihned kamarády, ale až přivolanými záchrannými týmy, pak se

uvádí, že naděje nalezení ještě někoho živého je pouhé 3% a s každou minutou dál rychle klesá. Také je nezbytné si uvědomit, že nestačí zasypané jen lokalizovat, ale na označeném místě je potřeba je přesně dohledat pomocí lavinové sondy a hlavně vyhrabat a to není možné bez lavinové lopaty, kerou musí být vybaveni všichni, kteří provozují sportovní aktivity v lavinově rizikovém terénu. (horskyvudce.com)

Další známou metodou lavinového vyhledávání je systém Recco, který je již starší, ale stále používaný. Systém se skládá ze dvou prvků – detektoru a reflektoru. Detektor je aktivním prvkem systému, který současně slouží jako vysílač i přijímač. Směrově generuje záření radarových frekvencí a po odrazu od reflektoru ho opět detekuje a umožňuje stanovit pozici reflektoru (zasypaného). Detektory systému Recco jsou vybaveny záchranné týmy a lze je připevnit i do podvěsu na vrtulník. Reflektor (odražeč, zrcadlo) je pasivním prvkem systému, nepotřebuje žádný zdroj a má velmi malé rozměry i váhu. Běžně se všívá nebo vžehluje do sportovního oblečení či výbavy (kalahoty, bundy, rukavice, boty, čepice, helmy) a při vyhledávání slouží jako odražeč signálu vysílaného detektorem. Obrovskou výhodou je, že životnost reflektoru je teoreticky neomezená, nemůže se vybit a nelze ho ani zapomenout doma nebo v autě. Stačí jen mít oblečení, které je systémem vybaveno. Doporučuje se mít na sobě alespoň dva reflektory – po jednom na opačných částech těla (bunda – boty, helma – kalhoty). (hudy.cz)

7.3.7 Lavinové sondy

Skládací tyče s průměrem lehce nad 1 cm z lehkých pevných materiálů jako hliník, dural nebo karbon. Jednotlivé komponenty jsou navlečené na ocelovém nebo kevlarovém lanku, které se po složení napne a uzamkne zámkem, což zajistí aby, se tyče při práci nerozkládaly. Běžně se dodávají délky 200-320 cm, které je možno složit na cca 45 cm, celková váha do 0,5 kg. Existují i tyče s lavinovým vyhledávačem integrovaným v hrotu a přijímajícím frekvence 457 kHz od všech lavinových vysílačů pracujících se stejnou vlnovou délkou. Tím lze faktický dosah tyčí prodloužit téměř o další 2 m. Tyčí se používá buď primárně k sondování, nebo dnes už častěji k dokledávání v místech, které byly označeny lavinovými psy nebo pomocí lavinových vyhledávačů. Sleduje se průchod tyče sněhovým závalem a jeho zastavení po nárazu na překážku. V případě tyčí s integrovaným vyhledávačem spouští přítomnost zasypané osoby v jeho dosahu akustickou a optickou signalizaci. (hudy.cz)

Jak bylo uvedeno již výše, typu turistiky, kterou se ve své práci převážně zabývám, se problematika lavin dotýká jen velmi okrajově a proto se jí zde podrobněji nevěnuji. Lavinové vyhledávače a sondy na tomto místě uvádím jen pro úplnost. Z téhož důvodu také nebyly lavinové sondy ani lopaty uvedeny mezi doporučenými součástmi výbavy turistů. Pro freereidery jsou samozřejmě povinné.

7.3.8 Optika

Pro úplnost také ještě zmíním, že pro prohledávání kaveren se někdy používá, optiky ne nepodobné fibroskopickým lékařským přístrojům, tedy dlouhých útlých kabelů, kterými se světlo i obraz vedou po skleněných optických vláknech. Podobně jako archeologové jimi nahlíží do starověkých hrobek, používají je pátrací týmy k nahlížení přes úzké pukliny ve skalách či ledu.

II. ČÁST VÝZKUMNÁ

8 ZÁMĚR

K nehodám turistů v horách dochází a to i přes neustále se zkvalitňující a zlepšující oblečení, osobní výbavu, pomocná a bezpečnostní zařízení, možnosti komunikace, značení a zabezpečení turistických cest, zlepšuje a zkvalitňuje se i vybavenost záchranných sborů. Co se nezměnilo je záludnost terénu a rozmary počasí. A také se nezměnili lidé se všemi zákoutími jejich duší, včetně těch temných, ve kterých se skrývají vlastnosti jako nekritičnost, pýcha, nadřazenost, neskromnost, nedostatek respektu, nechuť se učit a přijímat nové věci, nepozornost a mnoho dalších. Jsou to vesměs vlastnosti pro jejich nositele v horách velmi nebezpečné a žel, nosíme je v různé míře v sobě všichni. A pokud tomu tak bude, nezmizí z hor ani nehody, zranění a smrt.

Pokud tedy nemůžeme něštěstí z hor zcela odstranit, musíme se snažit, každý svým dílem, je aspoň co nejvíce omezit. Ale jak? V mém výzkumném projektu bych chtěl zjistit, proč nehod v horách neubývá, proč lidé stále opakují stejné chyby a proč jsou nepoučitelní a co by bylo možné udělat pro to, aby se tento stav alespoň částečně změnil k lepšímu.

8.1 Výzkumné otázky

Vybral jsem širší okruhy problémů, o kterých se domnívám, že jsou pro bezpečnost turistů v horách důležité a současně se domnívám, že lze dosáhnout příznivé změny, ovlivněním chování jednotlivců právě v problematice těchto širších okruhů. Ty jsem nazval – lidé, vědomosti, dovednosti a výbava. Ke každému okruhu jsem vytvořil jednu výzkumnou otázku.

A - výzkumná otázka LIDÉ

Jsou vlastnosti lidí - jejich povaha, vědomí, očekávání, fyzická a psychická kondice a jejich chování důležité pro výskyt nehod při horské turistice?

Je možné snížit množství nehod v horách, nebo alespoň zmírnit jejich závažnost, působením na lidi, i když dlouhodobé historické zkušenosti ukazují, že se to nedaří?

B - výzkumná otázka - VĚDOMOSTI

Tkví příčiny neštěsání v horách ve špatných vědomostech turistů o rizicích v horách, o možnostech prevence nehod, přežívání, záchranných sborech a předpisech upravujících chování turistů v horských oblastech?

Je možné tento stav nějak změnit k lepšímu?

C - výzkumná otázka - DOVEDNOSTI

Stojí za nehodami turistů v horách a jejich často závažnými důsledky nedostatečné schopnosti - špatná trénovanost v terénu, neschopnost počínat si správně, neschopnost provádět i běžné úkony, neschopnost obsluhovat přístroje z vlastní výbavy?

Jak je možné dosáhnout změny k lepšímu?

D - výzkumná otázka – VÝBAVA

Je důvodem nehod v horách špatná výbava turistů – nekvalitní oblečení, nedostatečné ochranné prostředky, nekvalitní osobní nástrojové a přístrojové vybavení?

