

HORSKÁ
DOPORUČENÍ



SLUŽBA
INFORMACE

ČÍSLO 2

LÉTO 2009

STATISTIKA ZÁSAHŮ HS

DOBROVOLNÍCI V HS

PLÁNOVÁNÍ TURY

**NA KOLE
OPATRNĚ!**

**POZOR
NA BOUŘKY!**

**CESTOVNÍ
POJIŠTĚNÍ**

**LÉKÁRNIČKA
DO HOR**

**PŘÍBĚHY,
KTERÉ SE STALY**

**KOMPLETNÍ
KONTAKTY NA HS**





SLOVO NÁČELNÍKA



Vážení,

dostává se vám do rukou druhé číslo časopisu Horská služba – doporučení a informace. První číslo jsme vydali tak trochu zkušebně a čekali na jeho ohlasy. Zájem o časopis ať v tištěné, nebo elektronické podobě byl velký, a také reakce veřejnosti byly pozitivní. Proto jsme se rozhodli pokračovat s vydáváním dalších čísel. Naší snahou bude připravit pro vás dvě čísla za rok – jedno před letní sezónou a druhé před zimní. Tím bude také dán základní obsah jednotlivých čísel. Rádi bychom, aby informace a doporučení, která najdete v našem časopise, sloužily jako základ pro váš bezproblémový pobyt na horách. Prvořadým úkolem Horské služby je pomoc raněným v horském terénu. Ale raději věnujeme více práce prevenci než provádění vlastních záchranných akcí.

Věřím, že i přes nepříznivý ekonomický vývoj u nás i ve světě si najdete dostatek času pro pobyt na horách. A za všechny členy Horské služby vám přeji, abyste se z hor vraceli třeba fyzicky vyčerpaní, ale psychicky odpočatí, s novou energií a elánem.

Jiří Brožek
náčelník Horské služby ČR

POSLÁNÍ A ÚKOLY

HORSKÁ SLUŽBA ČR PŘI VÝKONU SVÉ ČINNOSTI ZEJMÉNA

- Organizuje a provádí záchranné a pátrací akce v horském terénu.
- Poskytuje první pomoc a zajišťuje transport zraněných.
- Vytváří podmínky pro bezpečnost návštěvníků hor.
- Zajišťuje provoz záchranných a ohlašovacích stanic HS.
- Provádí instalaci a údržbu výstražných a informačních zařízení.
- Spolupracuje při vydávání a rozšiřování preventivně bezpečnostních materiálů.
- Informuje veřejnost o povětrnostních a sněhových podmínkách na horách a opatřeních HS k zajištění bezpečnosti na horách.
- Spolupracuje s orgány veřejné správy, zejména ochrany přírody a životního prostředí.
- Sleduje úrazovost a provádí rozbor příčin nehod na horách, navrhuje a doporučuje opatření k snížení jejich počtu.
- Provádí hlídkovou činnost na hřebenech, sjezdových tratích, pohotovostní službu na stanicích a v domech HS.
- Provádí lavinová pozorování.
- Přípravuje a školí své profesionální i dobrovolné členy a čekatele.
- Spolupracuje s ostatními záchrannými organizacemi doma i v zahraničí.

HORSKÁ SLUŽBA DOPORUČENÍ A INFORMACE

ČÍSLO 2, LÉTO 2009

Šéfredaktor: Michal Bulíčka

Redakční rada: Jiří Brožek, Michal Klimeš

Na čísle dále spolupracovali:

Alena Zárubnická, Roman Vrbka, Martin Honzík, Radim Pavlica, Miroslav Bíca, Pavel Horký, Radovan Vlček, Libor Votoček, Jitka Kopáčová, Martin Setvák, Jan Moravec, Kamila Antoňová, Lukáš Ronge.

Foto na titulní straně: Milan Vrkoslav

Neoznačené foto: archiv HS ČR

Jazyková korektura: Jiří Havelka

Grafický návrh: Petr Antoníček

Sazba a zlom: Petr Antoníček,

Markéta Antoníčková

Tisk: Wendy s.r.o. Mělník

Internetová verze:

www.horskaslužba.cz – v PDF ke stažení

Vydává:

Horská služba ČR o.p.s.

543 51 Špindlerův Mlýn 260, IČ 27467759

Registrováno MK ČR E 1860. Neprodejné.

Partneři Horské služby



STATISTIKA ZÁSAHŮ HS

Přinášíme vám přehled naší činnosti formou strohé statistiky. Letošní dlouhá zima přinesla členům Horské služby povinnost pomoci v 6 705 případech. To znamená, že každý den jsme zasahovali průměrně 45krát, a to jsou do statistiky započítané i dny na začátku prosince (málo sněhu) a dubnové dny po Velikonocích, kdy už byl na horách klid. Můžete se podívat, při jakých aktivitách i jaká zranění si návštěvníci hor přivodili.

ROK 2008

ZÁSAHY HORSKÉ SLUŽBY V OBDOBÍ 1. 12. 2007–30. 11. 2008								
Činnost při nehodě	Beskydy	Jeseníky	Jizerské hory	Krkonoše	Krušné hory	Orlické hory	Šumava	součet
pěší turistika	79	76	44	130	41	34	85	489
lyžování sjezdové	342	398	299	1567	291	305	366	3568
lyžování běžecké	13	50	45	96	23	26	34	287
snowboarding	159	282	139	722	175	193	242	1912
skialpinismus	0	1	0	0	0	0	0	1
saně, boby	0	3	0	4	0	0	0	7
paragliding	12	0	0	5	1	0	0	18
horolezectví	0	1	0	1	7	1	0	10
jiné	88	94	76	168	124	126	152	828
cyklistika	24	32	123	47	37	22	80	365
SOUČET ZRANĚNÍ	717	937	726	2740	699	707	959	7485
CELKOVÝ POČET ZÁSAHŮ	714	970	724	2739	698	701	959	7505

ZIMA 2008-2009

ZÁSAHY HORSKÉ SLUŽBY ZA OBDOBÍ OD 1. 12. 2008–30. 04. 2009 – ZIMA								
Druh poranění	Beskydy	Jeseníky	Jizerské hory	Krkonoše	Krušné hory	Orlické hory	Šumava	součet
zlomenina	100	171	222	734	161	127	214	1729
poranění kloubu	174	329	166	1139	234	179	282	2503
rána	85	123	86	251	114	91	123	873
bezvědomí	10	45	13	75	23	8	25	199
mrtvý	1	3	3	3	1	3	2	16
jiné poranění	71	65	68	239	95	52	68	658
zhmoždění	185	124	181	456	176	217	193	1532
SOUČET ZRANĚNÍ	626	860	739	2897	804	677	907	7510
CELKOVÝ POČET ZÁSAHŮ	525	838	618	2623	711	578	810	6703

Pozn. Pokud jste si všimli, že počet zranění převyšuje počet zásahů, pak vězte, že je to způsobeno mnohačetnými zraněními, která byla ošetřena v rámci jednoho zásahu.

Jiří Brožek, náčelník Horské služby ČR





AKTUALITY Z HORSKÉ SLUŽBY

Blíží se letní sezóna a v horském prostředí se očekává mnoho turistů, kteří provozují různorodé aktivity. Jedná se o pěší turisty, cyklisty, paraglidy, houbaře, borůvkáře apod. S rostoucím počtem návštěvníků hor také roste počet úrazů a nutných zásahů Horské služby. Proto také vrcholí příprava horské služby na letní sezónu. Přípravu můžeme rozdělit na školení a vzdělávání a na přípravu techniky a záchranného materiálu. Tady je stručný přehled toho, co musí HS a její členové absolvovat v období letní sezóny a co nás čeká v nejbližším období.

- Po ukončení zimy je třeba provést údržbu a uskladnění osobních ochranných prostředků, techniky a svozných prostředků. Je třeba nachystat techniku na léto.
- V terénu uklidit poškozené tyčové značení a připravit obnovu tyčí na opravu značení, které se většinou provádí na podzim, před zimou.
- V květnu proběhne odborný seminář pro členy HS zaměřený na novinky a trendy v materiálech, které HS používá při své činnosti.
- Během letních měsíců cvičitelé HS provádějí výcvik absolventů VZOŠ (vyšší zdravotní odborná škola) ve skalním terénu a seznamují je s prací členů HS.
- Zaměstnanci musí absolvovat tzv. letní doškolení, na kterém se zdokonalují v činnostech potřebných pro jejich práci – jde o první pomoc,

- záchranné práce v terénu, výškové práce, fyzickou prověrku a další z mnoha odborností, které jsou důležité pro výkon záchranáře.
- Noví zájemci o činnost dobrovolného člena HS musí absolvovat tzv. „letní školu HS“.
- Letečtí záchranáři mají pravidelná doškolení v Jizerských horách a Krkonoších. Hlavní náplní je procvičování záchrany pomocí transportu pod vrtulníkem z nepřístupných míst.
- V jednotlivých oblastech budou probíhat prověrky z fyzické přípravy na standardních tratích. Jedná se o běh nebo jízdu na horském kole. Každý musí absolvovat trať v časovém limitu odpovídajícím dané věkové kategorii.
- Každý člen také musí absolvovat zdravotní prohlídku a zátěžový test, který jej prověří po stránce zdravotního stavu.



- V rámci spolupráce s ostatními složkami IZS (Integrovaný záchranný systém) se účastníme předváděcích a ukázkových akcí. Jedná se o různé ukázky techniky, vybavení a praktické předvedení simulovaných záchranných akcí.
- V horských střediscích asistujeme při různých sportovních akcích a závodech. V letní sezóně jsou to závody MTB, travní lyžování, běhy do vrchu a další.
- V neposlední řadě je zajišťována služba v jednotlivých pracovních obvodech, ve všech horských oblastech, kde HS působí. Služba je nejenom na stanicích, ale i v terénu, kde provádí hlídkovou a preventivní činnost.
- Mimo záchrannou činnost je nutné zabezpečit i běžnou údržbu a opravy stanic HS.
- Probíhají výběrová řízení na dodavatele vybavení a techniky pro HS.
- V září se uskuteční již 31. ročník letní mezinárodní soutěže horských služeb, která se koná v Jizerských horách. Závody prověří soutěžící jak po stránce odborné, tak fyzické. Během etapy musí závodníci absolvovat několik horolezeckých disciplín a v závěru prokázat znalosti z první pomoci při ošetření simulovaného zranění.

Michal Klímeš, náčelník HS Jeseníky

DOBROVOLNÁ ČLENSKÁ ZÁKLADNA V HS

V horské službě máme dvě formy aktivního členství. Jsou to zaměstnanci – profesionální záchranáři a dobrovolní členové. Přiblížíme vám práci a fungování dobrovolného člena.

Na úvod něco z historie

Potřeba pomáhat si na horách je stará jako první pohyb člověka v horském prostředí. Mezníkem se však stala nehoda 24. března 1913, kdy při závodě v Krkonoších v běhu na lyžích na 50 km zahynuli Bohumil Hanč a jeho kamarád Václav Vrbata. Ve sněhové bouři poskytl Vrbata Hančovi část svého oděvu, i když věděl, že nasazuje svůj vlastní život, což bylo posuzováno jako základní čin pomoci člověka člověku v horách. Proto je 24. březen slaven jako Den Horské služby v ČR. Dnes stojí nad Vrbatovou chatou kamenná mohyla jako symbol věčného přátelství a obětavosti.

Před zimní sezonou 1934/1935 vytvořili MUDr. Vajma a Bedřich Krátký ve Špindlerově Mlýně samostatný záchranný sbor o šesti oddílech. Tři dodali dobrovolní hasiči, po jednom učitelé lyžování, lyžařská škola Slalom a německý sportovní spolek Wintersportverein. Tak vznikl zárodek Horské služby. V jiných horách probíhal obdobný proces, ale nedosáhl takového stupně vývoje.

