

PRI LAVÍNE JE KLÚČOVÁ KAMARÁTSKA POMOC, SMRŤ ČAKÁ LEN KRÁTKO

Podľa dobrovoľného horského záchranára z Veľkej Fatry Jána Šimona nie sú zimné hory vhodným miestom na prvý kontakt s turistikou.

◀ Petra Vrzalová

TURIEC ▶ Ján Šimon je dobrovoľný zmluvný horský záchranár vo Veľkej Fatre. Vysvetlil, prečo turistické mačky nie vždy ochránia pred pádom, aj to, prečo je schopnosť otočiť sa z túry znakom vyzretosti.

Podľa čoho si správne vybrať a naplánovať zimnú turistiku?

Univerzálne kritériá podľa mňa neexistujú. Sú len odporúčania, ktoré majú obmedzenú platnosť a ich význam treba vážiť konkrétnymi okolnosťami.

Pri plánovaní túry budú asi najdôležitejšie skúsenosti a zohľadnenie špecifik zimnej prírody, ako napríklad pôsobenie chladu a windchill efekt.

Tiež si treba uvedomiť, že na tom istom kopci v lete prekonávate len gravitáciu, zatiaľ čo v zime sa broдите snehom, musíte produkovať viac tepla, nesiete viac výstroja a výzbroje. Tým sa zvyšujú aj energetické straty, ktoré musia byť kompenzované adekvátnym príjmom energie a tekutin.

Pridajme k tomu nedostatok svetla vplyvom krátkeho dňa a dlhej noci, plus riziko pádu lavín.

Toto všetko treba doplniť o informácie z portálu Horskej záchrannej služby, Strediska lavinovej prevencie a predpovedou počasia od SHMÚ. Všetky informácie si treba v duchu premietnuť a až potom začať kresliť prstom po mape kontúry plánu zimného výletu.

Každopádne, asi by som zdôraznil, že zimné hory nie sú vhodným miestom na prvý kontakt s turistikou. Treba už mať predchádzajúce skúsenosti s letnými horami.

Čo keby sa neskúsený turista pripojil ku skúsenému?

Je to určite lepšie, ako keby mal ísť sám. Ale ako ideálne riešenie by som skôr videl využitie služby horských vodcov.

Turistov, začínajúcich horolezcov alebo skialpinistov prevedú horskí vodcovia aj takými miestami, kde by neskúsený človek nemal chodiť. Pritom sa môžu naplno venovať zážitkom a nemusia riešiť otázky bezpečnosti, orientácie, plánovania a prevencie úrazov.

Čo odporúčate mať so sebou pri zimnej turistike?

To bude asi dlhý zoznam vecí, ktorý nebudem menovať podľa priority, ale v takom

poradí, ako mi budú postupne napadať.

Začal by som dobrým zdrojom svetla. Toho je v zimnom období menej ako v letnom.

Neskor sa rozvidnieva a skoro sa stmieva. Ak vás tma zastihne v netriviálnom klzkom teréne, ktorý nepoznate, je to vždy vážny problém. Potme sa nedokážete ani vrátiť, ani pokračovať, lebo každý krok by bol krokom do neznáma. Preto treba mať na hlave tzv. čelovku a pri jej voľbe by som odporúčal nešetriť. Rozhodne nekupovať čelovku lacnú, ale certifikovanú, ktorá je dimenzovaná na vysokú vlhkosť, chlad aj otrasy a ktorá nezhasne, keď ju najviac potrebujete. Ideálne sú tie s integrovaným akumulátorom, ktorý sa nevyberá, ale dáva sa nabíjať podobne ako mobil. Je zmysluplné mať aj náhradnú čelovku.

Ďalej treba mať dostatok energie pre telo. Vyčerpanie hrozi viac ako v lete a snažiť o novoročné zhadzovanie kil v zimných horách môžu mať nebezpečné dôsledky. Ideálne je v pravidelných intervaloch prijímať menšie množstvá ľahko stráviteľných potravín a zabezpečiť si tým schopnosť dlhodobého podávania konštantného výkonu. Taktiež treba myslieť na teplý pitný režim, aby sme zbytočne neplytvali svojím telesným teplom na ohrev prijímaných tekutín.

Na celodennú zimnú túru by mali stačiť dve termosky s horúcim čajom na osobu a deň. Celkový objem tekutín sa dá potom ešte priamo v teréne navýšiť tak, že si v čaji roztopíme trochu čistého snehu. Pre prípad núdze alebo potreby krátkodobého zvýšenia výkonu je vhodná mať v útrobach batohu tzv. safety food. Je to balená strava na báze jednoduchých cukrov, ktorá je permanentnou súčasťou batohu.