Je nutné v této oblasti nějak zasahovat, aby se nepříznivý dopad nehod v horách zmírnil?

8.2 Rozhovory

Odpovědi na tyto výzkumné otázky jsem se rozhodl získat od co nejkompetentnějšího zdroje a ten jsem viděl v lidech. V lidech, kteří v horách dlouhodobě žijí a prostředí dokonale znají, v lidech, kteří znají i nebezpečí tohoto prostředí a zažili zde již řadu nehod turistů v celé škále jejich závažnosti a byli současně účastni mnoha záchranných akcí při těchto nehodách. Respondenty jsem proto hledal mezi horskými vůdci a členy horské služby.

Zformuloval jsem 21 užších průzkumných otázek a ty přenesl do svých rozhovorů s těmito lidmi, přičemž jsem vycházel z předpokladu, že odpovědi takto kompetentního vzorku budou odrážet skutečný stav. Vyzní-li odpovědi na otázky určitým směrem, pak lze předpokládat, že tímto směrem se nachází i pravda. A pokud vyhodnotím odpovědi na více užších otázek, přiřazených k jednotlivým okruhům - výzkumným otázkám, pak bude možné získat obraz pravděpodobně skutečného stavu věci daného okruhu.

Pokud pak porovnáím názor respondentů s názorem vlastním - tedy s tím, jak bych na výzkumné otázky odpovídal já, budu moci zjistit, zda jsou mé předpoklady správné, či zda se od pravděpodobně skutečného stavu liší.

8.3 Charakteristika vzorku

Respondentů bylo celkem 18 ($n = 18$) a vybíral jsem je postupně tak, jak jsem se s nimi setkával. Bylo to 18 mužů, nejmladší měl 28 a nejstarší 65 let.

8.4 Metodika

K získávání podkladů pro svůj výzkum jsem zvolil techniku polostrukturovaného rozhovoru. Užší průzkumné otázky (společně je uvádím v příloze) jsem respondentům pokládal v průběhu rozhovorů, které jsem s nimi vedl při setkáních na společných akcích, kterých jsem se účastnil. Rozhovory nebyly vedeny jako sevřené, tedy nedržel jsem se striktně předem stanoveného pořadí otázek, ale ty jsem do nich vnášel volně, tak aby nebyla narušena přirozená plynulost hovoru. Otázky jsem formuloval rovněž většinou volně. Na dotazy typu ano/ne jsem odpovědi většinou nacházel v celkovém vyznění diskutovaného tématu, u otázek, u nichž byla nabídnuta škála možných odpovědí, jsem požádal respondenta, aby přímo vřadil svou odpověď do nabízené škály.

Výhodou této formy získávání podkladů je, že dokáže nejlépe postihnout skutečný názor respondenta, který není předem informován o tom, že jeho názory má tázající v úmyslu použít pro výzkumnou práci. Tím se eliminuje jeho stres z toho, že je nějakým způsobem testován a své odpovědi má pak tendenci buď podvědomě nebo i vědomě korigovat tak, aby odpovídaly jeho představě o tom, jak by asi odpovědět měl. Současně se eliminuje i obava respondenta z toho, že by mohl být za svůj svobodně projevený názor nějakým způsobem postižen. Je jasné, že rozhovory a zejména jejich výstupy do výzkumného projektu musely být vedeny anonymně. Průběh hovorů jsem nahrával na diktafon, takže jsem se při nich mohl plně věnovat nejen verbálním odpovědím, ale i nonverbální řeči těla respondentů, což mi umožnilo nahlížet hlouběji do jejich duší. Při zpracovávání rozhovorů jsem se k nim pak mohl opakovaně vracet, čímž se minimalizovalo riziko zkreslení dané zapomínáním.

8.4.1 Kompetence respondentů

Aby byly výsledky výzkumu co nepravdivější, bylo potřeba vybrat pro rozhovory co nejkompetentnější vzorek respondentů. Vybral jsem si horské vůdce a členy horské služby, protože se jedná o lidi, kteří v horách zpravidla žijí, dokonale hory znají a znají i turisty, kteří do hor přijíždějí. Jsou to lidé, kteří toho již v horách mnoho zažili a denně zažívají, o lidi, kteří zažili již mnoho různých nehod turistů, o lidi, kteří se aktivně účastnili a většinou i nadále

účastní řady pátrání a záchranných akcí v horském terénu. O lidi, kteří se v dané problematice profesionálně vzdělávají, školí a trénují. Není pochyb o tom, že vybraná skupina respondentů je pro můj výzkum opravdu vysoce kompetentní.

8.4.2 Charakteristika posuzované skupiny

Jsou to turisté, kteří vyrážejí do hor bez rozdílu pohlaví a věku, jejich všeobecného vzdělání a životních zkušeností, bez rozdílu jejich vzdělání a osobních zkušeností v oblastech turistiky. Po horách chodí velmi široké spektrum lidí a je jich tak velké množství, že se dá tvrdit, že jejich teoretická vzdělanost v problematice turistiky v horách a také úroveň jejich praktických zkušeností v dané oblasti, bude blízká skutečnému stavu. S ohledem na množství lidí, kteří po horách chodí je těch opravdu znalých a zkušených velmi málo na to, aby mohli průměrnou úroveň celku zvýšit. Naopak těch extrémě neznalých a nezkušených, kteří do hor také chodí, bude velmi málo na to, aby mohli průměrnou úroveň celku snížit.

8.4.3 Přenos

Máme vedle sebe dvě skupiny lidí. Na jedné straně skupinu velmi nehomogenní, v mnohém nepředvídatelnou a málo kompetentní, jejíž vlastnosti a chování chceme zkoumat – skupinu turistů. Na druhé straně skupinu velmi homogenní, předvídatelnou a tak vysoce kompetentní, že její tvrzení jako celku je možné pokládat za pravdivé, nebo pravdě blízké – skupinu respondentů. Pokud můžeme předpokládat, že to, co skupina respondentů řekne, je ve skutečnosti s velkou pravděpodobností pravda, nebo se to pravdě blíží, pak je možné tento „pravděpodobně pravdivý“ náhled přenést do skupiny zkoumané. Pokud skupina respondentů řekne o skupině zkoumané, že její 1/5 je nositelem určité vlastnosti, pak je to s velkou pravděpodobností pravda a ve skutečnosti 1/5 zkoumané skupiny je nositelem této vlastnosti. Pokud z odpovědí respondentů plyne, že většina turistů hledá v horách klid a menšina adrenalin, pak je to s velkou pravděpodobností pravda.