První záchranáři museli svou obětavost a důvtipem vyvážit nedostatek vybavení a nejednotnost vedení. Proto došlo 12. května 1935 k realizaci požadavků Svazu lyžařů Republiky Československé a ve Špindlerově Mlýně byla založena jednotná organizace Horské služby v Krkonoších. Krátce po válce dochází 30. září 1945 k obnově činnosti Horské záchranné služby v Krkonoších. Zkušenosti osvědčených pracovníků HZS pomáhají v dalších letech zakládat záchranářské spolky i v jiných českých a moravských horách. Dne 21. května 1948 je zřízena na chatě Barborka v Jeseníkách HZS. Na Šumavě 16. června 1948, dále následují v roce 1949 Orlické hory, 1951 Beskydy, 1954 Jizerské hory a 1955 se připojují Krušné hory.

Díky těmto předchůdcům je dodnes česká Horská služba neoddělitelnou součástí našich hor.

Do roku 1989 byla HS začleněna do struktury ČSTV jako součást Národní fronty mezi společenskými a politickými organizacemi. Po roce 1990 se HS stává speciální záchranářskou organizací a právně existuje jako Sdružení horských

služeb ČR, přičemž jednotlivé oblasti (Šumava, Krušné hory, Jizerské hory, Krkonoše, Orlické hory, Jeseníky a Beskydy) měly svoji právní subjektivitu. Do 31. prosince 1993 byla HS zastřešena Ministerstvem školství. Od 1. ledna 1994 byla organizace začleněna a financována z ministerstva zdravotnictví. V roce 2001 vzniká jeden právní subjekt – občanské sdružení Horská služba České republiky.

Horská služba o. s. (dále jen HS) sdružuje dobrovolné členy. Tato organizace má svoje stanovy, statut, kde jsou vymezena veškerá organizační pravidla a kde je také vymezena vlastní činnost. Dále jsou zde i povinnosti, práva, vznik a ukončení členství.

Více informací na: www.hscr.cz/index.php?option=com_content&task=blogcategory&id=111&Itemid=111

ORGANIZACE HS ČR, O. S.

OKRSEK je základním organizačním článkem HS ČR v příslušné oblasti. V čele okrsku je vedoucí, kterého si mezi sebou volí a odvolávají členové, činní v daném okrsku.

OBLAST jako vyšší organizační článek je složena z jednotlivých okrsků v dané oblasti. Oblast plně a samostatně zabezpečuje výkon působnosti HS ČR na svém území.

RADA OBLASTI řídí oblast a je složena z vedoucích okrsků a zaměstnanců HS ČR o. p. s. zastávajících funkce náčelníka a metodika v dané oblasti. Rada oblasti plně zodpovídá za řádné plnění úkolů v působnosti HS ČR na území dané oblasti a plnění usnesení Rady HS ČR. V čele je **PŘEDSEDA RADY OBLASTI**, kterého si mezi sebou volí a odvolávají členové Rady oblasti.

VALNÁ HROMADA je nejvyšším orgánem HS ČR, o. s.

Práce dobrovolníků HS

Zájemce o práci v Horské službě, který splní základní podmínky nutné pro přijetí, je schválen příslušnou radou oblasti za čekatela. Pokud čekatel splní veškeré povinnosti na tzv. „Základní škole



HS“ a úspěšně absolvuje zkoušky z daných předmětů (zdravověda, organizace záchranných prací, horolezectví, topografie, laviny a další), složí slib HS do rukou předsedy rady HS ČR, o. s.

Dostane odznak a členský průkaz. Toto je základní krok k další samostatné činnosti.

Základní povinností je chodit do služeb v daném okrsku, kde ve dnech volna a svátcích slouží buď na stanici HS nebo v terénu. Členové se střídají v práci na základě rozpisu služeb.

Každý rok se také musí každý aktivní člen podrobit lékařské prohlídce, kde absolvuje celkové vyšetření a zátěžový test. Pokud lékař nedoporučí aktivní činnost, nesmí být dále nasazován do služeb. Zdravotní stav je velmi důležitý, protože v některých případech je práce fyzicky i duševně náročná, jen zdravý člověk může plnohodnotně vykonávat některé úkony.

Neméně důležitá je i fyzická kondice, která se také prověřuje při každoročních prověrkách. Každý si může vybrat, jestli absolvuje etapu na kole, poběží, nebo půjde na skialpinistických lyžích. Důležité je ale v daném časovém limitu absolvovat určenou trať. Nedílnou součástí je rovněž účast na metodickém cvičení a zdravotním školení, které je zaměřeno na praktické a technické činnosti, které člen HS musí ovládat. To je shrnutí těch základních povinností, které se musí každý rok opakovat.

Pokud se někdo chce stát profesionálním záchranářem HS, je dobrovolnická činnost prvním krokem k tomuto zaměstnání. Při vstupu do zaměstnání k HS je totiž jednou z podmínek členství žadatele v HS.

Vzhledem k tomu, že v minulosti i dnes je práce členů dobrovolná, patří jim velký dík za vše, co ve svém volném čase dělají pro lidi, kteří jejich pomoc potřebují. Bez dobrovolné členské základny by nebylo možné plně zvládat některé činnosti, které HS v horském prostředí zabezpečuje.

Michal Klimeš, náčelník HS Jeseníky



PLÁNOVÁNÍ TÚRY

Každá túra v horách si zaslouhuje pečlivé plánování. Toto základní preventivní opatření je projevem zodpovědného přístupu každého horala a jeho cílem je vyhnout se nouzové situaci. Udělat si časový plán, rozvážit jakou výzbroj a výstroj si sbalit a zjistit jakou kondici a dovednosti mají ostatní kolegové ve skupině... Řeknete si, nic složitějšího... Tak proč se na túru nepřipravit?

Co všechno nás před túrou zajímá?

- Místní předpověď počasí
- Výškový profil trasy (stoupání, sestup)
- Délka a časová náročnost túry
- Charakter terénu a povrch cest
- Aktuální stav cest
- Záchytné body (chaty, přístřešky)
- Potenciálně nebezpečná místa na trase
- Možné únikové trasy při zkrácení túry
- Alternativní cíle pro případ nemožnosti uskutečnit původní plán

Rady a tipy

- Dávejte si pouze realistické plány! Převýšení, délka, popř. obtížnost trasy musí odpovídat schopnostem nejslabšího člena skupiny. Počítejte s tím, že průměrně vystoupáte 300 až 400 výškových metrů za hodinu a sestoupíte 500 až 700 m. Vzdálenost v horách překonáte pěšky rychlostí 4 km/h.
- Odhadněte, zda vámi navrženou trasu s rezervou sil zvládne každý člen skupiny a bude tak mít z túry požitek.
- Do časového plánu zahrňte dostatečný čas na přestávky.
- Dosažení cíle túry plánujte s časovou rezervou a vyhněte se návratům po setmění.
- Předpověď počasí je základní informací pro volbu túry. Kromě bouřek vás i v létě může na horách zastihnout sníh, led nebo krupobití.
- Při delších túrách v parném létě myslíte na nebezpečí bouřek z tepla a snažte se túru ukončit brzo odpoledne do 14. hodiny. Během túry sledujte vývoj počasí.
- Náročná stoupání si maplánujte pokud možno na ráno či dopoledne, ne do poledního vedra.
- O své túře a době plánovaného návratu informujte v místě ubytování, Na mnoha horských chatách můžete svoje plány zapsat do knihy túr. Pokud změníte plány a přenocujete na

jiné chatě, informujte o tom v místě původně plánovaného noclehu.

- Pokud nemáte dostatek zkušeností, snažte se v horách pohybovat ve společnosti zkušených horalů.
- Pokud vyrážíte na horskou túru, měli byste se orientovat v terénu a umět číst v mapě. Mapu a buzolu nosíme na každou túru.
- Navigační přístroj GPS vám vždy stanoví vaši polohu. Podle souřadnic z GPS můžete určit svoji polohu na mapě. GPS oceníte zejména v mlze nebo potmě, když nemáte možnost zorientovat se v terénu.
- Základem je umět pracovat s papírovou mapou, GPS je pouze užitečný doplněk, a to i tehdy, máte-li v přístroji nahranou mapu.
- Na túru musíte být dostatečně vybaven. Boty odpovídající terénu, oblečení podle předpokládaných podmínek (teplota, vítr). V batohu si vždy noste nepromokavou bundu, nejlépe i kalhoty a rezervní ponožky.
- Nedostatek tekutin může být příčinou zdravotních obtíží. Noste v batohu vždy dostatek pití (termoska, plastová láhev, rezervoár – camelback).
- Novou energii vám nejlépe dodají oplatky, čokoláda, müsli tyčinky, kandované ovoce. Dejte jim přednost před slaninou nebo klobásou.

Nejdůležitější informační zdroje:

- Topografická mapa v měřítku 1:50000 (např. KČT, Shocart).
- Průvodce s popisem túry.
- Informace od kompetentních osob (chatař, místní znalec), při pochybnostech o věrohodnosti těchto informací používejte vlastní zdravý rozum.
- Obrátit se můžete na stanici Horské služby v dané oblasti – viz kontakty na poslední straně.

Michal Bulíčka

VÝPOČET ČASU TÚRY

Počítáme čistý čas pohybu T. Pracujeme s hodnotami dvou časů — překonání převýšení T1 a překonání vzdálenosti T2. Vycházíme z průměrných rychlostí – stoupání 400 m/hod., sestup 600 m/hod., vzdálenost 4 km/hod. Podle vlastní výkonnosti si pro výpočet můžeme dosadit vyšší nebo nižší rychlost.

$T = T1 + (T2 : 2)$, **pokud $T1 \geq T2$**

nebo

$T = (T1 : 2) + T2$, **pokud $T1 < T2$**

T1 = čas převýšení (nastoupané výškové metry / 400 + sestoupané výškové metry / 600)

T2 = čas potřebný k překonání celkové vzdálenosti (celková vzdálenost túry v km / 4 km)

K času nesmíme zapomenout připočítat přestávky:

- Po 15 minutách přestávka 5 minut – optimální oblečení, otázky na tempo skupiny (rychlost)
- Každou hodinu 10 minut na pití
- Po 3 hodinách 30 minut na jídlo

PŘÍKLAD:

Z mapy jsme spočítali: celkové stoupání 1 200 Vm, celkové klesání 1 500 Vm, vzdálenost 20 km, pěší túra.

T1 čas převýšení

Výstup = 1 200 Vm : 400 Vm/h = **3 hod.**

Sestup = 1 500 Vm : 600 Vm/h = **2,5 hod.**

T1 = výstup 3 hod. + sestup 2,5 hod. = 5,5 hod.

T2 čas vzdálenosti

Vzdálenost celkem 20 km : 4 km/h = 5 hod.

T1 > T2 proto $T = T1 + (T2 : 2)$

Čistý čas pohybu

$T = T1$ (převýšení) + $T2$ (vzdálenost) / 2 = 5,5 + 5 / 2 = 5,5 + 2,5 = 8 hod.

Doplňkové časy

Pití 1,5 hod., jídlo 1,5 hod.

Celkový čas = 8 + 1,5 + 1,5 = **11 hod.**

Jde tedy o dlouhou túru s náročným převýšením, na kterou musíme vyrazit v ranních hodinách. Pokud bychom vyrazili později, není reálné dojít za světla do plánovaného cíle.

Jak se obléci na hory

Oblečení do hor musí být funkční za třesku-tého mrazu, ve sněhové vánici, během slunečného jarního dne i ve dnech kdy i ve výškách vládne vedro. Na každý výlet musíme být vybaveni podle hesla: „Neexistuje špatné počasí, stačí jen odpovídající oblečení.“ Oblékáme na sebe několik vrstev, jejich počet závisí na aktuálním počasí.

Funkční spodní prádlo

Slipy, spodky, tričko s krátkým nebo dlouhým rukávem, vše různé tloušťky - podle ročního období. V současnosti je k dostání skvělé prádlo z vlny merino, které svými vlastnostmi předčí zavedené syntetické tkaniny. Vlna hřeje, dokonce i vlhká, má schopnost termoregulace, výbornou prodyšnost nepáchne ani po opakovaném propocení a chrání před UV zářením. Důležité jsou kvalitní ponožky, které dobře obepínají nohu, jsou akorát teplé a noha se v nich potí co nejméně. Kvalitní spodní prádlo má vždy ploché švy

a ploché gumy, musíme se v něm cítit příjemně a nesmí nás omezovat v pohybu.

