

PLÁNOVÁNÍ TÚRY

Túru si předem dobře naplánujte a promyslete podle informací k následujícím bodům:

Trasa	Délka, převýšení, vzdálenosti, časová náročnost. Počítejte vždy s časovou rezervou! Připravte si různé varianty při změně počasí či únavě účastníků! Na dlouhé túry vyražte brzy ráno!
Terén	Stav turistických chodníků, exponovanost, zajištění, bezpečnost při špatném počasí
Lidé	Velikost skupiny, schopnosti, zkušenosti, fyzická kondice, motivace, vybavení, vůdce. Nevyrážejte na túru sami - minimálně ve třech.
Podmínky	Předpověď počasí – nejlépe přímo pro dané pohoří, lavinové informace, sníh na turistických chodnících, roční období, sucho, mokro, délka dne (od východu do západu slunce)

Používejte všechny dostupné informace - turistické mapy s časy, průvodce, fotografie, informace od turistů, známých a nestyďte se zeptat Horské záchranné služby!

Nezapomeňte svůj záměr oznámit ubytovateli (kniha vycházek a túr), případně rodině nebo kamarádovi.

BĚHEM TÚRY

Sledujte turistické značení a trasu – konfrontujte skutečnost s mapou a průvodcem.

Všímejte si vývoje počasí a podmínek – nedochází k zhoršení? Je daná trasa stále bezpečná? Není lepší změnit trasu a zkrátit túru?

Pozorujte fyzický stav a chování účastníků – případně navrhněte změnu trasy. Pozor na nadměrnou motivaci! Při túře pravidelně odpočívajte – dostatečně jezte a pijte. Při únavě se pocit hladu a žízně ztrácí! Na začátku túry jděte pomaleji, aby se tělo přizpůsobilo námaze a po 15-20 min. udělejte krátkou přestávku na upravení oblečení a výstroje.

Nikdy nepokračujte v túře, když vám intuice říká ne! Včas změňte směr!

VYBAVENÍ NA TÚRU

Vybavení musí odpovídat náročnosti túry. I v létě je potřebné zabalit dostatek teplého oblečení včetně čepice, rukavic, větrovky, pláštěnky nebo nepromokavého oblečení, dostatek jídla a pití (nespoléhejte jen na chaty), ochranu proti slunci - brýle s UV filtrem, krém s vysokým faktorem, šátek, baterku, pišťalku, lékárničku, doklady (vč. pojištění), mapu, příp. buzolu, nabitý mobilní telefon s číslem horské služby, pytlík na odpadky.

RIZIKOVÉ FAKTORY

Největší nebezpečí při horských túrách si lidé vytváří sami podceněním rizikových faktorů.



BOUŘKA

Blesk, elektrické pole a tlaková vlna blesku. Další doprovodné jevy – silný vítr, přivalový déšť, pokles teploty.



VÍTR

Brání pohybu, odebírá energii, odvádí teplo = nebezpečí podchlazení a v zimě omrzlin, tvorba lavinového nebezpečí.



DĚŠŤ

kluzký povrch, odvod tepla = podchlazení. Při silné intenzitě stoupaní hladiny řek a potoků, voda ve žlabech



MLHA

Ztráta orientace, špatný odhad rychlosti, sluneční paprsky (difúzní světlo) silně opalují ze všech stran – i ze spodů!



SNĚŽENÍ

Snižuje viditelnost = ztráta orientace, rychle tající sníh = stejný efekt jako déšť. Zvyšuje lavinové nebezpečí.



LAVINY

Smrtné nebezpečí.



KAMENÍ

OPATŘENÍ PŘED PÁDEM KAMENÍ:
V suťovém svahu sledujte prostor nad sebou i pod sebou. Serpentinu v suti přecházejí jedna skupina v jedné úrovni.



OPATŘENÍ PŘED BOUŘKOU:

Vyražte na túru brzy ráno (odpolední konvekční bouřky vás nezastihnou na vrcholu), v bouřce opusťte vrcholy, hřebeny, žlaby a trhlíny, velké plochy, zajištěné cesty s kovovými řetězy a kramlemi, stany, budovy bez hromosvodu, vyšší stromy a vodní toky. Neutíkejte dlouhými kroky (krokové napětí). Kovové předměty nesmí převyšovat hlavu (batož). Nezůstávejte u skalních stěn, pod převisy a v jeskyních na vzd. kratší než 3 metry (i shora). Nezůstávejte pohromadě (rozestupy min. 3 metry), s výjimkou dětí, které si v podřepu přitiskneme k sobě. Vyhledejte nejbližší prohlubeň nebo suťoviště. Posadte se na karimatku, batoh, lano nebo plochý kámen, nelehejte na zem, hlavu ke kolenům, zakrýt uši, co nejmenší kontakt se zemí – špičky, nohy od sebe. V exponovaném terénu se zajistěte. V túře pokračujte, když je 30 sec. mezi bleskem a hřměním nebo 30 min. od posledního blesku.)



OPATŘENÍ PŘED LAVINAMI: Nutno mít vybavení (pipák, lopata a sonda), znalosti a zkušenosti. Bez znalostí a lavinového vybavení nevstupujte na cesty ohrožené shora lavinami již od 3. stupně lavin. nebezpečí. Do lavinového terénu nechoďte vůbec!