Toto je možné posunout ještě dále a četnost názorů kompetentní skupiny lze přenést do četnosti výskytu daného názoru (znaku, vlastnosti) ve skupině zkoumané. Je to dáno tím, že i přes to, že skupina respondentů je vysoce kompetentní, neznamená to, že se její jednotliví členové musí ve všech odpovědích shodovat. Každý z respondentů žije vlastní život, byl svědkem jiných příběhů a každý má jiné osobní zkušenosti, které formují jeho názory, které se dále vyvíjejí. Pokud je počet členů kompetentní skupiny dostatečně velký, pak lze předpokládat, že četnost výskytu určitého názoru v této skupině bude korelovat s četností výskytu názorem

popisovaného jevu ve skupině zkoumané. Pokud si 70% respondentů myslí, že se ve zkoumané skupině vyskytuje vlastnost A a 30% respondentů, že vlastnost B, pak se pravděpodobně bude ve skutečnosti vyskytovat vlastnost A u 70% a vlastnost B u 30% členů zkoumané skupiny. Pokud si myslí 70% respondentů, že fyzická kondice turistů je dobrá a 30%, že ne, pak lze předpokádat, že 70% turistů má dobrou fyzickou kondici a 30% kondici špatnou. (Vespalac, 2002)

Tento princip jsem používal ve výzkumné části své bakalářské práce a proto v komentářích k jednotlivým otázkám (tabulkám) hovořím někdy o % četnosti odpovědí respondentů a jindy o % zastoupení dotčené vlastnosti u turistů.

9. ANALÝZA ODPOVĚDÍ

Užších průzkumných otázek jsem formuloval 21 (společně viz. v příloze). V dalším textu je prezentuji s číselným označením 1 až 21. Výsledky jsou zaneseny do tabulek, ve kterých je pro lepší názornost a snadnější pochopení většinou uvedeno vedle četnosti daných odpovědí i procentuální vyjádření četnosti vztažené k počtu 18 respondentů ($n = 18 = 100\%$). Ke každé tabulce je připojen komentář.

1) Máte rádi turisty?

Tabulka 1 Vztah k turistům

Odpověď	n = 18	%
ANO	17	94,4
NE	1	5,6
Kontrola	18	100

Komentář:

V širším pohledu vyjadřuje interakci mezi turisty a respondenty, a to oboustranně, neboť negativní vztah turistů k respondentům by se zcela jistě odrazil i ve vztahu respondentů a turistům. To, že více jak 94% tázaných odpovědělo ano, vnímám současně jako odraz toho, že respondenti si jsou vědomi uznání, které k jejich práci turisté chovají, cítí se proto užitečnými a respektovanými a k turistům si zachovávají v naprosté většině kladný vztah. Mohlo by se zdát, že výsledek je očekávaný, ale je třeba si uvědomit, že ve všech zaměstnáních, ve kterých dochází k vzájemné interakci lidí, to zdaleka tak jasné nebývá (prodavač-zákazník, zdravotník-pacient, učitel-žáci a další).

2) Hledají lidé v horské turistice spíše adrenalin nebo klid?

Tabulka 2 Adrenalin nebo klid

Odpověď	n = 18	%
ADRENALIN	4	22,2
KLID	14	77,8
Kontrola	18	100

Komentář:

To, že téměř 78% tázaných odpovědělo, že turisté v horách hledají hlavně klid, je významné, protože je známo, že největší množství nehod turistů v horách postihuje jejich adrenalinovou část. Znamená to tedy, že za výraznou většinu nehod v horách je zodpovědná výrazná menšina turistů - jen asi 22%. To by proto měla být cílová skupina osvěty a případně i jistého stupně regulace a represe, protože právě tato skupina turistů se často pohybuje na hranici předpisů nebo i za ní.

3) Jsou turisté vyrážející do hor v dobré fyzické kondici?

Tabulka 3 Fyzická kondice

Odpověď	n = 18	%
ANO	13	72,2
NE	5	27,8
Kontrola	18	100

Komentář:

Podle více jak 72% dotazovaných je fyzická kondice turistů v horách na dobré úrovni a jen asi 28% si jich myslí, že tomu tak není. Tento překvapivě kladný výsledek si lze vyložit také tak, že špatná fyzická kondice asi nebude hlavní příčinou nehod.

Dále lze odpověď vztáhnout k adrenalinovým turistům. Pokud přijmeme názor, že právě tato skupina stojí za většinou nehod v horách, ale i to, že podle odpovědí respondentů je převážně

v dobré fyzické kondici, pak za nehodami stojí v daleko větší míře právě adrenalin a ne fyzická kondice.

4) Jsou turisté vyrážející do hor v dobré psychické kondici?

Tabulka 4 Psychická kondice

Odpověď	n = 18	%
ANO	11	61,1
NE	7	38,9
Kontrola	18	100

Komentář:

Výsledek překvapivě nekopíruje otázku na fyzickou připravenost. 61% respondentů odpovídá, že psychická kondice turistů v horách je dobrá, ale téměř 39% si jich myslí, že dobrá není. Předpokládáme-li, že většina adrenalinových sportovců se na svůj sport těší a je tedy v psychické pohodě (i když absolutním pravidlem to jistě není), tak z toho lze usuzovat, že ve vztahu k nehodám se aspekt psychiky bude týkat spíše té početnější skupiny turistů – tedy té, která do hor vyráží, aby zde hledala klid.

5) Jaké je psychické naladění turistů před túrami?

Tabulka 5 Psychické naladění

Odpověď	n = 18	%
KLID	7	38,9
TRÉMA	4	22,2
ÚZKOST	4	22,2
STRACH	3	16,7
Kontrola	18	100

Komentář:

Velmi závažné je zjištění, které říká, že podle odpovědí respondentů je před túrou příznivě psychicky naladěno, a tedy z hlediska nehod představuje jen malé riziko, pouze 61% turistů - 39% jich má být zcela klidných a 22% pociťuje jistý neklid charakteru trémy. Zbýlých 39% je z hlediska nehod rizikových až mimořádně rizikových - 22% cítí před túrou úzkost a 17% se jich dokonce bojí.

Lidé s úzkostí a strachem představují vysoce rizikovou skupinu (to ostatně neplatí jen v horách). Klidní, kteří se těší, jsou nejméně rizikovou skupinou, neboť si věří. V průběhu akce nehledají na každém kousku cesty problémy a nebezpečí, případné překážky bez komplikací zvládnou a radují se z krás přírody. Podobně nerizikovou skupinu představují ti, kteří mají trému. Ta se totiž po nástupu na túru téměř pravidelně rychle rozplyne (podobně jako u studentů na zkoušce) a takový člověk se „posune“ do skupiny klidných a túry si užívá.

U úzkostných lidí velmi záleží na tom, jak se jim daří na začátku túry. Pokud jim to na začátku jde, pak z nich úzkost spadne, postupně se uklidní, začnou si věřit a túry si užívají. Nebezpečí zde hrozí v tom, že po opadnutí úzkosti se jim někdy uleví natolik, že jejich emoční naladění může přestřelit až do pocitu eufórie, která je může dohnat na hranici, případně až za hranici nebezpečí. U těchto lidí hraje význanou roli korigující vliv ostatních členů skupiny. Pokud se úzkostnému na začátku túry nedaří, úzkost u něj dále narůstá a „posunuje ho“ do skupiny bojících se.