Bunda a kalhoty z materiálu typu softshell

Oblečení do 90 % počasí – neprofoukne, prodyšné, pružné, odolné proti oděru, hřejivé, nepromokavé (s omezením). Skvělé vlastnosti softshellu oceníme hlavně při túrách, kdy panuje teplejší počasí, ale často pofukuje citelný větrík (vyšší polohy).

Zateplovací vrstva

Používáme hlavně v zimě, ale i při jarních nebo podzimních túrách. Osvědčené jsou vesty a bundy z peří nebo z Primaloftu. Díky izolační vrstvě je tato vrstva málo prodyšná a nehodí pro intenzivní pohyb. Jako zálohu pro případ náhlého ochlazení se hodí mít vždy v batohu miniaturně sbalitelný péřový pulover nebo

vestu. Výborné jsou teplé vlněné ponožky, které po túře vyměníte za propocené ponožky z pohorek.

Svrchní bunda a kalhoty

Oblečení s kvalitní membránou (např. Dermizax, Cutan) nepromokne ani neprofoukne. Svrchní oblečení nosíme většinou v batohu, oblečeme ho až při zhoršení počasí (ochlazení, vítr, déšť). Většinu času na túře strávíme v softshellovém oblečení, které je pohodlnější (měkčí, prodyšnější).

TIP: Široký výběr špičkového oblečení, převážně skandinávských značek Devold, Bergans, Klättermusen a Dale of Norway najdete v pražské prodejně BASE CAMP u hotelu Hilton.



Pobřežní 620/3, 186 00 Praha 8 – Karlín
t: 224 832 222, info@bcamp.cz, www.bcamp.cz

DEVOLD®
vlněné funkční termoprádlo

DALE
originální
norské svetry

Bergans
lyžařské a outdoorové vybavení

KLÄTTERMUSEN
OF SWEDEN
dokonalé oblečení do přírody

icelandic
dámská móda
s Islandu

FIJELLPULKEN®
NORWAY
expediční a záchranné saně

Esbit
nádobí
a vaříče

norskamoda.cz

To nejlepší ze Skandinávie na jediném místě



NA KOLE PO JIZERKÁCH OČIMA ZÁCHRANÁŘŮ

Ty tam jsou časy, kdy Jizerskými horami projížděli cyklisté pouze ojedinele v údolích. Dnešek do hor přináší nový masový sport a Jizerské hory se pro něj stávají ideálním prostředím. Charakter náhorní planiny proťkané desítkami kilometrů cest uzavřený pro ostatní provoz a krásná příroda – to jsou hlavní příčiny záplav návštěvníků těchto hor.

Masová cyklistika

Rozvoj cyklistiky přináší i nové masové akce. Tradiční Jizerská 50, spojená vždy s lyžemi, dostává nové sestry na kolech. Říjen je hostitelem cyklistického Nova Cupu v Jizerských horách. Kolo se stává čertovským nářadím a přináší spousty nehod mnohdy vážnějších než dábelská prkýnka, zvaná lyže. Po padesátikilometrové trati jsou roztaveny hlídky HS, přemísťující se podle průběhu celého závodu. Na rádiových vlnách se ozývají první zprávy o úrazech. Chvilu čekání na zdánlivě bezpečném úseku tratě a je tu první hlášení.

Kolize v pelotonu

Kolize dvou závodníků končí vážnou zlomeninou obou kostí předloktí. Ze změti kol vyprošťujeme zraněného, následuje ošetření a za zvuku sirény transport na základnu do Bedřichova. Dvě sanitky záchranné služby řeší následné transporty. Předání pacienta do rukou lékaře, letmé setkání

s kolegou, který předává poraněného s poškozením ramenního kloubu, a pokračujeme na další stanoviště v horách. Po jedenácté hodině se vše uklidňuje a vypadá to, že bude čas i na kávu. Kolem oběda se začínají účastníci závodu vracet zpět na bedřichovskou stranu hor, což je doprovázeno dlouhými sjezdy. Únavu těch slabších bikerů doprovázejí stále častější žádosti o ošetření a následný transport. Po jedné hodině napětí vrcholí.

Cyklisté na krajnici

Jako blesk zapůsobí zpráva ve vysílače: „Žádám o lékaře k úrazu na pobřežní komunikaci na Kristiánově. Máme tu úraz hlavy – resuscitujeme!“ Okamžitě vyjíždí vozidlo HS s lékařem a současně se připravuje kompletní posádka RLP. V místě nehody v nekonečném toku cyklistů bojují o život jednoho z nich kluci od horské. Co se to vlastně stalo? Nervózní peloton v nestřeženém okamžiku

vytlačuje dva cyklisty z tratě. Následuje pád a na okraji cesty zůstává jeden z nich nehnutě ležet. Po zajištění pacienta následuje okamžitý transport do nemocnice v Liberci. Rozrušená posádka HS se přesouvá na další stanoviště. Je nutné pokračovat v zajištění celého závodu.

Neúprosná statistika

Cíl v Josefově Dole připomíná jedno velké mraveniště. Bezcílné přecházení, vzrušené sdělování zážitků z tratě, to je atmosféra cíle závodu. Jen u improvizované ošetrovny HS se tvoří zástupy cyklistů vyžadující ošetření. Ovzduší naplněné éterem a desinfekcí a zbytky obvazového materiálu dokládají na padesát ošetření. Při konečném

ÚRAZY CYKLISTŮ NA HORÁCH

PŘÍČINY ÚRAZŮ

- pád
- srážka
- technické problémy

VLIV TERÉNU NA ÚRAZY

Přírodní vlivy

- brody
- kořeny
- povrch cesty
- změny povrchu

Umělé překážky

- závory
- výmoly
- skládky dřeva
- svodnice

HLAVNÍ DŮVODY ÚRAZŮ

Přecenění vlastních schopností:

- nedostatečná fyzická připravenost
- technická nezrálkost

Nevhodná trasa

- dlouhé a popř. náročné stoupání
- technicky náročný sjezd

Nevhodné kolo a vybavení

- nekvalitní brzdy a další komponenty
- špatně seřízené kolo
- nedostatečný stav kola

Alkohol

- před jízdou
- v průběhu jízdy ve větším množství
- po dojetí trasy, při cestě domů

PREVENCE

- plán vhodné trasy – délka a profil
- kvalitní a kompletní vybavení
- trasu přizpůsobit fyzické zdatnosti a jezdeckým dovednostem

Ing. Radim Pavlica, náčelník HS Beskydy





hodnocení tento počet doplní statistiku. Osmnáct těžkých úrazů s transportem do nemocnice. Dvanáct ošetření na stanici HS s propuštěním do domácího léčení. Bohužel jeden z účastníků závodů podlehl zranění. Konečná diagnóza – zlomenina krčního obratle s těžkým otřesem mozku. S pohnutím si všichni uvědomujeme, že se jedná o první oběť tohoto závodu. Rozchod záchranářů je touto událostí poznamenán. Pohotovost na základně v Bedřichově zůstává jen v základním obsazení. Po devatenácté hodině pouštím i své kolegy ve službě do terénu, aby zrelaxovali a přišli na jiné myšlenky. Rušný den pomalu končí a já již nechci řešit nic závažného. Tělo i duše si žádá odpočinek.

Přilby zachraňují životy

Naléhavý hlas z vysílačky však oznamuje další událost: „Na silnici z Kristiánova na Blatný rybník leží cyklista v bezvědomí! Jedte tam – současně tam posílám rychlou záchranku!“ Tak zní žádost z libereckého dispečinku. Opět se rozzevučí pronikavý tón sirény narušující poklidný podzimní podvečer. Hlavou mi jenom prolétlo – snad jsme tam někoho nenechali, to místo je na trati závodu. Projíždím celý úsek a po zraněném ani stopy. Až další telefonát na dispečink upřesní místo události. Otáčím auto a v následující minutě vidím místo nehody. Nepřirozeně postavená hlava k trupu těla, které je v tratlišti krve, naznačuje vážné zranění. Již z prvního pohledu je jasné, že se jedná o zlomeninu spodiny lebeční. Zde jsou již veškeré pokusy s oživováním zcela zbytečné. Tuto úvahu následně potvrzuje i lékař přijíždějícího vozu RLP. V okolí posedávají muži ve střed-

ním věku a s hlavou v dlaních se nemohou smířit s bleskovým zvratem událostí, na které doplatil jejich kamarád. Po krátké prohlídce místa nehody je jasné, jak k události došlo. Kabela upevněná na řídítkách se uvolnila a v plné jízdě se vklínila mezi přední vidlici a výplet kola. Došlo k zablokování kola a pád přes řídítka. Náraz hlavy na okraj zpevněné asfaltové cesty, a neštěstí bylo dokonáno. Stačila maličkost. Ochranná cyklistická přilba by jistě hlavu dokázala ochránit.

Miroslav Bíca, HS Jizerské hory



KODEX TERÉNNÍHO CYKLISTY

V přírodě nejsme sami. Abychom v přírodě nekazili pěkné zážitky ostatním a ostatní je nekazili nám, ČEMBA propaguje dodržování Kodexu terénního cyklisty. Podstatou je zodpovědnost a ohleduplnost k přírodě, lidem a majetku.

1. Jezdí pouze po povolených cestách

Jestliže je cesta označena jako zakázaná, nepoužívej ji.

2. Nezanechávej stopy

Přízpusob styl jízdy povrchu cesty tak, abys jej nepoškozoval. Jezdi jen po existujících cestách, nevytvářej nové. Nejezdí smykem. Nezanechávej po sobě odpadky.

3. Ovládej své kolo

Jezdi tak, abys dokázal zastavit na viditelnou vzdálenost. Všude můžeš někoho nebo něco potkat. Nepřečeňuj svou technickou a fyzickou zdatnost.

4. Dávej přednost ostatním

Upozorni ostatní, že kolem nich projíždíš. Při míjení dostatečně zpomal, a je-li to z hlediska bezpečnosti nezbytné, zastav. Buď vstřícný a přátelský. Při míjení koní respektuj pokyny jezdce.

5. Buď ohleduplný ke zvířatům, rostlinám a majetku

Neplaš zvířata a dávej jim dostatek prostoru k úniku. Nenič rostliny. Nepoškozuji přírodní útvary a soukromý majetek. Zavírej brány ohrad. Nepoškozuji zemědělské kultury, zvláště před sklizní.

6. Jednej s rozmyslem

Jezdi s takovým vybavením, abys byl soběstačný. Předvídej nebezpečné situace a změny počasí. Používej přilbu.

Zdroj: ČEMBA (Česká mountainbiková asociace)

NEBESKÉ PEKLO

Říká se, že i po té nejhluchší bouři přichází tichý déšť. Ale jak relativně bezpečně přečkat řádění nejnebezpečnějšího fenoménu povětrnosti, který nás může v letní polovině roku na horách potkat? Nebo možná lépe: jak to udělat, abychom se bouře raději z uctivé vzdálenosti vyhnuli? Jaká rizika hrozí a mohou vůbec meteorologové předpovědět výskyt nebezpečných bouří?

Nepředstavitelná energie

Nejprve pár čísel, abychom věděli, s kým – čím – že máme tu čest, potkáme-li se s bouří.

- v každém okamžiku probíhá na celé Zemi okolo 2 000 bouří
- při jedné bouři se uvolní tolik tepla, kolik by stačilo k vytápění bytů středně velkého města po jednu zimní sezónu
- energie uvolněná při bouři se dá přirovnat k výbuchu 12 000 tun dynamitu
- během 15 minut proletí atmosférou Země více než 8 000 blesků
- nejvyšší teplota v kanálu blesku dosahuje až 31 000 °C
- v kanálu blesku vzniká krátkodobě napětí stovek milionů voltů, trvajících jen několik miliontin sekundy

Ovšem není třeba se nerovného soupeře bát, stačí mít jen patřičný respekt. Moderní meteorologie už umí hodně a předpověď rizika výskytu bouří je vcelku spolehlivá. Tedy v případě, že správně pochopíme, co se v textu píše, na modelovém výpočtu maluje a co vidíme na radaru. Problémem ovšem bývá odhadnout jejich konkrétní polohu. Nezbyvá než pro každý den shromáždit co nejvíc informací (model, družice, radar, vertikální profil atmosféry, měření ze stanic) a pozorovat průběh počasí během dne. Jen dodám, že na očekávaný výskyt extrémně silných bouří jsme předem Českým hydrometeorologickým ústavem a dalšími národními meteorologickými službami jiných zemí prostřednictvím výstrah upozorněni. Stačí jen nalistovat tu správnou stránku na internetu.