Povedzme čokoláda alebo hrozička. Napríklad, môže nastať situácia, že človek sa absolútne vyčerpaný ocitne na mieste, odkiaľ jediná bezpečná cesta dole vedie hore, cez ďalší kopeček chaty alebo k civilizácii. To je presne scenár, kedy sa siahajú po týchto rezervných zásobách.

V zimných aj letných horách nesmie v batohu chýbať ani plne vyzbrojená lekárnica a nabitý mobil, okuliare s UV filtrom, opalovací krém, nožík. Pri strate orientácie veľmi pomáha GPS navigácia s turistickou mapovou vrstvou. Pre všetky prípady sa opláti pred túrou uzavrieť poistenie nákladov spojených so zásahom Horskej záchrannej služby.



▶ Lavíny sa netýkajú len skialpinistov, ale aj turistov. ▶ foto: archív JS

Tolko k neživej výbave. Okrem toho treba mať so sebou aj živého spoločníka alebo radšej rovno dvoch.

Ako sa uchrániť pred prípadným zranením?

Turistické paličky dokážu v určitom rozsahu stabilizovať malú stratu rovnováhy, ale pošmyknutie na tvrdom snehu alebo ľade nezabránia. Na tieto účely slúžia remienkové alebo vychlupinacie turistické mačky. Pred ich prvým použitím v horách je nutné navčvičiť si nanečisto, ako sa nasadzujú a ako sa v nich správne chodí.

Majú ostré hroty a vedľa v lepšom prípade potrať nohavice, v horšom prípade poraní dolné končatiny. Ak by nebol aj k pádu na strmom a tvrdom svahu predsa len došlo, potom príde k slovu turistický čakan. Jeho pomocou je možné pád zastaviť, ale opäť to treba mať vopred dobre navčvičené.

Typicky sa tento typ výzbroje používa vo Vysokých Tatrách a Alpách, ale každoročne sa vyskytnú podmienky, keď sú bez mačiek aj Martinské hole neškodné.

Určite netreba podceňiť dobré oblečenie a obuv.

Sucho a tepelný komfort zkladajú predpoklad, že na zimný horský zážitok budete

spomínať v dobrom. Do hôr sa oblekajte podľa cibulového princípu, čo znamená, že na povrch nášho tela prilieha veľa vrstiev oblečenia s rôznymi vlastnosťami a s možnosťou pridávať alebo odstraňovať ich podľa potreby. Prvá vrstva na koži je termobilizér, ktorá dobre odvádza pot.

Nasledujú termooizolačné vrstvy s vysokým tepelným odporom. Sú to rôzne mikiny, košeľe, svetre, bundy a ich zmyslom je zamedziť prestupu tepla smerom von. Je výhodné mať radšej viac slabších izolačných vrstiev ako jednu silnú, aby sa dali podľa potreby moduluárne pridávať alebo odberať. Vďaka tomu človek pociťuje v rôznych poveternostných podmienkach a rôznych výkonových režimoch rovnaký tepelný komfort.

Na vonkajšej strane je membránová vrstva, ktorá chráni pred dažďom, snehom a vetrom. Býva väčšinou zo špeciálneho materiálu, ktorý pozostáva z tenkej membrány laminovanej na textil. Táto membrána prepúšťa produkovanú vlhkosť smerom von, ale vonkajšiu vlhkosť a vietor dnu nepustí. Takto nás udržia v teple a suchu.

Aj ľudia s hustými vlasmi by si mali dobre premyslieť, čo si dajú na hlavu, pretože touto cestou v zime uniká veľa tepla. Dvojnásobne to platí pre tých, ktorí vlasy

nemajú. Aj hlavu treba obliekať vo vrstvách, takže do teplejšieho počasia stačí šatka, do chladnejšieho hrubá čiapka, do strašnej fujavice všetko, čo máme k dispozícii.

Pri výbere vrchnej vrstvy oblečenia si treba všimnúť, ako je riešená kapucňa. Dobrá kapucňa na hory má len málo spoločného s tými huňatými kapucňami na módnych kabátoch. Má strih a sťahovacie prvky, ktoré umožňujú obopnutie hlavy a krku tak, že nepriazni počasia ostane exponovaný len nos a malá časť tváre. Tú dokážeme potom efektívne chrániť lyžiarskymi okuliarmi, najlepšie s UV filtrom. Človek síce vyzera trochu ako kozmonaut, ale aspoň mu nič neomrzne.

Mokrú alebo spätené oblečenie neplní termooizolačnú funkciu. Preto aj keď nepredpokladáte treskúcu zimu, treba mať náhradné suché oblečenie, náhradné ponožky a rukavice.