Pokud se člověk bojí - má strach, pak představuje velké riziko pro sebe i celou skupinu. Strach neopadne ani tehdy, pokud je bojící se ve skvělé fyzické kondici a akce probíhá zcela hladce.

Takový člověk permanentně trpí, túry si neužívá a myslí jen na to, aby už skončila. Při tom se pohybuje zcela mechanicky a neustále dělá chyby. Takový člověk se nebude těšit na túru ani zítra, neboť má strach už nejen z hor, ale i ze svého vlastního strachu.

Člověk, který se bojí by nikdy do hor neměl vkročit a ani nechce vkročit. Jak to, že přesto takoví lidé na túry chodí? Vysvětlení lze najít například u rodičů, partnerů a kamarádů, které postižený nechce zklamat, nebo kteří ho přemluví a nebo mu to prostě nařídí z pozice své autority. Toto riziko hrozí také při organizovaných akcích, včetně školních, kdy mohou být určité aktivity zakotveny v osnovách a není vůle hledat alternativní řešení. Každý pedagóg by si vždy měl uvědomovat, jak velké riziko bojící se člověk v horách představuje. Zejména ti pedagogové, kteří budou nést za průběh akce zodpovědnost přímo v terénu, by se měli snažit včas vytipovat rizikové členy skupiny, vyslyšet jejich volání o pomoc a pokusit se najít náhradní cestu. Mohou tím předejít i velmi závažným komplikacím.

6) Jsou turisté v horách o horách poučení?

Tabulka 6 Úroveň poučenosti

Odpověď	n = 18	%
DOBŘE	6	33,3
POVRCHNĚ	8	44,5
ŠPATNĚ	4	22,2
Kontrola	18	100

Komentář:

Lehce nad 33% respondentů si myslí, že úroveň poučenosti o horách je u turistů v horách dobrá, více jak 44% si jich však myslí, že vědomosti turistů jsou jen povrchní a více jak 22% se domnívá, že jsou znalosti špatné. Vědomosti skoro 70% turistů jsou tedy nedostatečné. Výsledek je nepříznivý, protože preventivní vliv vědomostí na nehodovost při horské turistice se může projevit pouze s oporou jejich dobré úrovně. Jedná se o jasnou pobídku k osvětě.

7) Chodí turisté do hor s dobrou výbavou?

Tabulka 7 Úroveň vybavenosti

Odpověď	n = 18	%
ANO	7	38,9
NE	11	61,1
Kontrola	18	100

Komentář:

Jen necelých 39% respondentů si myslí, že turisté chodí do hor vybaveni dobře a 61% jich předpokládá výbavu špatnou. Vliv kvalitní a kompletní výbavy na nehodovost v horách a hlavně její vliv na další dopad nehody, ke které již došlo, byl probrán v teoretické části práce a bude ještě zmíněn v diskuzi.

8) Jaké bývá hlavní kritérium při nákupu vybavení do hor?

Tabulka 8 Kritéria při nákupu výbavy

Odpověď	n = 18	%
VZHLED	2	11,1
FUNKČNOST	7	38,9
ZNAČKA	3	16,7
CENA	6	33,3
Kontrola	18	100

Komentář:

11% respondentů, má za to, že lidé nakupují výbavu hlavně podle vzhledu, 39% si jich myslí, že rozhodující je funkčnost, téměř 17% se domnívá, že většina hledá zboží značkové a pro 33% je hlavním kritériem cena.

Ideální stav by byl, kdyby si všichni vybírali hlavně zboží kvalitní, tedy podle funkčnosti, a nebo, kdo si to může dovolit, zboží značkové, protože to většinou je kvalitní i když hodně

předražené. Pokud vybíráme podle funkčnosti, musíme věci rozumět a jestliže vědomosti a zkušenosti nemáme, velmi záleží na tom, kdo nám při nákupu radí. Je-li to prodavač, nikdy si nemůžeme být jisti jeho skutečnou erudicí a etikou a může se nám stát, že koupíme něco, co pak nefunguje. Je možné proto doporučit, že pokud si není nakupující svou volbou zcela jistý a nemá nikoho znalého a důvěryhodného s kým by se poradil, ať si raději připlatí a koupí zboží značkové, které mu bude pravděpodobně dobře sloužit, protože značka si vysloveně špatnou kvalitu nemůže dovolit.

Kritérium ceny je pochopitelné. Těm, kteří se musí podle ceny řídit, lze doporučit, aby zvážili, zda je nákup opravdu nezbytný a zda by nestačilo si vybavu půjčit. Dnes existuje řada specializovaných půjčoven, které půjčují kvalitní a funkční výrobky a je při tom možné výrazně ušetřit. Řídit se při nákupu vybavy čistě podle vzhledu je riskantní.

9) Znají turisté telefonní čísla všech záchranných sborů?

Tabulka 9 Znalost všech nouzových telefonních linek

Odpověď	n = 18	%
ANO	2	11,1
NE	16	88,9
Kontrola	18	100

Komentář:

89% tázaných se domnívá, že turisté neznají všechny nouzové telefonní linky a jen 11% si jich myslí, že ano. Komentář vkládám pod následující otázku (tabulku).

10) Kolik z deseti turistů zná čísla jednotlivých záchranných sborů?

Tabulka 10 Znalost jednotlivých nouzových telefonických linek

Telefonní linka	112	150	155	158	1210	Region
Průměrný počet	7,67	9,17	9,67	9,42	0,42	0,58
%	76,7	91,7	96,7	94,2	4,2	5,8

Komentář:

Na znalost telefonních linek všech záchranných sborů, tedy včetně linek 1210 a regionálních, sází jen 11% respondentů. Toto velmi nízké číslo ovšem není nijak alarmující, neboť základní tísňové linky 150, 155 a 158 znají podle dotázaných téměř všichni. Pravděpodobně v největší všeobecné známosti je tísňová linka zdravotnické záchranné služby 155 (97%), téměř stejně je na tom policie 158 (94%) a jen o málo hůře si stojí hasiči 150 (92%). Znalost mezinárodní nouzové linky 112 předpokládá necelých 77% respondentů.

Linky 150, 155, 158 a 112 nejsou zpoplatněné a z mobilních telefonů je na ně možné volat i bez kreditu či SIM karty. Proto nepřekvapuje, že po číslech zpoplatněných linek regionálních a jednotné linky horské služby 1210 (byla zavedena až v prosinci 2012), mnoho lidí nepátrá. Navíc tato znalost nepřináší postiženým v nouzi prakticky žádné výhody.

11) Jaké jsou znalosti turistů o komunikaci v horách?