Foto: Lukáš Ronge

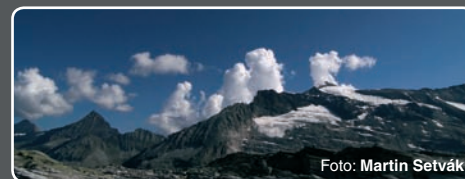


Foto: Martin Setvák

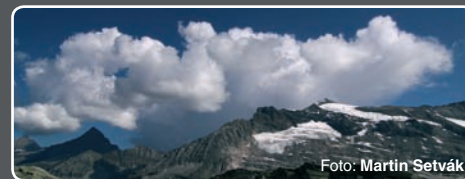
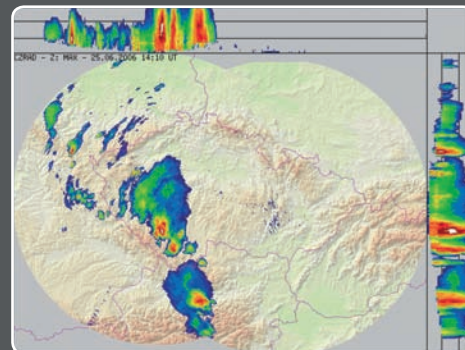
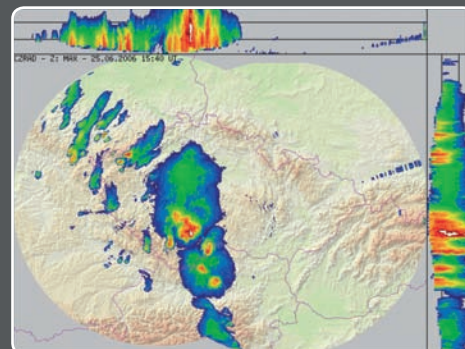
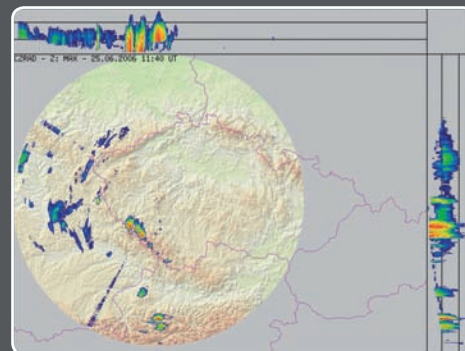


Foto: Martin Setvák

Pokud se v atmosféře vyskytuje stabilní vrstva (pomalý pokles teploty s výškou, izotermie či inverze), zastaví se vývoj kupovité oblačnosti u Cumulů plochých (humilis) či středně mohutných (mediocris).



Vývoj orografických bouří na Šumavě. Na snímcích z radaru je patrný jejich postup na východ. V jádrech jsou maximální odrazivosti znázorněny červeně, popř. bíle – to znamená, že se vyskytlo i krupobití.

Zdroj: www.chmi.cz

Jak vzniká bouře

Začít musíme pochopením principu vzniku bouřkových mraků. Na začátku vývoje každého Cumulonimbu – bouřkového oblaku je obyčejný Cumul malých vertikálních rozměru, latinsky humilis (nízký, plochý). Roste-li dál do výšky, proměňuje se ve tvar congestus (mohutný) či castelatus (věžovitý). Tak je definováno počáteční stádium vývoje bouřky. Jsou-li splněny podmínky pro další rozvoj oblaku, roste jeho horní hranice až do troposféry. Tam se vzduch ochladí, teploty se pohybují kolem -50 až -60 °C a vzduch padá kvůli své velké tíze zpět dolů do spodních vrstev atmosféry. Dole se dostává opět do silných vzestupných proudů. Tím se uzavírá cirkulace uvnitř oblaku – vzniká tak Cumulonimbus. V tomto okamžiku se také objevují akustické, elektrické a optické jevy, bouřka se tak dostává do stádia zralosti. Mohou se přidat i další doprovodné jevy – silný vítr, příválový déšť, krupobití, popř. downburst (prudký výlev studeného vzduchu ze základny oblaku, který je doprovázen silnými nárazy větru), tornádo apod. V tom případě se podle meteorologické terminologie správně hovoří ne o bouřce, ale o bouři. Ale zpátky k vývoji bouřky (či bouře). V okamžiku, kdy vydá všechnu energii, která je k její existenci nutná, začnou pozvolna převažovat sestupné pohyby a bouře dospívá do stádia rozpadu. Podle druhu bouře může celý cyklus trvat od 15 minut po několik hodin.

Za jakých podmínek dochází k přerůstání Cumulů v Cumulonimby? Stává se tak v případech, kdy teplota vzduchu dostatečně rychle klesá s výškou a ten je zároveň dostatečně vlhký, aby se mohla vodní pára proměňovat ve vodu, při čemž dochází k uvolnění latentního tepla a tím k urychlení vzestupných pohybů. Podle toho, za jakých okolností jsou uvedené podmínky splněny, rozlišujeme druhy bouřek. Mohou vznikat buď na frontách nebo uvnitř vzduchových hmot. Uvnitř vzduchových hmot se tvoří buď bouřky z tepla, které se objevují v době maximální teploty jako důsledek velkého přehřátí vzduchu, nebo vznikají bouřky orografické, vázané na horské svahy stojící kolmo na převládající proudění vzduchu. Často se stává, že se skládají oba důvody dohromady: bouřka vznikne na horách a při svém postupu do nížiny se pohybuje v oblasti, kde jsou podmínky vhodné pro vznik klasické bouřky z tepla, čímž se dodá už existující bouře další energie a vznikají tak velmi silné bouře, doprovázené silnými nárazy větru a krupobitím. Oba základní typy bouří – bouře frontální a ty, které leží uvnitř jedné vzduchové hmoty – se odlišují v mnoha charakteristikách.

Frontální bouře

Frontální bouře jsou vázány na atmosférické fronty, většinou se vyskytují na frontách studených. Pokud se výjimečně objeví na teplé frontě, jsou velmi slabé. Přicházejí v kterékoli části roku, nejintenzivnější bývají díky teplu a velké absolutní vlhkosti vzduchu v létě. Trvají tak dlouho, dokud na frontálním rozhraní převládají vzestupné pohyby, tedy tak dlouho, dokud existuje fronta sama. To, na jak dlouhou dobu pokazí počasí v dané oblasti, je závislé na rychlosti přechodu fronty. Ta bývá obvykle 30 až 70 km/h, výjimečně vyšší. V případě, že se fronta vlní a zůstává proto bez pohybu, mohou se bouře vyskytovat například na návětrí vysokých hor i po několik dnů, a to v kterékoli denní či noční době. Výskyt frontálních bouří předpovídají meteorologové na základě očekávaného postupu studené fronty.

Bouře z tepla a orografické bouře

Bouře z tepla se vyskytují jen v letní polovině roku, nejčastěji v červnu, červenci a srpnu. Dobře se jim daří při extrémně vysokých teplotách, a tím i velké absolutní vlhkosti vzduchu v nevýrazných tlakových polích. Objevují se při denním maximu teploty, tedy nejčastěji v odpoledních a podvečerních hodinách. Mají kratší délku trvání a obvykle se tedy dají v terénu přečkat. Pozorujeme-li vývoj oblačnosti během dne, neměl by nás příchod bouřky z tepla zaskočit – jak bylo výše popsáno, roste horní hranice původně nízkých Cumulů do vyšších hladin atmosféry a tvoří se Cumulonimby. Ty se na rozdíl od frontálních bouří příliš nepohybují a sledování jejich vývoje během dne je tak snazší.

Orografické bouřky vznikají v horských oblastech od jara do podzimu. Fouká-li silnější vítr a svítí-li zároveň slunce, mohou se Cumuly proměnit v Cumulonimby už v poledních hodinách. Délka života orografických bouří je podobná jako u klasických bouří z tepla, obvykle se dají v horách přečkat. Ale pozor, nezmění-li se podmínky, mohou se opět na stejném místě po pár hodinách relativního klidu opět vytvořit.

Blesky

Pro pohyb ve volném terénu jsou nejrizikovější blesky. Vznikají jako důsledek nahromadění elektrických nábojů v Cumulonimbu. Dosud není přesně známo, jak dochází k nabíjení jednotlivých částí oblaku. Nejpravděpodobnější teorie tvrdí, že ledové krystalky, které do sebe narážejí, vytvářejí statickou elektřinu a při tom se nabíjejí kladně, vodní kapky naopak záporně. Kladně nabitá oblast se vytvoří také na zemi pod oblakem a putuje spolu s ním. K výboji dojde přesně v oka-



Foto: Martin Setvák

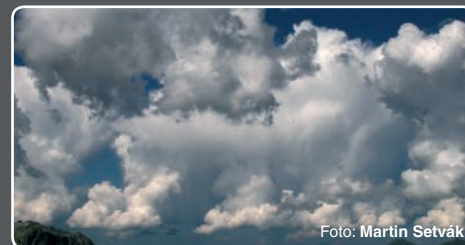
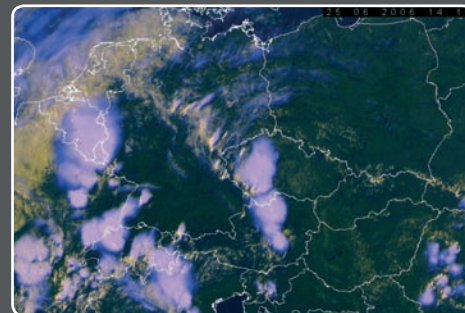
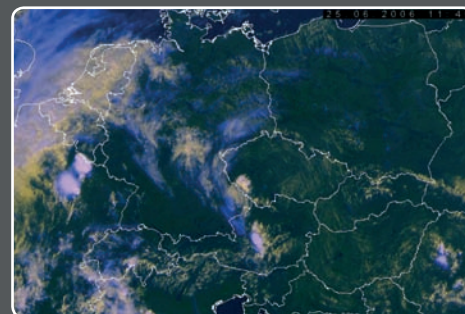


Foto: Martin Setvák

Pokud teplota s výškou klesá dostatečně rychle, mohou Cumuly přerůstat ve tvar congestus (mohutný) nebo castelatus (věžovitý)



Na družicových snímcích je zachycena stejná situace, jako na předchozí straně. Hustá bílá oblaka jsou v místech, kde jsou na radaru registrovány nejsilnější srážky.

zdroj: www.chmi.cz



DŮLEŽITÉ LINKY:

- www.meteoalarm.eu
výstraha na nebezpečné meteorologické jevy
- www.chmi.cz/meteo/rad
odrazy z meteorologických radarů
- www.chmi.cz/meteo/sat
družicové snímky
- www.chmi.cz/meteo/ov/aladin
výpočet numerického modelu
- www.chmi.cz/meteo/rad/blesk
detekce blesků

mžiku, kdy izolující vrstva vzduchu neudrží náboje odděleně. Záporné náboje se pak pohybují ke kladným neviditelnou klikatou stopou, která se nazývá vůdčí výboj blesku. V okamžiku, kdy se náboje setkají, vznikne mohutný elektrický proud, tzv. hlavní výboj blesku. Trvá tak dlouho, dokud všechny náboje v oblaku nezaniknou. Pak se proces nabíjení opakuje.