Dôležitá je, samozrejme, aj obuv. Dnes dosť často na zimných horách vidieť športovcov, ktorí tam pobežujú v teniskách. Väčšinou ide o skúsených ľudí, ktorí dobre vedia, čo robia. Ale paušálne by som to určite neodporučal. Topánka do zimných hôr má byť vysoká, s profilovanou podrážkou, konštrukčne prispôbená na nasadenie mačiek. Má byť doplnená o teplé ponožky, a ak túra

vedie hlbokým snehom mimo prešliapaných chodníkov, potom obuv treba doplniť aj o návleky. Inak nám do topánok napadajú sneh.

V zime hrozia aj lavíny, ako sa im vyvarovať?

Lavíny sa netýkajú len skialpinistov, ale aj turistov. Vo Veľkej a Malej Fatre sú lavinové dráhy hlavne na strmých trávnatých svahoch bez porastu. Stromy alebo kosodrevina totiž pôsobia ako stabilizačný prvok, ktorý riziko pádu lavín znižuje.

No ani les nemožno považovať za celkom bezpečné miesto, lebo ak sa stretne viacero nepriaznivých faktorov, lavína môže vzniknúť aj v pásme lesa. Lavína je pre človeka nerovný súper, s ktorým si nemôžeme merať sily. Je jej jedno, či ste horský záchranár, skialpinista, horolezec alebo turista. Proti valiacej sa mase snehu nezmôžeme nič, preto najlepšia stratégia je neočtnúť sa v nej. A týmto sa opäť vraciam k plánovaniu túry. Ak Stredisko lavinovej prevencie avizuje zvýšené lavinové riziko, je lepšie túru zrušiť alebo presunúť na iný termín.

Ak napriek tomu vyrazíme, potom treba pozorne čítať všetky varovné signály a opakovane komplexne prehodnocovať lavinové riziko. Napríklad si všimáme, či vietor vyfúkal na hrebe-



▶ Horský záchranár Ján Šimon pri kopaní snehového profilu. ▶ foto: archív JS

ňoch preveje alebo iné nestabilné snehové útvary, zaľovíme v pamäti, či posledné sneženie bolo za silného vetra a či sneh napadol na tvrdý podklad, aký bol v uplynulom období priebeh teplôt, či sneh pod nohami duní.

Zvlášť na sklonku zimy, keď padajú základové lavíny, má význam pamätať si, ako vyzera trasa túry v letných podmienkach. Vybavíť si, kde je klzká tráva, kde je skalný podklad, kde je kosodrevina a tomu prispôbiť trasu výstupu. Existujú veľmi jednoduché postupy, ako sa dá v priebe-

hu niekoľkých minút len za pomoci lavinovej lopatky posúdiť integritu snehových vrstiev priamo na mieste. V prípade zlého výsledku sa treba okamžite otočiť a do lavinového terénu nevchádzať.

Existuje vybavenie, ktoré turistom pri lavine pomôže?

Prekvapivo áno. Povedomie v tomto smere rastie, ale stále ho veľa turistov a skialpinistov buď nemá, alebo ho nepoužíva, alebo ho používa nesprávne. Volá sa to lavinový set. Ide o súpra-

nými vrstvami oblečenia. Ak dôjde k lavinovej nehode a napríklad ja skončím pod snehom, potom je kľúčové, aby mali moji kamaráti kompletnú lavinovú výbavu a okamžite začali sekvenciu život zachraňujúcich úkonov. Aj preto sa spomínaným úkonom hovorí kamarátska pomoc. Ich prístroje sa prepnú do režimu vyhľadávania a s pomerne dobrou presnosťou určia moju polohu pod snehom.

Na presnú lokalizáciu zasypaného sa používa druhý prvok lavinového setu – lavinová sonda. Trochu pripomína prút od stanu. Pichá sa ňou do snehu v mieste, ktoré určil vyhľadávací prístroj. Keď natrafíte na niečo mäkké, sondu tam necháte zapichnutú a použijete tretiu vec – lavinovú lopatu. Lavinová lopata by mala ergonomicky sedieť do dlane, nie je zbytočne ťažká, zato však primerane pevná. Pomocou nej rýchlo odhádzate sneh popri zapichnutej sonde a snažíte sa hlavu zasypaného dostať čo najrýchlejšie nad povrch snehu.