Tabulka 11 Znalost komunikace

Odpověď	n = 18	%
DOBŘE	5	27,8
POVŠECHNÉ	6	33,3
ŠPATNÉ	4	22,2
MINIMÁLNÍ	3	16,7
Kontrola	18	100

Komentář:

Když se zeptáme na znalosti o komunikaci v terénu, téměř 28% tázaných sice odpovídá, že turisté mají většinou znalosti dobré, ale 33% si jich myslí že jen povšechné, 22% předpokládá znalosti špatné a skoro 17% si myslí, že většina turistů o komunikaci neví skoro nic.

Vzhledem k tomu, že znalost možností komunikace v terénu je v případě nehody velmi důležité pro záchranu, je tento výsledek alarmující. Je třeba lidem velmi důrazně vysvětlovat, že sebelepší kondice ani výbava jim nepomohou, pokud například v případě imobilizujícího zranění nebudou schopni na sebe v terénu upozornit, nebo si přivolat pomoc.

12) Dokázala by si většina turistů při nehodě přivolat pomoc i bez mobilu?

Tabulka 12 Dovednost přivolání pomoci bez mobilu

Odpověď	n = 18	%
ANO	5	27,8
NE	13	72,2
Kontrola	18	100

Komentář:

Odpovědi jsou v dobré korelaci s předchozí otázkou. Více jak 72% respondentů předpokládá, že v případě nehody bez možnosti použití mobilního telefonu by si postižení nedokázali přivolat

pomoc a jen zbylých necelých 28% si myslí, že by to dokázali - tedy nejen, že teoreticky vědí jak se to dělá, ale v případě nouze by to i dokázali udělat.

I toto je oblast, které by se stálo za to věnovat v osvětě a vzdělávání a zejména pak klást důraz na praktický nácvik komunikace s signalizace. Jedná se o problematiku, jejíž zvládnutí může v terénu přímo zachraňovat životy.

13) Jaká je povědomost turistů o možných rizicích v horách?

Tabulka 13 Povědomost rizika

Odpověď	n = 18	%
DOBŘÁ	8	44,4
USPOKOJIVÁ	5	27,8
ŠPATNÁ	2	11,1
MINIMÁLNÍ	3	16,7
Kontrola	18	100

Komentář:

Obecné vědomí rizika v horách (bez jeho konkretizace) je u turistů dobré podle 44% a uspokojivé u 28% respondentů, což v součtu představuje 72%. U 11% respondentů převládá názor, že turisté si riziko uvědomují špatně a téměř 17% jich předpokládá, že si ho turisté nejsou vědomi skoro vůbec. Poslední 2 skupiny respondentů (28% odpovědí) tedy vymezují velmi rizikovou skupinu turistů.

Uvědomování si rizika představuje jeden z hlavních faktorů ovlivňujících statistiky nehod. Ve všech profesích s přítomným rizikem se provádějí periodická školení a testování zaměstnanců. Ví se, že pokud se pracovník v rizikovém prostředí pohybuje dlouhodobě, zvykne si a riziko přestane vnímat. Proto je třeba mu je neustále připomínat. S horskou turistikou je to stejné. Začínající turisty je potřeba o rizicích poučit a proškolit, zkušeným pak je třeba riziko opakovaně připomínat. Je známo, že i velmi zkušený někdy udělají zcela banální a těžko pochopitelnou chybu.

14) Vědí turisté co a jak by měli správně při nehodě dělat?

Tabulka 14 Znalost teorie co dělat při nehodě

Odpověď	n = 18	%
ANO	8	44,4
NE	10	55,6
Kontrola	18	100

Komentář:

Z respondentů si 44% myslí, že turisté jsou pro případ nehody dobře poučení a vědí, co by měli dělat, 56% si jich myslí, že to nevědí. Výsledek je vyrovnaný, s mírnou přavahou ke straně neznalostí. Podstatnější než teorie je ale praxe.

Otázka se částečně vztahuje i k výzkumné otázce C, protože když v životě hodnotíme nějaký postupný krok nebo jev, vždy aspoň z části předjímáme i kroky následující. Pokud obecně máme za to, že někdo si s některým z postupných kroků neporadí, pak automaticky předjímáme, že ani následující kroky nebudou zvládnuty. A platí to i naopak. Pokud máme za to, že některý ze vzdálenějších kroků někdo nezvládne (zde správné počínání při nehodě), pak vyvozujeme, že nebyl dobře připraven (dřívější krok teoretické přípravy). Takže pokud respondenti na otázku č. 14 odpovídají ne = nevědí co dělat, pak současně odpovídají i na dotaz jak to nakonec dopadne = v praxi si neporadí. Jenže na to se budu ptát až dále.

15) Kolik z deseti teorie znalých bude při nehodě i správně jednat?

Tabulka 15 Schopnost přenesení znalosti teorie při nehodě do praxe

Bodů z 10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	n = 18
Přiděleno	-	3 x	3 x	3 x	8 x	1 x	-	-	-	-	
Průměr	4,05										
%	40,5										

Komentář:

Otázka je položena jinak než předchozí - v podstatě žádá respondenty o zařazení své odpovědi do zjednodušené procentuální škály. Respondent zde odpovídá svým odhadem na otázku, jaký díl poučených turistů si nakonec při nehodě bude počínat správně a průměrná odpověď všech respondentů říká 4 z 10, neboli 40%.

Princip ovlivňování odpovědí předjímáním předchozích a následných kroků se uplatňuje při tomto typu položení otázky podstatně méně, pokud vůbec.

Odpověď na otázku 14., zda by v případě nehody postižení věděli nebo nevěděli, co mají dělat, vyzněla vcelku vyrovnaně s lehkou převahou k nevěděli – 44% respondentů si myslí, že by to postižení věděli a 56% si myslí, že ne. Velmi závažné je však zjištění k otázce 15., jak málo lidí by se ale ve stavu nouze správně opravdu chovalo. Z té skupiny postižených, kteří správné nouzové postupy teoreticky znají, by to dle respondentů ve skutečnosti bylo jen 40%.

Pokud bychom chtěli hledat odpověď na otázku, kolik postižených by se zachovalo správně ze všech – tedy včetně skupiny nepoučených, pak by číslo bylo zřejmě o hodně nižší.

Můžeme jen spekulovat. Skupiny poučených a nepoučených jsou zhruba stejné - podle odpovědí 44% a 56%. Pokud by se ze skupiny poučených, podle respondentů, chovali správně 4 z 10 (40%), tak z nepoučených by si mohl, zcela instinktivně počínat správně nejvíce 1 z 10 (10%). Pak 100% je 20 a správně se chovajících je 5, tedy 25%. Jelikož skupina poučených byla přece jen poněkud menší a obecně je lépe být v bezpečnostních úsudcích konzervativnější, pak můžeme předpokládat, že ze všech turistů, bez ohledu na jejich vědomosti, by se jich v případě nouze chovalo skutečně správně ne více jak 20%, tedy jen 2 z 10. Co s tím?

16) Kolik procent turistů vědomě zanedbává ohlašovací povinnost?