Hromy

Každý blesk doprovází hrom. Jeho zdrojem je tlaková vlna, která vzniká náhlým zvětšením objemu vzduchu v kanálu blesku při jeho ohřátí. K pozorovateli dochází zvuk z různých kanálů blesku, popřípadě po odrazech od oblaků či zemského povrchu, a proto může trvat i několik sekund. Čím je výboj blesku blíže, tím má hrom kratší trvání a vyšší kmitočet. Hrom je obvykle slyšitelný do vzdálenosti 15 až 20 km od bouřky. Podle času, který uplyne mezi bleskem a hromem, můžeme odhadnout, jak vzdálená je od nás bouřka. Blesk a hrom vznikají sice v jednom okamžiku, ale protože se světlo šíří v atmosféře podstatně rychleji než zvuk, tak pokud nestojíme v bezprostřední blízkosti úderu blesku, vidíme nejprve blesk a potom slyšíme hrom. Rychlost šíření zvuku v atmosféře je přibližně 340 m/s, za 3 s urazí tedy přibližně 1 km. Budeme-li tedy počítat, kolik sekund uplyne od

okamžiku, kdy vidíme blesk, do zaznění hromu, a zjištěný údaj vydělíme třemi, odhadneme vzdálenost bouřky.

Jak se bránit zásahu bleskem

Člověk je pro blesk snadným terčem. Může dojít například k přímému zásahu bleskem, kdy na otevřených prostranstvích nebo vyvýšených místech je nejvíce ohrožen ten, kdo převyšuje okolní terén. Základní pravidlo zní: nestát v bezprostřední blízkosti nejvyššího bodu či v okruhu do 50 m od něj. Zasáhnout nás může i boční větev blesku, to v případě, že udeří v naší blízkosti. Část výboje přeskočí z primárního zasaženého objektu, dojde k uzemnění přes lépe vodivý objekt – přes nás – a vzniká tak zkratový můstek. Stává se tak v případě, že se lidé ukryjí pod osaměle stojící stromy nebo do jeskyní. Proto je navzdory vlastním pocitům bezpečnější vystavit se dešti a dodržovat několikametrový bezpečnostní odstup od skalních věží a osamocených stromů. K zásahu může dojít i v případě, že se dotýkáme předmětu, který je vodivě spojen s místem zásahu, proto je při bouřce nebezpečné pohybovat se po ferratách, dotýkat se ocelových lan či žebříků, ale i telefonovat po pevné lince, sprchovat se či manipulovat s elektrospotřebiči, které jsou připojeny do sítě. Udeří-li blesk do země nedaleko od nás, může dojít k úrazu tzv. krokovým napětím. Proud se totiž v zemi šíří všemi směry cestou nejmenšího odporu. A protože naše mokré tělo může být lepším vodičem než země, stává se, že si proud zjednoduší cestu právě přes nás. Velikost proudu, který takto může projít naším tělem, je tím větší, čím větší je vzdálenost mezi těmi částmi těla, které jsou v kontaktu se zemí. Proto se nedoporučuje během bouřky lézt či chodit s hůlkami v rukou. Naopak nejlepší je přečkat bouřku na dobře izolovaném místě, v podřepu s co nejmenším kontaktem se zemí a s nohama těsně u sebe.

Další nebezpečí bouřek

Problémy může způsobit i tlaková vlna vyvolávající po úderu blesku hrom. Může dojít k poranění vnitřních orgánů, či, v kombinaci se zásahem byt malým množstvím proudu, může dojít k ke stahu svalů a pádu, což je nebezpečné zejména v komplikovaném terénu.

Nepříjemné může být i silné krupobití, ať už proto, že padají-li na vás kusy ledu o průměru větším než 5 mm, tak to prostě bolí, a nebo také proto, že silná vrstva krup, které tají jen velmi pomalu, může v komplikovanějším terénu způsobit jeho absolutní neschůdnost. Jak ale vzniká kroupa? V bouřkových mračích se vyskytují silné vzestupné a sestupné proudy, které umožňují namrzání přechlazené vody na jiných ledových částicích. Tyto částice vlivem cirkulace uvnitř mraku stoupají vzhůru a hned na to zase padají dolů. Tento cyklus se opakuje tak dlouho, dokud ledové částice, tedy kroupy, nepřesáhnou hmotnost, kterou již výstupný proud není schopen unést, a vypadávají z oblaku ven. Proto jsou některé kroupy tvořeny i několika vrstvičkami a mohou narůstat do velkých rozměrů. Všechno závisí na výšce horní hranice bouřkového oblaku a rychlosti vzestupných proudů uvnitř mraku.

Jisté komplikace může přinášet i silný nárazovitý vítr. Nejsilnější fouká obvykle na čele bouřky, je často také prvním příznakem toho, že se v naší blízkosti něco děje, když je bouřkový oblak ještě schován někde za kopcem.

Prevence

I v případě bouří je nejlepší ochranou prevence. Kdo vzdá túru v případě, že se během dne očekává přechod výrazné studené fronty, není strašpytel, ale jedná zodpovědně. Stejně tak je bezpečnější vrátit se zpátky z túry do 14 hodin v případě, že se očekávají bouřky z tepla.

Alena Zářybnická

VÍTE, CO JE FULGURIT?

Na závěr ještě jedna zajímavost. Už jste někdy slyšeli o fulguritech? Jsou to zajímavé útvary, které vznikají tavením horniny po úderu blesku. Ten totiž může zahřát místo, kam uhoří, až na 1 800 °C. Název fulgurit je odvozen z latinského fulgur, tedy blesk. Tam, kde udeří do skály, dojde vlivem obrovsky vysoké teploty k prudkému tavení a vypařování materiálu. Konkrétní podoba fulguritu závisí na síle blesku a cestě kanálu skálou. Pokud je blesk silný, může tlak par skálu roztrhnout a vnější vrstvu rozmetat do okolí, na skále potom zůstane obnažená vypálená dráha blesku. V jiných případech zůstane skála pohromadě a bleskový kanál pokračuje do jejího nitra. V místě vstupu blesku do skály zůstane typický fulgurit mající jádro z přetaveného křemenného skla a z něho se paprskovitě rozbíhají praskliny o délce od několika centimetrů po několik decimetrů. Každý fulgurit je přitom jedinečný, je svědkem neopakovatelné události. Na skalách zůstává navěky jako staré jizvy.

Člověk nevydrží tolik jako skála a špatná předpověď či neuposlechnutí rad meteorologů se může stát osudným. Tak hodně štěstí při předpovědi a pěkné zážitky při pozorování pekelných úkazů na nebi – ovšem, z bezpečné vzdálenosti.



Foto: Jan Moravec, <http://netopejr.roverky.cz>

Fulgurit vzniká v místě, kam udeří blesk

CESTOVNÍ POJIŠTĚNÍ MŮŽE STÁT JENOM KORUNU DENNĚ

Návštěva hor, ať už za účelem provozování zimních sportů, nebo v létě za turistickými aktivitami, s sebou kromě příjemných zážitků přináší i zvýšené riziko úrazu. Riziko lze omezit odpovědným chováním, ale nelze ho nikdy zcela eliminovat. A proto je dobré uzavřít vhodné cestovní pojištění.

Nejdůležitějším pojištěním, které je pro cestu do hor nezbytné, je pojištění léčebných výloh. Pro návštěvu českých hor platí, že léčebné výlohy v případě občanů České republiky jsou pokryty z veřejného zdravotního pojištění. Spousta českých lyžařů a turistů ví, že veřejné zdravotní pojištění pokrývá do určité míry náklady na léčbu i v zemích EU, případně v zemích, se kterými Česká republika uzavřela zvláštní dohodu (např. Švýcarsko, Norsko, Chorvatsko, Srbsko, Makedonie, Turecko). Málokdo už si ale uvědomuje, že spoluúčast na nákladech léčby, která je v zahraničí obvyklá,

nebo náklady převozu do České republiky si naši občané musí hradit z vlastních prostředků.

Řešením je uzavřít speciální připojištění, které uvedená rizika v potřebném rozsahu pokrývá a které obsahuje i asistenční služby. Slavia pojišťovna nabízí v současnosti nejvýhodnější produkt na trhu – EUROPOJIŠTĚNÍ TURISTA – za roční pojistné 365 korun s limitem pojistného plnění léčebných výloh 1 milion korun. Toto připojištění je vhodné pro běžnou letní i zimní turistiku včetně rekreačního lyžování a horské turistiky do 2 000 m n. m.. Počet cest do zahraničí ani jejich délka přitom nejsou omezeny.

Pro náročnější lyžaře nebo turisty, případně pro členy sportovních oddílů, kteří se nepohybují pouze po vyznačených trasách a provozují rizikovější sportovní aktivity nebo závodí, je určeno EUROPOJIŠTĚNÍ PROFESIONÁL. To platí také pro zahraniční pracovní cesty. Roční pojistné činí 1460 Kč, počet zahraničních cest ani jejich délka nejsou omezeny, limit pojistného plnění je 5 milionů korun.

Obě varianty EUROPOJIŠTĚNÍ lze uzavřít i v alternativě „kompletní pojištění“, která zahrnuje i pojištění úrazu, odpovědnosti za škodu a zavazadel.

Pro cesty mimo Evropskou unii nebo země, se kterými ČR uzavřela dvoustranné dohody o poskytování zdravotnických služeb, nabízí Slavia pojišťovna cestovní pojištění SVĚT. Kromě pojištění léčebných výloh a asistenčních služeb (základní pojištění) je možné vybírat z devíti dalších doplňkových pojištění, včetně pojištění psa nebo kočky, pokud chceme proti rizikům pojistit také je.

Cestovní pojištění, ale i další zajímavé produkty si můžete sjednat on-line na www.slavia-pojistovna.cz, na pobočce Slavia pojišťovny nebo u Vašich zprostředkovatelů pojištění.

PR

SLAVIA

— POJIŠŤOVNA

Nejlevnější povinné ručení* + pojištění pokut zdarma





PŘÍBĚHY, KTERÉ SE STALY...

Kuriózní pátrací akce

Je chladný podzimní podvečer v Jizerských horách, pondělí 20. října 2008. Zacházející slunce obarvuje horizont do ruda. Klid znenadání narušuje zvuk telefonu. Ještě si říkám, že snad kontrola náčelníka. Ale hlas telefonu mě vyvádí z omylu. Dispečerka Zdravotní záchranné služby libereckého kraje pátrá po čtrnáctileté dívce Katce, která se ztratila své skupině. Katka neví, kde je, a nedokáže se v terénu orientovat.

Že jsem si včera tak dlouho povídala s kámoškou, teď jsem absolutně bez kreditu, pomyslí si. To je situace. Vedoucímu se teda nedovolám, ale 112, jak říkají v televizi, funguje i bez kreditu.

ještě vyrazili na krátký výlet na Pytlácké kameny. Že by byla tam? Začali ji hledat směrem na Pytláky. A tam se jim taky podařilo po 21. hodině prochladou Katku nalézt. Teprve od ní a následně od záchranářů a policie se dozvěděli o velké pátrací akci, která byla svolána. Dívka bohužel nedokázala záchranářům sdělit, že na Jizerku již dorazili a jsou zde ubytováni.

Katka je zabalena do deky a odvezena na Jizerku. Dokonce i večeři má schovanou. Ale spolužáci ji nenechají jíst, všechny zajímá, kde byla, co se stalo. Myslím Katko, že máš co vyprávět.

Pavel Horký, HS Jizerské hory



A skutečně. Dispečer přijímá můj hovor, předává ho na linku 155 a následně až na Horskou službu. Docela příjemný hlas.

Začíná se stmívat, teplota se blíží nule, situace vyžaduje rychlé řešení. Okamžitě svolávám další záchranáře a samozřejmě i pátracího psa s psovodem. Dál se snažím od Katky zjistit maximum informací. Ta je však zmatená. Pamatuje si jen, že ráno přijeli vlakem do Kořenova a šli směrem na Jizerku. Začíná se tedy s prohledáváním turistických tras. K pátrání se připojuje i hlídka Policie ČR. Prostor pátrání je ale příliš velký. Žádám proto 112 o lokalizaci Katčina mobilu. Ti nám upřesňují polohu, tak urychleně přesouvám všechny záchranáře směrem k Jizerce.