Valiaci sa sneh je mäkké fluidné médium a väčšinou človeku neublíži mechanicky. Smrťiacim účinkom lavíny je hlavne nedostatok vzduchu, ktorý sa tam dole rýchlo miňa. Hovorí sa, že smrť čaká 15 minút, toľko priemerne trvá, kým sa všetok dostupný vzduch vydýcha. Ak má každý účastník túry kompletný lavinový set, je veľká pravdepodobnosť, že zasypaného človeka dostanú jeho kamaráti von včas. Až na výnimky horská služba nemá šancu byť na mieste lavinovej nehody do 15 minút, a preto o živote alebo smrti rozhoduje rýchlosť a kvalita kamarátskej pomoci. Stále viac dostupný a stále menej finančne náročný je aj lavinový ABS batoh, ktorý je výbornou nástavbou k štandardnému la-

vínovému setu. Je to batoh ako každý iný, ale má v sebe integrovanú bombičku so stlačeným plynom a jednu alebo dve pomerne veľké nafukovacie komory. Ak jeho majiteľ včas zatiahne za aktivačné tiahlo, tieto komory sa nafúknú stlačeným plynom a batoh markantne zväčší svoj celkový objem. Pointa je, že tak ako nafukovačka pláva na vode vďaka Archimedovmu zákonu, toto čudo relatívne dobre pláva na tečúcom snehu vďaka inému fyzikálnemu zákonu.

Navyše, tie nafúknuté vaky majú väčšinou červenú farbu a na bielom podklade sú výborne viditeľné. Ak strhnutý človek stihne včas aktivovať ABS mechanizmus, je veľká šanca, že po zastavení lavíny ostane buď celý na povrchu, alebo bude nad úrovňou snehu aspoň hlava.

Lavinová problematika je veľmi široká a takto v krátkosti sa nedá celá obsiahnuť v dostatočnej šírke ani hĺbke. Dobrým riešením pre záujemcov o zimnú turistiku alebo skialpinizmus je absolvovať špecializovaný lavinový kurz, kde sa všetko človeku neublíži mechanicky. Smrťiacim účinkom lavíny je hlavne nedostatok vzduchu, ktorý sa tam dole rýchlo miňa. Hovorí sa, že smrť čaká 15 minút, toľko priemerne trvá, kým sa všetok dostupný vzduch vydýcha. Ak má každý účastník túry kompletný lavinový set, je veľká pravdepodobnosť, že zasypaného človeka dostanú jeho kamaráti von včas. Až na výnimky horská služba nemá šancu byť na mieste lavinovej nehody do 15 minút, a preto o živote alebo smrti rozhoduje rýchlosť a kvalita kamarátskej pomoci. Stále viac dostupný a stále menej finančne náročný je aj lavinový ABS batoh, ktorý je výbornou nástavbou k štandardnému la-

Ako rozoznať, že sa treba z túry vrátiť späť?

Opäť je tých kritérií veľa, ale napríklad pri náhlej zmene počasia, vyčerpaní, úraze, keď pridáte o schopnosť orientovať sa v teréne.

K týmto celoročne platným pravidlám v zime navyše treba zaveliť na ústup, ak vyhodnotíme, že lavinové riziko je veľké. Takisto, keď sa nám tepelný komfort začína vymykať spod kontroly, alebo ak prichádza tma a my na to nie sme prichystaní. Alebo skrátka, keď cítite zlý pocit v kostiach.

Niektoby mohol otočenie sa a nedosiahnutie cieľa brať ako zlyhanie.

Ak to takto niekto vníma, potom to nebude celkom zrelá osobnosť. Zimné hory sú bezpečným miestom hlavne pre ľudí, ktorí si nemusia pred sebou nič dokazovať a ktorí hľadajú v prírode pokoj.

Prepínať sily nad rámec bezpečných limitov sa neoplatí ani tam, kde nie ste vystavení sile zimnej prírody. Ešte väčší nezmysel je siahť si na dno kvôli tomu, aby som mohol zavesiť fotku z vrcholu na sociálnu sieť. Naopak, otočiť sa včas je znakom vstrelajúci a citu pre prírodné zákony.

Na čo treba myslieť pri turistike s deťmi?

Ja teda nie som detský psychológ, ale asi treba myslieť hlavne na záujmy tých detí. Takže by som volil skôr ľahšie výlety s menším prevýšením a jednoduchým ústupom do bezpečia.

Ideálne je, ak po trase bude niečo, čo môže deti zaujať. Povedzme rozkladňa alebo zrúcanina hradu, alebo aspoň nejaký vstrelajúci opustený salaš.

Odporúčam voliť trasu tak, aby bola po ceste horská chata, kde je teplo a kde im viete kúpiť niečo sladké a teplé. Tak isto treba poznať, aké sú ich letné výkonnostné limity a v zime plánovať túry hlboko pod ich úrovňou. Ak sa budú na zimný výlet pýtať aj nabadúce, asi ste to naplánovali a zrealizovali správne.

Kam volať v prípade úrazu?

Buď na všeobecne známe číslo 112, alebo priamo na 18 300, čo je číslo tiesňovej linky Horskej záchrannej služby.