Tabulka 16 Vědomé zanedbávání ohlašovací povinnosti

Odpověď	n = 18	%
≤ 25%	0	0
≤ 50%	0	0
≤ 75%	0	0
> 75%	18	100,0
Kontrola	18	100

Komentář:

Nečekal jsem, že by výsledek mohl turisty odhalit jako mimořádně uvědomělou skupinu lidí, nicméně mě „hlasování“ respondentů o jejich zodpovědnosti překvapilo, neboť všech 18 jich odpovědělo, že vědomě zanedbává ohlašovací povinnost více jak 75% turistů. A to je z té malé skupiny lidí, kteří o ohlašovací povinnosti vědí, neboť na tuto byla otázka cílena. Ti co něco nevědí, nemohou to ani vědomě zanedbávat.

17) Kolik procent turistů ani neví co to ohlašovací povinnost je?

Tabulka 17 Nevědomost o ohlašovací povinnosti

Odpověď	n = 18	%
< 25%	0	0
25-50%	4	22,2
50-75%	10	55,6
> 75%	4	22,2
Kontrola	18	100

Komentář:

Na otázku, jaká část turistů vůbec neví o existenci ohlašovací povinnosti, odpovědělo 22% respondentů, že to je 25-50% turistů, 56% si myslí že jich 50-75% a 22% respondentů si myslí,

že to je dokonce více než 75% turistů. Žádný z tázaných si nemyslí, že by neznalých turistů bylo méně jak 25%.

Z odpovědí lze vyčíst, že nepoučených o ohlašovací povinnosti je zřejmě většina turistů. Může se to zdát překvapivé, ale když si uvědomíme, kolik lidí po horách chodí a kolik zápisů je v ohlašovacích knihách, tak to asi bude pravda. Stojí za to se zamyslet nad tím, proč tak velké množství turistů přínos ohlašovací povinnosti pro jejich bezpečí podceňuje a vědomě ji zanedbává.

Zřejmě daleko příznivějších odpovědí by jsme dosáhli, pokud by se posuzovaná skupina zúžila na ty, kteří se věnují vysokohorské turistice na vyšší úrovni, vyražejí z výše položených chat, nebo vyražejí na túry náročnější, delší a případně i vícedenní. V myslích těchto turistů je vědomí přínosu ohlašovací povinnosti pro jejich bezpečnost daleko hlouběji zakotveno, podobně jako znalost nebezpečí horského terénu, znalost případů z minulosti, kdy právě splněná ohlašovací povinnost někomu zachránila život a naopak případů, kdy právě její zanedbání se pravděpodobně podílelo na tom, že někdo nebyl nalezen včas. Navíc na horských chatách je daleko komornější prostředí, ve kterém o sobě návštěvníci vědí a neztrácejí se v davu. K tomu na dodržování ohlašovací povinnosti většinou dbá sama obsluha chaty a případně i tam předsunutý člen horské služby.

Zcela jiná situace je v turistických střediscích na úpatích hor a v níže položených destinacích, kterými prochází často i několik méně náročných značených cest. Do takových destinací se za dobrého počasí valí stovky a někdy i tisíce turistů a zejména v nejexponovanějších denních časech je zde ztrácení se v davu pravidlem. I v těchto destinacích bývají zavedené knihy, do kterých by měli zapsat svou přítomnost a vyznačit plánovaný směr pokračování cesty i jen tranzitující. Knihy však někdy vidáme v obležení, často i turistů, kteří si neuvědomují jejich skutečný účel. Vidíme, jak před nimi čekají dlouhou frontu, aby na papír přenesli svou spokojenost se zdější kuchyní, nebo nespokojenost s nízkou kapacitou sociálního zařízení. Není pak divu, že chvátající na obtížnější trasu s nadějí, že předběhnou očekávaný zvrát počasí, nebo s obavou, aby na cestě nezatměli, nenalézají prostor na to, aby v takové frontě „ztráceli“ drahocenný čas a vědomě se na tuto zajišťovací skobu nenavážou.

Stálo by za to zřetelně u knih umístit informaci, která by velkým dobře čitelným písmem a hlavně krátce, vysvětlovala jejich poslání a bránila tomu, aby byly zaměňovány s knihami přání a stížností. Bylo by třeba vysvětlit, že není nutné, aby se zapisovali ti, kteří dorazili od 3 km vzdálené zastávky autobusu po široké vyštěrkané cestě, po které se hodlají

také vracet. A i když míří dále do hor, není třeba, aby se do knih zapisovali osobně všichni účastníci školního zájezdu nebo osobně všechny děti početnějších rodin.

18) Prostudovali turisté, kteří mají lavinový vyhledávač jeho manuál?

Tabulka 18 Teoretická znalost obsluhy výbavy

Odpověď	n = 18	%
ANO	10	55,6
NE	8	44,4
Kontrola	18	100

Komentář:

Téměř 56% respondentů se domnívá, že ti, kteří mají ve výbavě lavinový vyhledávač, mají i prostudovaný jeho návod, zbylých 44% tázaných se však domnívá, že manuál nečetli. Nad výsledkem se zamýšlím níže.

19) Kolik procent těch, kteří mají vyhledávač, ho umí správně používat?

Tabulka 19 Praktická dovednost obsluhy výbavy

Odpověď %	0-5	10	15	20	25	30	35	40	45 -100	n = 18
Přiděleno	-	4 x	2 x	4 x	1 x	5 x	1 x	1 x	-	
Průměr %	22,2									

Komentář:

Respondenti odhadovali v % množství vlastníků lavinového vyhledávače, kteří by ho správně dokázali v případě nehody použít. Odhady se pohybovaly od 10% do 40% a průměrná hodnota odhadů je 22%. To je výsledek až nečekaně nízký.

To, že si uvědomujeme, že pro zajištění bezpečí je potřeba se do hor dobře vybavit a nejednou pro to obětovat i poměrně hodně peněz, získává smysl až tehdy, pokud se svou výbavu naučíme

také správně ovládat. Teoretické znalosti je nutné přenést do reálné situace v terénu a zejména je nezbytné dokázat vše správně použít i v případě skutečné nehody. Abychom to dokázali, musíme se na podobné situace již předem připravovat při tréninzích, v některých případech nejlépe pod dohledem zkušených instruktorů. Nabyté dovednosti si pak musíme dále neustále opakovat a procvičovat, podobně jako se ve zdravotnictví nacvičují postupy řešení kritických stavů, jako se na lodích simulují stavy ohrožení s nutností spuštění záchranných člunů a ve velkých podnicích trénují postupy evakuace. Jedině při dokonalé znalosti použití a dokonalém zvládnutí obsluhy zařízení i v krizových situacích nám může nákladně pořízený přístroj pomoci zachránit život někoho jiného, nebo někomu jinému pomoci k záchraně naší. Proto je velmi nepříjemné, že respondenti předpokládají, že bezmála 60% turistů majících ve výbavě nějaké, na obsluhu náročnější zařízení – zde lavinový vyhledávač, si k němu ani nepřečetlo návod k použití. Ještě hůře vyznívají odpovědi na otázku kolik turistů, kteří toto zařízení ve výbavě mají, by ho dokázalo při nehodě skutečně správně použít, neboť průměrný odhad respondentů je alarmující, jen něco málo nad 20%.