Katka slyší hlasy, konečně záchrana. Ale toho „záchranáře“ přeci zná. Vždyť je to její vedoucí. Při večeři totiž zjistili, že jedno místo zůstalo prázdné. Katku nenašli nikde na chatě ani v blízkém okolí. Přemýšleli, kdy se mohla ztratit. Na Jizerku s nimi určitě přišla, věci na pokoji má. Před večeří

Rašeliště na Čihadlech

Podzim v horách se svými proměnami je v mnohém nejzajímavější částí roku. Podzimní měsíce patřily v minulosti převážně lovcům a nejvěrnějším milovníkům hor. I v tomto poklidném období nechodí neštěstí po horách jen tak pro nic za nic. Musím vzpomenout jednu poklidnou službu staršího data. V tomto čase vládne horám klid.

Přesto nedělní siestu na služebně HS narušilo zmatené vysvětlování dvou kluků ze vsi. O překot se snažili popsat svůj nálezný. Následně oba kluky naložíme do auta a jedeme na místo. Podle jejich vyprávění je upoutala velká zelená koule plující po hladině horského jezírka. Rozvodí dvou moří na hřebenech Jizerských hor dostalo název podle starého řemesla, lapačů ptáků, Čihadla. Přes toto tajuplné rašeliště v minulosti procházela značená turistická cesta. Kluci nás zavedli spleť temných jezírek až na místo svého nálezu. Z hladiny vyčnívala nazelenalá koule. Při podrobnějším prozkoumání zjišťuji, že je to vlast-

ně nafouklá černá větrovka potažená povlakem narůstajících řas. Okraje jezírek zde tvoří nestabilní narůstající pás rašeliníku, který neustále hrozí nedobrovolnou koupelí. První dotek a nazelenalá koule odhaluje své tajemství. Po otočení do nebe zírají oči utopence. Hrůzný nálezný otřese každým z nás. Je jasné, že tady pomáhat životu již nebudeme. Přivolaná policie a obsah batůžky utonulého identifikují. Osmašedesátiletý důchodce, milovník a znalec Jizerských hor našel smrt při podzimních toulkách. Poslední službu mu prokazují i kluci z horské. K vytažení těla je potřeba nejen dost síly a obratnosti, ale i dobrý žaludek. Poslední cesta nešťastníka z hor je již v pohřebním voze. Pitva přináší vysvětlení příčiny smrti – srdeční zástava. Snad se zastavilo srdce ze silného zážitku v horách, které tolik miloval.

Miroslav Bíca HS Jizerské hory

Letecká záchrana v nepřístupném terénu.

Bílá Opava, Jeseníky, léto 2008. Jednoho červencového dne v odpoledních hodinách byli členové HS na Ovčárně v Jeseníkách informováni, že na turistické cestě v údolí Bílé Opavy je zraněná turistka. Po příchodu na místo bylo zjevné, že žena utrpěla vážné poranění kolene, které vyžadovalo její transport pouze vleže. Místo události se nacházelo ve velmi exponovaném terénu a pozemní transport na místo, kde by bylo možno pacientku přeložit do sanity, by představoval velmi náročný přesun v délce několika hodin.

Pracovníci HS si proto vyžádali vrtulník Letecké záchranné služby Ostrava s podvěsovým zařízením, který po krátkém mezipřistání na Ovčárně provedl vyzvednutí pacientky v transportním vaku, zavěšeném pod vrtulníkem v doprovodu člena HS Jeseníky. Vysoký porost okolních stromů a lokalita zásahu v hluboké roklí si vynutily použití lana o délce 55 metrů. Po složení na zemi u Ovčárny a vyšetření byla pacientka (občanka Kanady, avšak českého původu na návštěvě matky v ČR) transportována letecky na chirurgické oddělení Slezské nemocnice Opava.

Podobných zásahů v nepřístupném terénu s využitím lezecké techniky provádí (nejčastěji právě ve spolupráci s HS Beskydy i Jeseníky) LZS Ostrava několik ročně v letním i zimním období.

Michal Klimeš, HS Jeseníky

ZDRAVOTNÍ ASPEKTY LETNÍ TURISTIKY V HORÁCH

Pohyb v horách je vždy, kromě příjemně stráveného času ve volné přírodě, spojen s některými riziky, která jsou pro tuto oblast charakteristická a je potřeba s nimi počítat.

Odpovídající vybavení

Z hlediska klimatického je to typická nevyzpytatelnost počasí v horách, které se může radikálně změnit ve velmi krátkém časovém úseku, a proto je důležité na tyto možné změny myslet při výběru oblečení, se zaměřením na jeho tepelné a izolační vlastnosti.

Členitost terénu a z toho vyplývající riziko úrazů zejména dolních končetin předpokládá kvalitní obuv, zajišťující pohodlnou a bezpečnou chůzi. Pro chůzi v takovém terénu je bezpečnější chůze tzv. širší stopou (obě nohy jsou více do strany od pomyslné střední linie směru pohybu) s došlapováním na celou podrážku, čímž se zvýší stabilita našeho pohybu. Výrazným zpříjemněním chůze, zejména při sestupu, je použití teleskopických holí, které pomáhají při udržování rovnováhy a navíc výrazně šetří klouby dolních končetin.

Pohyb v horách je vždy spojen s větší fyzickou námahou, a proto je nutné fyzické kondici i aktuálnímu zdravotnímu stavu přizpůsobit náročnost plánované trasy. Vzdálenost, převýšení a charakter terénu jsou rozhodujícími činiteli pro zhodnocení náročnosti výletu.

Pitný režim

S větší fyzickou aktivitou úzce souvisí zajištění dostatečného krytí energetických potřeb organismu, stejně jako poskytnutí potřebného množství tekutin odpovídajícího složení. Během túry se doporučuje každé 2 hodiny přestávka s menším množstvím jídla, přičemž hlavní složku energetického příjmu tvoří sacharidy, a zejména s doplněním tekutin. Doplnění tekutin a minerálních látek je velmi významné, neboť ztráty při námaze pocením a dýcháním suchého a studeného vzduchu, který je ve vyšších nadmořských výškách přítomen, mohou být podstatně vyšší než při stejné námaze v nížinách. Ideální pro doplnění tekutin i potřebných minerálních látek jsou iontové nápoje, event. nesyčené minerální vody, a jejich použití by mělo být průběžné a neřídít se až pocitem žízně. Nedodržení těchto jednoduchých zásad vede k daleko rychlejšímu nástupu únavy, vedoucí ke zhoršení regulačních a koordinačních schopností organismu a zvyšující riziko úrazu.

Odhadnout síly

Nepřeceňovat své síly, reagovat na změny počasí a zbytečně neohrožovat jsou zásady, které by měly být vždy na zřeteli, nicméně i při jejich dodr-

žování může někdy dojít k nepředvídatelným situacím spojeným s poruchou zdraví či ohrožení života (úrazy, srdeční příhody, alergické reakce apod.).

V těchto momentech je nutné reagovat racionálně a s chladnou hlavou, a to mimo jiné předpokládá znát telefonický kontakt na Zdravotnickou záchrannou službu nebo Horskou službu a také praktikovat první pomoc. Zapnutý a dostatečně nabitý mobilní telefon je předpokladem řešení této situace.

Léky s sebou!

Vzhledem ke zvýšené fyzické aktivitě a ztížené dostupnosti zdravotní péče v horách by chronicky nemocní lidé měli mít vždy u sebe léky používané při akutním zhoršení své nemoci. Lidé se srdečním onemocněním nitroglycerin, volný cukr v jakékoli formě, lidé s cukrovkou a alergií léky zmírňující jejich akutní potíže (astma, závažná alergie na bodnutí hmyzem).

Ve vybavení na horskou túru by nemělo chybět elastické obinadlo k zafixování drobných úrazů, nejčastěji dolních končetin, a náplasti k ošetření případných puchýřů. Především při vícedenních přechodech by se mělo myslet na léky proti bolesti, průjmu, zvýšené teplotě, základní obvazový materiál a prostředek k dezinfekci.

Zdravotní pojištění

Z důvodů možných zdravotních problémů je vhodné mít u sebe i základní doklad o zdravotním pojištění, tj. Evropskou kartu zdravotního pojištění, a zejména při cestách do zahraničních hor je velmi vhodné si sjednat navíc cestovní pojištění, zahrnující pojištění léčebných výloh.

Jen při dodržování těchto několika zásadních pravidel nám bude pobyt v horách zdrojem odpočinku spojeným s příjemnými zážitky a místem, kam se budeme znovu rádi vracet.

MUDr. Roman Vrbka



DEVOLD®
VLNĚNÉ TERMOPRÁDLO

Příjemný pocit za každého počasí



Termoprádlo Devold nosí členové HS

norskamoda.cz



LÉKÁRNIČKA DO PŘÍRODY

Ať jdete kamkoli, lékárnička by měla vždy tvořit samozřejmou součást vašeho vybavení. Jen tak budete v terénu schopni efektivně poskytnout první pomoc a řešit náhlé úrazy a onemocnění

Základní vybavení

Níže uvedená „minimální“ lékárnička je naprostým základem a lze ji doporučit každému členu skupiny. Tvoří ji základní zdravotnický materiál (viz tab. A) a minimální lékový modul (viz tab. B). Materiál v ní obsažený umožňuje řešit stavy, které bezprostředně ohrožují život (prudké krvácení, otevřené poranění hrudníku, zástava dechu a oběhu). Dále umožňuje základně ošetřit běžná poranění a úrazy (odřeny a rány, poranění kloubů, zlomeniny atd.).

Minimální lékový modul umožňuje léčbu akutních problémů nebo alespoň jejich zmírnění, aby neznepríjemňovaly návrat z túry

(například bolesti hlavy, zubů nebo koliky atd.). Součástí jsou i prostředky preventivní, jejichž používáním je možné předejít velice nepříjemným následkům, ale bohužel se na ně často zapomíná.

Rozsah použití

Toto složení lékárničky je určeno pro jednodenní akce v oblastech s dobrou dostupností zdravotní péče. Tedy takové oblasti, kdy v případě běžného onemocnění můžete postiženého naložit do auta a odvézt k lékaři. A v případě závažného nebo přímo život ohrožujícího stavu je možné zavolat záchrannou službu.

Martin Honzík



A ZÁKLADNÍ ZDRAVOTNICKÝ MATERIÁL			
MATERIÁL	POČET	MATERIÁL	POČET
Rukavice latexové	1 pár	Trojčipý šátek – zdravotnický	1 ks
Resuscitační rouška	1 ks	Trojčipý šátek – z pevné látky	1 ks
Obvaz hotový č. 4 – se dvěma polštářky	1 ks	Cívka náplasti 2,5 cm x 1 m	1 ks
Pružné obinadlo š. 10 cm x 5 m	1 ks	Zavírací špendlík v. 4 cm	4 ks
Pružné obinadlo š. 12 cm x 5 m	1 ks	ALU-fólie	1 ks
Víceúčelový nůž – s nůžkami	1 ks	Kartičky s postupy první pomoci	

B LÉKY – MINIMÁLNÍ MODUL – JEDNODENNÍ AKCE, ZDRAVOTNÍ PÉČE DOBRĚ DOSTUPNÁ		
PROBLÉM	LÉK	POPIS
Drobné rány a odřeny	např. Webcol (5 ks)	Čtverečky napuštěné dezinfekcí na bázi alkoholu.
Bolesti (zubů, hlavy, ...) Horečka	Paralen – tablety (10 tbl. x 500 mg)	Lék tlumící bolest a horečku.
Kolikovitě bolesti	Algifen – tablety (10 tbl.) Rp.	Lék tlumící bolest a uvolňující spasmus, např. při ledvinových a žlučnickových kolikách.
Průjem	Endiaron – tablety (10 tbl. x 250 mg)	Střevní antiseptikum – působí proti většině původců infekčních průjmů.
Oči – podráždění např. cizím tělesem	Ophthalmol – Septonex – kapky (1 bal. x 10 ml)	Oční antiseptikum – u neinfekčního zánětu spojivky, např. po podráždění slunečním zářením, cizím tělesem, větrem.
Alergie – jste-li alergičtí	Zyrtec – tablety (10 tbl. x 10 mg) Rp.	Lék zmírňující projevy alergických reakcí, např. u pylových alergií.
Vyčerpání	Hroznový cukr – tablety (1 bal. x 20 tablet)	Rychlý zdroj energie.
Sluneční záření	Ochranný krém s UV filtrem + tyčinka na rty	Zabrání nepříjemným popáleninám od slunečního záření.