20) Škodí horská turistika přírodě?

Tabulka 20 Škodlivost horské turistiky pro přírodu

Odpověď	n = 18	%
ANO	3	16,7
NE	15	83,3
Kontrola	18	100

Komentář:

Na otázku o interakci turistiky s přírodou odpovídá 17% respondentů, že si myslí, že turistika přírodu poškozuj, 83% si jich myslí že ne – tedy výrazná většina.

21) Myslíte, že by se měl pohyb lidí ve volné přírodě více regulovat?

Tabulka 21 Regulace pohybu v přírodě

Odpověď	n = 18	%
ANO	2	11,1
NE	16	88,9
Kontrola	18	100

Komentář:

11% respondentů se domnívá, že by byla prospěšná větší regulace pohybu lidí v přírodě než je tomu dnes, 89% si jich myslí, že to není potřeba – tedy výrazná většina.

V odpovědích na obě otázky věnované soužití turistů s přírodou panovala dobrá shoda, když více jak 80% dotázaných má za to, že turistika přírodu nepoškozuje a téměř 90% z nich si myslí, že není potřeba pohyb turistů v přírodě regulovat více než je tomu dnes.

10. DISKUZE

V diskuzi vyhodnocuji nalezené odpovědi respondentů na výše uvedené výzkumné otázky a srovnávám je s mou vlastní odpovědí na tyto otázky. Snažím se zjistit zda se naše odpovědi (názory) shodují, či ne.

A - LIDÉ

Respondenti odpovídali na otázky, které se vztahovaly k lidem – turistům v horách. Při jejich formulování jsem se snažil, aby postihovaly chování turistů, jejich fyzickou i psychickou kondici, jejich očekávání, uvědomění a odpovědnost.

Odpověď respondentů na výzkumnou otázku A zní ANO, tedy v soulasu s mým vlastním předpokladem.

Z odpovědí a z rozhovorů jsem zjistil názor respondentů, že turisté v horách hledají častěji klid než adrenalin a že jejich fyzická kondice je převážně dobrá. Dále jsem se dozvěděl, že jen část turistů je před túrami zcela klidná a že po horách chodí i lidé, kteří pocítují úzkost a strach. Některá zjištění jsou závažná, protože v sobě nesou potenciál rizikovosti.

Aby se riziku mohlo předcházet, je potřeba na jeho přítomnost lidi upozorňovat, ukazovat jim možná nebezpečí a varování neustále opakovat. A to i při vědomí toho, že přijímání takových varování podvědomím lidí je procesem velmi pomalým.

B – VĚDOMOSTI

V tématu vědomostí jsem se tázal na znalosti turistů o horách, na uvědomování si rizika, na znalost možností komunikace a čísel nouzových linek. Ptal jsem se, zda turisté aspoň teoreticky vědí, co a jak dělat v případě nehody, zda vědí o ohlašovací povinnosti a také na teoretické znalosti obsluhy přístrojů, které nosí ve výbavě.

I pro výzkumnou otázku B jsem v rozhovorech a odpovědích respondentů našel odpověď ANO, tedy v soulasu s odpovědí vlastní.

Dozvěděl jsem se, že respondenti si myslí, že velký díl turistů má o horách vědomosti povrchní či špatné a to včetně informací o rizicích hor, málo toho ví také o možnostech komunikace, zejména pokud není k dispozici mobil a že většinou nevědí, jak by si měli správně počínat v případě nehody. O ohlašovací povinnosti vědí turisté málo a pokud i o ní vědí, tak ji

nedodrží. Hlavní nouzové linky znají a většina jich spoléhá na mobil. Návody k přístrojům z vlastní výbavy čte podle respondentů jen menší polovina turistů. Zjištěná fakta jsou opět závažná, protože se dotýkají i úkonů a postupů, jejichž znalost může být rozhodující pro záchranu životů. Proto je nezbytná osvěta, vysvětlování, teoretická školení, ale také praktické ukázky. Naděje na zlepšení stavu vědomostí je poměrně velká – zejména tam, kde je možné ke strohé teorii připojit i zábavnější formy výuky.

C – DOVEDNOSTI

Zajímá mne názor respondentů na schopnost turistů ovládat přístroje z vlastní výbavy, ptal jsem se na jejich praktickou schopnost v terénu komunikovat, umění přivolat si pomoc i bez mobilu, praktické schopnosti postupů záchrany a sebezáchrany v nouzi.

Odpověď respondentů na výzkumnou otázku C zní opět ANO v souhlasu s odpovědí mou.

Dozvěděl jsem se, že praktické schopnosti turistů jsou ještě horší, než jejich znalosti teoretické a že stav dále zhoršují krizové situace, kde zbývá jen velmi malá část turistů, kteří jsou schopni jednat správně, jsou schopni na sebe v terénu upozornit a přivolat si pomoc a zvládají i obsluhu nástrojů a přístrojů, které sami vlastní. Osvěta má smysl. Ještě důležitější než teorie je však praxe – turisté se musí opakovaně v terénu učit, cvičit a opakovat si postupy, které jsou důležité pro zvládnutí krizových situací, musí být na nouzové situace připravováni, aby se dokázali vyrovnat s přílivem adrenalinu, který takové situace provází, ale místo vzrušujících zážitků sem přináší stres, chvění prstů, celkový zmatek a paralýzu schopností. Lze doporučit kurzy vedené zkušenými instruktory.

D - VÝBAVA

V rozhovorech jsem se snažil zjistit názory na vybavení do hor, výhody a nevýhody některých typů výbavy, co si do terénu brát určitě a co není nutné. V otázkách jsem se zaměřil na vliv výbavy na průběh turistické akce a na průběh v krizové situaci. Položil jsem i otázku na hlavní kritéria při nákupu výbavy.

Odpověď respondentů na výzkumnou otázku D zní NE. Tato odpověď není v souladu s odpovědí mou.

Od respondentů jsem se dozvěděl, že ač větší polovina turistů nechodí do hor vybavena dobře, tak jejich celková vybavenost není tak špatná, jako jejich vědomosti a dovednosti. Dozvěděl jsem se, že vliv výbavy se často pod tlakem výrobců a prodejců nadhodnocuje, že daleko důležitější než výbava jsou vědomosti, dovednosti a kázeň. Přesto je důležité být do hor vybaven dobře. V žádném případě není zárukou nejlepší kvality cena a vzhled výrobku a ani rok uvedení výrobku na trh. Vybírat je třeba věci osvědčené, funkční a snadno ovladatelné. Současně jsem vyslechl varování před obchodníky a jejich neetickým tlakem hnaným snahou prodat. Respondenti pro nezkušené doporučují rádce – zkušeného, prověřeného a věci znalého člověka bez vazby na obchodníka, protože vybírat bez znalostí a zkušeností nelze. Respondenti však také říkají, že pokud takového rádce nemáme, je jistější si raději připlatit na předražené zboží značkové. To neznamená, že koupíme to nejlepší, ale budeme mít velkou pravděpodobnost, že nám bude zboží sloužit dobře, protože značkový výrobce si nemůže dovolit výrobu a prodej zboží vysloveně nekvalitního.