Použité zkratky: Rp. = lék je na předpis, bal. = balení, tbl. = tablety

To nejlepší ze Skandinávie na jednom místě

DEVOLD
viněné funkční termoprádlo

DALE
NORWAY
originální norské svetry

Bergans
NORWAY
lyžařské a outdoorové vybavení

KLÄTTERMUSEN
OF SWEDEN
dokonalé oblečení do přírody

FJELLPULKEN
NORWAY
expediční a záchranné saně

Esbit
ESTABLISHED SINCE 1936
Vaříče a nádoby do přírody

norskamoda.cz

North Trappers s.r.o., Jarošova 2, 412 01 Litoměřice
tel.: +420 416 738 846, info@norskamoda.cz

LÉKÁRNIČKA – OBECNÉ ZÁSADY A DOPORUČENÍ

- Především neuškodit – používej jen to, co znáš, a dělej jen to, co umíš!
- Chraň vybavení lékárníčky před vlhkem – zabal každý kus zdravotnického materiálu i léky do igelitového sáčku.
- Igelitový sáček pak můžeš použít např. k vytvoření poloproduktivního obvazu u otevřeného poranění hrudníku nebo jako improvizované rukavice.
- Lékárníčku měj uloženou tak, aby v případě potřeby byla rychle po ruce.
- Rukavice a resuscitační roušku měj v lékárníčce uloženy hned na vrchu.
- Pozor na kupované, výrobem vybavené lékárníčky. Dost často v nich bývá nekvalitní materiál.
- Pokud nevíš, jak jednotlivé obvazy, ale i ostatní materiál vypadá, pak jej neváhej rozbalit a prohlédni si ho, ať víš, co ve své lékárníčce máš a jak se o používá – při nehodě na to nebude čas.
- Použiješ-li pouze část materiálu (např. obvazu), pak zbytek nevyhazuj, ale uschovej zpět do obalu pro další použití. Po návratu z túry lékárníčku ihned doplň.
- Na dlouhodobější akci si vezmi i náhradní materiál na doplňování lékárníčky.
- Víceúčelový nůž s nůžkami měj jako stálou součást lékárníčky.
- Před užitím jakéhokoliv léku vždy pečlivě prostuduj příbalový leták a řiď se jím.
- Příbalové letáky nevyhazuj, ale ponech je u léků.
- Pamatuj – každý lék má nežádoucí účinky a kontraindikace (situace, kdy se nesmí podávat).
- Některé léky nesmí užívat těhotné nebo kojící ženy!
- Každý lék má na obalu vyraženou expiraci – tj. dokdy může být použit (např. 11/09 = lék může být použit do konce listopadu 2009).
- Prošlý lék je méně účinný nebo neúčinný a může i poškodit zdraví.
- Nenechávej lékárníčku zbytečně na slunci ani na mrazu.
- Pravidelně ji kontroluj a prošlé léky včas vyměň.
- Kromě léků zde uvedených si nezapomínej vzít na akci svoje léky, které máš předepsány k pravidelnému užívání nebo při zhoršení obtíží.
- Neostýchej se před akcí o svých závažnějších chronických obtížích (např. cukrovka, závažné alergie, astma atd.) informovat vedoucího nebo i všechny členy skupiny. Zároveň je pouč, co mají dělat a kde máš uloženy léky, pokud tyto obtíže nastanou.
- Pamatuj – sebelepší vybavení ti je k ničemu, když nevíš, co s ním máš dělat. Proto si pravidelně obnovuj znalosti z první pomoci v odborných kurzech – minimálně jednou za dva roky.
- Dbej na to, aby první pomoc ovládali všichni členové skupiny.

NEJLEVNĚJŠÍ POVINNÉ RUČENÍ OD TOTAL BROKERS



DRUH

- Osobní automobil
- Osobní automobil
- Osobní automobil
- Osobní automobil
- Osobní automobil
- Osobní automobil
- Osobní automobil
- Osobní automobil

do 1000 cm³
nad 1000 cm³
nad 1250 cm³
nad 1350 cm³
nad 1650 cm³
nad 1850 cm³
nad 2000 cm³
nad 2500 cm³

do 1000 cm³
do 1250 cm³
do 1350 cm³
do 1650 cm³
do 1850 cm³
do 2000 cm³
do 2500 cm³

ROČNÍ POJISTNÉ
(s maximálním bonusem)

– cena od 1218 Kč
– cena od 1525 Kč
– cena od 1712 Kč
– cena od 2207 Kč
– cena od 2539 Kč
– cena od 3052 Kč
– cena od 3893 Kč
– cena od 4733 Kč

ZRYCHLENÁ LIKVIDACE ŠKOD VAŠICH VOZIDEL

POJIŠTĚNÍ POKUT V DOPRAVĚ „KRYŠTOF“ – ZDARMA OD 1. 6. – 30. 9. 2009

TYP POJIŠTĚNÍ

- Komplexní pojištění turistů
- Rodinné pojištění léčebných výloh
- Europojištění profesionálů
- Pojištění domácnosti – 100 000 Kč
- Pojištění úrazu řidiče na 1 mil. Kč
- Pojištění nemovitosti – v ceně 1 mil. Kč

Původní ceny

Jubilejní roční pojistné

980 Kč
~~1420 Kč~~
2920 Kč
980 Kč
960 Kč
979 Kč

490 Kč
710 Kč
890 Kč
490 Kč
480 Kč
979 Kč

Na všech pobočkách TB můžete sjednat cestovní pojištění, zdravotní připojištění GARANCE plus od Pojišťovny VZP, a.s. a navíc se můžete zaregistrovat do systému IZIP a tím získáte Elektronickou zdravotní knížku.



POBOČKY TOTAL BROKERS

Benešov	Týršova 2182	318 590 790
Beroun	Palackého 96	311 533 792
Blansko	nám. Svobody 32/3	604 211 973
Brno	Cejl 875/66	545 216 260
Brno	Rooseveltova 20	542 212 321
Břeclav	nám. T. G. Masaryka 13	519 324 446
Česká Lípa	T. G. Masaryka 196	487 522 447
České Budějovice	Fráni Šrámka 32	386 325 302
Děčín IV.	Tržní 197/28	412 512 978
Domažlice	Spálená 157	379 427 208
Frydek-Místek	Politických obětí 120	558 639 579
Havlíčkův Brod	Žižkova 150	739 543 938
Hradec Králové	U Koruny 73	495 592 772
Chrudim	Radousova 19	469 315 973
Jablonec nad Nisou	Komenského 23/7	483 706 336
Jičín	Zahradní 28	493 592 772
Jihlava	Žižkova 4849/109a	739 543 939
Karlovy Vary	Jáchymovská 80	353 540 190
Kladno	Floriánská 665	312 245 874
Klatovy	Čapkova 127/V	376 324 171
Kolín	Karlova nám. 89	321 621 550
Liberec	Rumunská 655/9	485 107 014
Litvínov	Záluží 1	476 162 916
Louny	Zatecká 475	415 652 553
Mělník	Bezručova 187	315 695 571
Mladá Boleslav	T. G. Masaryka 841	326 329 989
Mst	Moskevská 14/1	476 000 525
Nový Jičín	Lidická 1	556 371 222
Nymburk	Palackého 210	325 511 520
Olomouc	Krapkova 3	585 222 917
Opava – Kateřinky	Kolofíkova nábr. 30 – směr průmyslová škola	553 613 754
Ostrava	Redlní 2	596 113 282
Ostrava – Vítkovice	Lidická 880/33	596 630 338
Pardubice	Peršýnská 6	604 211 950
Písek	Drlíčov 145	382 222 555
Plzeň	Koterovská 37	377 429 728
Praha 2 – Vinohrady	Korunní 53	222 520 755
Praha 4 – Braník	Za Skalkou 421/10	244 400 876
Praha 4 – Modřany	Soukalova 3355	604 211 975
Praha 5 – Stodůlky	Jeremiášova 870 – areál Skanska	251 551 588
Praha 8 – Kobylisy	Kobyliské nám. – st. metra „C“ – Kobylisy	284 680 945
Praha 9 – Hloubětín	Mochovská 535/38 – OS Havana	281 864 860
Praha 10 – Na Bohdalcích	Nad Vršovskou horou 88/4 – areál STK	272 765 983
Praha 18 – Letňany	Tupolevova 515/102	222 514 992
Prostějov	Sádky 1615/4	582 332 428
Přerov	Čechova 23	581 702 460
Příbram II	Pražská 10	318 599 506
Sedlčany	nám. T. G. Masaryka 33	318 660 077
Strakonice	Lidická 167	383 387 355
Tábor	nám. Fr. Křižíka 496/10	381 251 000
Teplice	nám. E. Beneše 675/2	417 534 130
Turnov	Jiráskova 129	481 322 155
Uherský Brod	Kaučicova 76	572 630 088
Ústí nad Labem	V Jirchářích 60/6	475 208 741
Zlín	ř. T. Bati 31	577 011 104
Zďár nad Sázavou	nám. Republiky 64	739 543 940

Sjednejte na pobočkách nebo on-line na WWW.TOTALBROKERS.CZ, tel.: 244 400 876





RADIOSTANICE A HORSKÁ SLUŽBA

Radiostanice je moderní radiokomunikační prostředek, který umožňuje rychlý bezdrátový přenos informací. Rychlost přenosu informací radiotechnikou je jedno ze základních kritérií při řízení záchranných akcí Horské služby.

Bez spojení není velení

Je proto přirozené, že je radiostanicím v rámci Horské služby přikládán velký význam. Je málo platná moderní záchranná technika, když selže organizace záchranné akce vlivem nekvalitního radiového spojení. Se stoupající úrovní záchranného materiálu a techniky stoupají požadavky na operativní řízení záchranných akcí. Operativnost řízení umožňují výkonné a spolehlivé přenosné radiostanice, které nám umožní spojení z libovolného místa v terénu na jiné místo v terénu, anebo spojení s pracovníkem HS, který řídí celou záchrannou akci. Velmi důležité je spojení při pátracích akcích, koordinace záhra-

nář při službách na lyžařských tratích, včasné objednání sanitního vozu, spojení s leteckou záchrannou službou a řízení akcí v exponovaném terénu.

Vývoj radiostanic

Počátky používání radiostanic v HS spadají do roku 1962, kdy výrobce TESLA Pardubice začal vyrábět radiostanice pro pohyblivá pozemní stanoviště. První radiostanice nebyly ani výkonné, ani spolehlivé. Postupem času se jejich parametry zlepšovaly a využitelnost pro HS stoupala. V rámci HS se začaly budovat radiové sítě s oblastní působností. Byly to jednoduché, simplexní radiové

sítě s jednou nebo více základnovými radiovémi stanicemi a s návazností na radiostanice přenosné. Tento systém se však nehodil do členitého terénu. V letech 1984 až 1986 se přebudoval stávající systém na moderní, komplexní systém radiových sítí s plošným pokrytím systémů retranslačních radiostanic. Tento systém umožňuje další rozšiřování a je plně funkční i v dnešní době.

Horská služba v současné době používá retranslační radiové stanice, radiové stanice základnové, které jsou shodné s radiovémi stanicemi umístěnými ve vozidlech HS, a radiostanice přenosné. Největší nároky pro práci v Horské službě jsou kladeny na přenosné radiostanice. Musí být výkonné, aby bylo spojení zabezpečeno s ohledem na členitost terénu a klimatické podmínky. Dále musí mít jednoduchou obsluhu, aby ovládání bylo snadné i se zimní výstrojí, odolné vůči mechanickému namáhání, a to vše při minimálních rozměrech a váze.

Michal Klimeš, HS Jeseníky

**V SOUČASNOSTI SE V HS POUŽÍVAJÍ
TYTO TYPY RADIOSTANIC:**

**MOTOROLA GP 340
MOTOROLA GP 360
MOTOROLA CM 360**



FAUNA A FLÓRA

NAŠICH HOR



Foto: Libor Votoček

Skorec vodní (*Cinclus cinclus*)

Tohoto obratného plavce a potápěče můžete spatřit po celý rok podél čistých, rychle tekoucích podhorských a horských potoků a říček. Jen málo druhů ptáků je tak úzce vázáno na jeden typ prostředí, jako právě skorec. Jeho potravou jsou larvy různého hmyzu, drobní korýši i rybky, za nimiž se potápí a chodí po dně. Hnízdo z mechu a trávy si staví v dutinách pod převislými břehy nebo i pod lávkami. Mívá dvě snůšky ročně po 4 až 6 vejcích. V Krkonoších je nepříliš početným druhem, hnízdí však prakticky na celém území od podhůří až po vrcholové partie (Labská louka, Luční bouda).



Foto: Radovan Vlček

Jeřáb krkonošský (*Sorbus sudetica*)

Mezi krkonošskými endemity, tedy rostlinami a živočichy, kteří se nevyskytují nikde jinde na světě, než právě v Krkonoších, zaujímá jeřáb krkonošský významné místo. Jeho rodiče jeřáb mišpulka a jeřáb muk již dnes v Krkonoších nenajdeme. Jeřáb mišpulka roste v Alpách a Karpatech a jeřáb muk v oblasti Českého a Moravského krasu. V dobách ledových byl však areál jejich rozšíření daleko větší. V Krkonoších, kde se potkali, vznikl jejich spontánním křížením jeřáb krkonošský, který v počtu asi 150 keřů porůstá lavinové svahy ledovcových karů.



Foto: Kamila Antošová

Mlok skvrnitý (*Salamandra salamandra*)

K vzácným a nepříliš početným obojživelníkům Krkonoš, ale i jiných našich hor (Jeseníky, Beskydy), patří nápadně zbarvený mlok skvrnitý. Vzhledem k tomu, že jde o živočicha s převážně noční aktivitou, není úplně běžné jej spatřit. Pokud na něj však narazíte ve dne, je naopak téměř nemožno ho přehlédnout. Svým výstražným zbarvením varuje potenciální predátory před jedovatým sekretem vylučovaným žlázami umístěnými za očima. Obývá listnaté a smíšené lesy do výšky 900 m n. m. V Krkonoších byl nejvýše nalezen ve Dvorském lese na Rýchorách v nadmořské výšce 1 033 m.

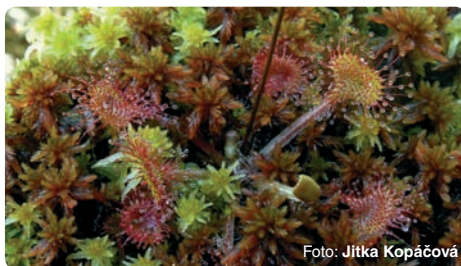


Foto: Jitka Kopáčová

Rosnatka okrouhlolistá (*Drosera rotundifolia*)

Drobnou, snadno přehlédnutelnou masožravou rosnatku okrouhlolistou najdeme v Krkonoších v prostředí vrchovištních a subalpínských rašeliníšť ve společnosti rašeliníků a suchopýrů. Jedním z míst, kde je návštěvník Krkonoš může obdivovat přímo z turistické cesty, je menší lesní rašeliníště v Obřím dole. Nedostatek živin, především dusíku, v chudých rašeliníštních půdách si rosnatka vynahrazuje příležitostným „japáním“ drobného hmyzu pomocí 1 až 5 mm dlouhých lapacích žlázek, které vyrůstají z okrouhlé čepele listů. Listy jsou uspořádány do přízemní růžice, v období od června do srpna vyrůstají z bezlistého stonku květy.

Radovan Vlček



Kvalitní lyžařské a outdoorové oblečení a vybavení pro dospělé i děti

Funkční oblečení do přírody

- Svrchní bundy a kalhoty (strečující membrána Dermizax – nepromokne a neprofoukne)
- Softshellové oblečení (velmi prodyšné bundy a kalhoty, neprofoukne, zahřeje, strečuje)
- Mikiny, košile, šortky, trička
- Dětské nepromokavé a softshellové oblečení
- Špičkové oblečení pro lovce a myslivce (nešustivé)

Batohy • značka udávající vývojové trendy od roku 1908

Stany • rodinné, turistické, do extrému, tee-pee

Spací pytle • péřová nebo syntetická

Samonafukovací izolační matrace

norskamoda.cz



Oblečení Bergans nosí členové HS



KDE NÁS NAJDETE

Sídlo společnosti

Horská služba ČR, o.p.s.
543 51 Špindlerův Mlýn 260
IČ 27467759
Tel.: 499 433 230

Administrativní centrum

Horská služba ČR, o.p.s.
Zátopkova 100/2
160 17 Praha 6
Tel./fax: 257214286

SEZNAM A SPOJENÍ NA OBLASTI HORSKÉ SLUŽBY ČR, O.P.S.

HORSKÁ SLUŽBA ŠUMAVA

Dům HS
Špičák 56
340 04 Železná Ruda
tel./fax: 376 397 100
náčelník: Michal Jandura
mail: hssumava@hscr.cz
pohotovostní číslo: 376 397 273

Stanice HS Šumava

- Dům HS Železná Ruda č. p. 56, 34004 Špičák, tel./fax: 376 397 100
- Stanice HS Kubova Huť č. p. 19, 38501 pošta Horní Vltavice, tel.: 388 436 312
- Stanice HS Zadov č. p. 118, 38473 pošta Stachy, tel./fax: 388 428 193
- Stanice HS Kramolín č. p. 53, 382 78 Lipno nad Vltavou, tel./fax: 380 736 081

HORSKÁ SLUŽBA KRUŠNÉ HORY

Dům HS
362 62 Boží Dar
tel./fax: 353 815 150
náčelník: Rudolf Chlad
mail: chlad@hscr.cz,
hskrusnehory@horskaslužba.cz
pohotovostní číslo: 353 815 140

Stanice HS Krušné hory

- Dům HS Boží Dar č.p. 62, 36262 Boží Dar, tel a fax: 353 815 150, tel.: 353 815 140
- Stanice HS Telnice, 40338 Telnice, tel.: 472 714 074
- Stanice HS Bouříňák, tel: 417 878 018
- Stanice HS Pernink, 36236 Pernink, tel.: 353 892 177
- Stanice HS Měděnec, 43184 Měděnec, tel: 474 396 107
- Stanice HS Český Jiřetín, tel.: 476 117 041

- Stanice HS Klíny, tel.: 476 116 028
- Stanice HS Nové Hamry, tel.: 353 925 936
- Stanice Tisá od 1. 5.–30. 9. letní služba

HORSKÁ SLUŽBA JIZERSKÉ HORY

Dům HS
468 12 Bedřichov u Jablonce nad Nisou
tel./fax: 483 380 073
náčelník: René Mašín
mail: masin@hscr.cz
hsjizerskehory@horskaslužba.cz
pohotovostní číslo: 483 380 073

Stanice HS Jizerské hory

- Dům HS Bedřichov č. p. 277, 46812 Bedřichov, tel./fax: 483 380 073, tel.: 483 380 204
- Stanice HS Ještěd, U Lanovky – Horní Hanychov, 46000 Liberec, tel.: 482 771 025
- Stanice HS Severák, Hrabětice 257, 46811 pošta Janov nad Nisou, tel.: 483 380 218
- Stanice HS Špičák, Albrechtice 1007, 46843 Albrechtice, tel.: 483 381 566
- Stanice HS Jizerka, osada Jizerka, 46850 pošta Horní Polubný, tel.: 602 441 616

HORSKÁ SLUŽBA KRKONOŠE

Dům HS
543 51 Špindlerův Mlýn
tel./fax: 499 433 239, 499 433 230
náčelník: Adolf Klepš
mail: hskrkonoše@horskaslužba.cz
pohotovostní číslo: 602 448 338

Stanice HS Krkonoše

- Dům HS Špindlerův Mlýn č.p. 260, 543 51 Špindlerův Mlýn, tel./fax: 499 433 230 (239), 602 448 338
- Stanice HS Harrachov č. p. 456, 51246 Harrachov, tel.: 481 529 449, 602 448 334
- Stanice HS Rokytnice nad Jizerou č. p. 112, 51245 Rokytnice n. J., tel.: 481 523 781, 602 167 470
- Stanice HS Strážné č. p. 192, 54352 Strážné, tel.: 499 434 177, 720 470 276
- Stanice HS Pec pod Sněžkou č. p. 178, 54221 Pec pod Sněžkou, tel.: 499 896 233, 602 448 444
- Luční bouda služebna HS tel.: 499 736 219, 739 205 391

Pouze v zimním období:

- Stanice HS Pomezní boudy, 542 27 Horní Malá Úpa 128, tel.: 499 891 233, 606 157 935
- Stanice HS Černý Důl, tel.: 721 488 470
- Stanice HS Janské Lázně, tel.: 499 895 151, 606 157 936
- Stanice HS Benecko
- Stanice HS Žacléř, tel.: 721 031 928
- Služebna HS Vítkovice, tel.: 720 486 037

HORSKÁ SLUŽBA ORLICKÉ HORY

Dům HS
517 91 Deštné v Orlických horách 332
tel.: 465 391 100, fax: 465 391 277
náčelník: Josef Šifra
mail: sifra@hscr.cz
pohotovostní číslo: 602 385 555

Stanice HS Orlické hory

- Dům HS, Jedlová 332, 51791 Deštné v Orl. h., tel./fax: 494 663 152
- Stanice HS Říčky, 51762 Říčky v Orlických horách, tel.: 494 595 735
- Stanice HS Čenkovice 83, 56164 Čenkovice, tel.: 465 391 100

HORSKÁ SLUŽBA JESENÍKY

Dům HS Červenohorské sedlo
790 85 pošta Domašov č. 73
tel./fax: 583 295 108
náčelník: Michal Klímeš
mail: klimes@hscr.cz, hsjeseniky@horskaslužba.cz
pohotovostní číslo: 602 666 603

Stanice HS Jeseníky

- Dům HS Červenohorské sedlo, Domašov 76, 79085 Domašov, tel./fax: 583 295 108, tel.: 583 295 111
- Stanice HS Velké Vrbno č. p. 39, 78832 Staré Město pod Sněžníkem tel.: 583 239 237
- Stanice HS Skřítek, Sobotín č. p. 17, 78816 Sobotín tel.: 583 237 104
- Stanice HS Ramzová, 78825 Branná č. p. 3 tel.: 583 230 075
- Služebna HS Petřkov, 78825 pošta Branná

- Stanice HS Ovocárna, 79324 Karlova Studánka 273, tel.: 554 799 020
- Stanice HS Karlov, Malá Morávka č. p. 87, 79336 Malá Morávka, tel.: 554 273 112
- Stanice HS Dolní Morava, Dolní Morava č. p. 78, 56169 pošta Králíky, tel.: 465 634 139

HORSKÁ SLUŽBA BESKYDY

Dům HS
Ondřejnická 896
739 11 Frýdlant nad Ostravicí
tel.: 597 431 701
náčelník: Ing. Radim Pavlica
mobil: 606 769 011
mail: pavlica@hscr.cz, hsbeskydy@horskaslužba.cz
www.beskydy.cz/horskaslužba
pohotovostní číslo: 606 769 010

Stanice HS Beskydy

- Dům HS , Ondřejnická 896, 73911 Frýdlant nad Ostravicí, tel.: 597 431 700,
- Stanice HS Radhošť, Horní Rozpité 0122, 75655 Dolní Bečva,
- Stanice HS Javorový, Oldřichovice 655, 73958 Týra, tel.: 597 431 703
- Stanice HS Grůň, Staré Hamry 0185, 73915 Staré Hamry, tel.: 558 437 871
- Stanice HS Pustevny, Trojanovice 662, 74401 Frenštát p. R., tel.: 597 431 707
- Stanice HS Kohútka, 75604 Nový Hrozenkov 037, tel.: 597 431 709
- Stanice HS Velký Polom, 73982 Dolní Lomná 540, tel.: 558 330 053
- Stanice HS Lysá hora, Krásná 0513, 73904 Pražmo, tel.: 597 431 702
- Stanice HS Soláň, Karolinka, 75605 Karolinka, tel.: 571 480 300