Pro praxi je třeba si uvědomit, že snaha snižovat počet nehod při turistice v horách a snižovat jejich celkový dopad na rodiny postižených je zcela legitimní. Osvěta, vysvětlování, školení a praktické procvičování jsou smysluplné, i když je proces zlepšování vědomostí a dovedností lidí velmi pomalý a místy se zdá, že neúčelný. Lidé se musí stále vzdělávat a musí se v nich budovat kázeň a zodpovědnost. V boji s nehodovostí v horách je důležitý především sám člověk s jeho vědomostmi a dovednostmi a méně podstatná je nejmodernější výbava.

ZÁVĚR

Závěr mé bakalářské práce mě přivádí zpět na její začátek. S využitím vlastních zkušeností s horským a vysokohorským prostředím a na základě poznatků, které jsem získal studiem mnoha literárních a multimediálních zdrojů zaměřených na prostředí hor, turistiku v horách, pomoc v horách a pomoc v nouzi obecně, na organizaci pomoci a záchranné složky, jsem si vymezil oblasti, kterým jsem se chtěl ve své práci věnovat a stanovil jsem si také hloubku, do které bych se chtěl problematikou zabývat, abych dodržel smysluplný rozsah textu. S pomocí získaných informací jsem si vytvořil strukturu otázek, které jsem vkládal do rozhovorů, vedených s lidmi, podle mého soudu, vysoce kompetentními v oblasti témat mé práce - s horskými vůdci a se členy horské služby. Výsledky rozhovorů jsem vyhodnotil, a spolu s odpověďmi na mnou pokládané otázky jsem je pak použil k vytvoření páteřní tématické struktury mé bakalářské práce. Tato páteř je tvořena pojmy: vize a příprava – oblečení a výbava – komunikace a signalizace – nehoda a nouze – kroky a prostředky k záchraně. Pokud bych měl pojmenovat stěžejní motto této práce, pak bych ho nazval „Hory, lidé a bezpečí“.

SEZNAM ZDROJŮ

1. BELICA, Ondřej. *Práce a záchrana ve výškách a nad volnou hloubkou*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2014. ISBN 978-80-247-5055-2.
2. BULIČKA, Michal a kolektiv. *Základy skialpinismu II*. 2. rozšíř. vyd. Bynovec: Huhysport, a.s., 2009.
3. BULIČKA, Michal a kolektiv. *Základy bezpečného lezení II*. 2. rozšíř. vyd. Bynovec: Huhysport, a.s., 2011.
4. KRÁTKÝ, Josef. *Teoretické a praktické znalosti záchranáře - kynologa a jeho zařazení do IZS*. Pardubice, 2012. 59 s. Bakalářská práce. Univerzita Pardubice, Fakulta zdravotnických studií. Vedoucí práce Mgr. Jindra Holeková, DiS.
5. KLESLO, Milan. *Klasické horolezectví*. Havířov: highasia, 2012. ISBN 987-80-904832-3-1.
6. MESSNER, Reinhold. *Vyznání dobrodruha*. 1. čes. vyd. Vsetín: Trango, 1995. ISBN 80-901977-1-X.
7. *Outdoor magazín*. Praha: Boremi invest, a.s. 2014, č. 1. ISSN 1213-114006.
8. *Outdoor magazín*. Praha: Boremi invest, a.s. 2014, č. 7/8. ISSN 1213-114006.
9. ROČŇÁK, Luboš. *Činnost a kompetence Horské služby s návazností na zdravotnickou záchrannou službu*. Pardubice, 2012. 78 s. Bakalářská práce. Univerzita Pardubice, Fakulta zdravotnických studií. Vedoucí práce Mgr. Jindra Holeková, DiS.
10. SCHUBERT, Pit. *Bezpečnost a riziko na skále a ledu I. díl*. 3. vyd. v č. j. Praha: freytag&berndt, 2010. ISBN 978-80-8582-227-4.
11. SCHUBERT, Pit. *Bezpečnost a riziko na skále a ledu II. díl*. 2. vyd. v č. j. Praha: freytag&berndt, 2007. ISBN 80-7316-064-1.
12. SCHUBERT, Pit. *Bezpečnost a riziko na skále a ledu III. díl*. 2. vyd. v č. j. Praha: freytag&berndt, 2011. ISBN 978-80-7316-312-9.
13. SUCHÝ, Jiří a kolektiv. *Trénink ve vyšší nadmořské výšce*. Praha: Mladá fronta a.s., 2014. ISBN 978-80-204-3469-2.

Internetové stránky [online]. Dostupné z:

14. <http://www.horolezeckametodika.cz>
15. <http://www.horskyvudce.com>
16. <http://www.horyinfo.cz>
17. <http://www.hudy.cz>
18. <http://www.hudymountanguide.cz>
19. <http://www.hscr.cz>
20. <http://www.pohora.cz>
21. <http://www.svetoutdooru.cz>
22. <http://cs.wikipedia.org>

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha A <i>Průzkumné otázky přehledně</i>	77
---	----

Příloha A *Průzkumné otázky přehledně*

otázka	Znění otázky
1	Máte rádi turisty?
2	Hledají lidé v horské turistice spíše adrenalin nebo klid?
3	Jsou turisté vyrážející do hor v dobré fyzické kondici?
4	Jsou turisté vyrážející do hor v dobré psychické kondici?
5	Jaké je psychické naladění turistů před túrami?
6	Jsou turisté v horách o horách poučení?
7	Chodí turisté do hor s dobrou výbavou?
8	Jaké bývá hlavní kritérium při nákupu vybavení do hor?
9	Znají turisté telefonní čísla všech záchranných sborů?
10	Kolik z deseti turistů zná čísla jednotlivých záchranných sborů?
11	Jaké jsou znalosti turistů o komunikaci v horách?
12	Dokázala by si většina turistů při nehodě přivolat pomoc i bez mobilu?
13	Jaká je povědomost turistů o možných rizicích v horách?
14	Vědí turisté co a jak by měli správně při nehodě dělat?
15	Kolik z deseti teorie znalých bude při nehodě i správně jednat?
16	Kolik procent turistů vědomě zanedbává ohlašovací povinnost?
17	Kolik procent turistů ani neví co to ohlašovací povinnost je?
18	Prostodovali turisté, kteří mají lavinový vyhledávač jeho manuál?
19	Kolik procent těch, kteří mají vyhledávač, ho umí správně používat?
20	Škodí horská turistika přírodě?
21	Myslíte, že by se měl pohyb lidí ve volné přírodě více regulovat?