



SPOLEČNOST HORSKÉ MEDICÍNY



XXXII. Pelikánův seminář Aktuální problémy horské medicíny

2022



Hotel Medlov na Vysočině, 28. – 30. 10. 2022

SBORNÍK PŘEDNÁŠEK

Připravili: Ivan Rotman, Lenka Horáková, Jaroslava Říhová, Jan Pala a Jiří Žák

Obsah

Program semináře	3
Workshopy	5
Zpráva o konferenci	6
I. ŽENY V HORÁCH	14
Ženy v horolezectví – úspěchy a osudy v horách a díla v literatuře, MUDr. Ivan Rotman (omluven)	14
Nová doporučení UIAA MedCom „Ženy v horolezectví“, MUDr. Lenka Horáková, UIAA MedCom Vice-President	71
Aspekty pohybu těhotných v horách, Barbora Veselá, MUDr. Vladimír Študent.....	74
Deset let s kardiostimulátorem na horách, Markéta Hanáková, RNDr. Jan Pala, Ph.D.....	82
II. ÚRAZY V HORÁCH	90
Organizace a fungování záchranných složek v Norsku, RNDr. Jan Pala, Ph.D., Rostka Haruda	90
III. CESTOVNÍ MEDICÍNA	103
Očkování hlavně! Ale nejen pro cestovatele... MUDr. Vladimír Vinduška, Ph.D.	103
Dezinfekce vody v outdooru, Ing. Ladislav Sieger, CSc., Mgr. Gabriela Hodková.....	121
Fyzioterapie pro horolezce – příprava na lezecký výkon Rudolf Brož	135
IV. ŽENY V HORÁCH 2	136
Rozdíl v aklimatizaci mužů a žen, MUDr. Igor Herrmann	136
Od hor k nemocnici na konci světa, RNDr. Dina Štěrbová.....	140
V. O PRÁVU V HORÁCH.....	142
Pojištění na cestách 2 – zaměřené na odpovědnost za škodu způsobenou na cestách, JUDr. Jiří Žák	142
VI. LAVINY A ZIMNÍ HORY	153
Lavinové nehody na Slovensku, Mgr. Ivana Sikulová Ph.D.	153
Nehody ve stromových studnách a jejich prevence, RNDr. Jan Pala, Ph.D.,	182
Současné problémy léčby omrzlin, alternativní léčba, MUDr. Jaroslava Říhová.....	197
Kazuistika: omrznuté prsty při skialpu aneb když fotíš, na prsty nehleďš, RNDr. Jan Pala, Ph.D.,	203
ABCDE v laické první pomoci, Dita Voltr Podhadská.....	213
PELIKÁNOVY SEMINÁŘE HORSKÉ MEDICÍNY 1990 – 2021	221
CONFERENCE REPORT - 32ND PELIKAN SEMINAR "CURRENT PROBLEMS OF MOUNTAIN MEDICINE" 2022 (NOTES FROM THE SEMINAR)	223

Program semináře

Program 32. Pelikánova semináře Společnosti horské medicíny a Metodické komise ČHS



28. 10.–30. 10. 2022 Hotel Medlov



PÁTEK 28.10.2022			
13.00 – 15.00	Registrace na workshopy		
15.00 – 17.30	Workshopy		
	Lezení – metodika v praxi aneb jak nejít průšvihů naproti Lavinový workshop	M. Honzík, M. Veselý J. Pala, I. Sikulová	
18.00 – 19.00	<i>Večeře</i>		
19.00 – 20.00	Dobrodružné repatriace z celého světa	M. Břeský	60
20.00 – 21.00	Focení žen v zimních horách – od historie po současnost	J. Pala	60
SOBOTA 29.10.2022			
čas	téma	autor	min
8.00 – 9.00	Registrace		
9.00 – 9.50	Ženy v horách 1		
	Úvodní slovo	L. Horáková, I. Rotman	15
	Ženy v horolezectví – v dějinách i nových doporučeních Medicínské komise UIAA		
	Aspekty pohybu těhotných žen v horách	B. Veselá, V. Študent	20
	Deset let s kardiostimulátorem na horách	M. Hanáková, J. Pala	15
9.50 – 10.30	Úrazy v horách		
	Rozkaz zněl jasně – lano má dva konce, takže dva uzly!	M. Honzík	20
	Organizace a fungování záchranných složek v Norsku	J. Pala, R. Haruda	20
10.30 – 10.45	<i>Občerstvení</i>		
10.45 – 12.00	Cestovní medicína		
	Očkování hlavně! Ale nejen pro cestovatele...	V. Vinduška	20
	Kam nechodí slunce, tam chodí lékař vs. fotoprotekce nade vše?	J. Růžičková	15
	Úprava vody v outdooru	L. Sieger	20
	Fyzioterapie pro horolezce – příprava na lezecký výkon	R. Brož	20
12.00 – 13.00	<i>Oběd</i>		
13.00 – 15.30	Workshopy		
	Úprava vody	L. Sieger	
	Fyzioterapie pro horolezce	R. Brož	
15.30 – 16.00	<i>Občerstvení</i>		
16.00 – 17.00	Ženy v horách 2		
	Rozdíl v aklimatizaci mužů a žen	I. Hermann	20
	Od hor k nemocnici na konci světa	D. Štěrbová	40
17.00 – 17.30	Členská schůze Společnosti horské medicíny		
17.30 – 18.00	Schůze Výkonného výboru a Revizní komise SHM		

18.00 – 19.00	<i>Večeře</i>		
19.00 – 21.00	Cestovatelský večer		
	Přechod Korsiky po GR 20	I. Hermann	60
	Jak jsme šli na Imja Tse – trekový vrchol v Himalájích	J. Žák	60
NEDĚLE 30.10.2022			
9.00 – 9.35	Pojištění na cestách 2 – zaměřené na odpovědnost za škodu způsobenou na cestách	J. Žák	35
9.35 – 10.30	Laviny a zimní hory 1		
	Vybrané lavinové nehody v Krkonoších	V. Tryzna	25
	Lavinové nehody na Slovensku	I. Sikulová	30
10.30 – 10.45	<i>Občerstvení</i>		
10.30 – 12.00	Laviny a zimní hory 2		
	Lavinové nehody od podzimu 2021	J. Pala	20
	Nehody ve stromových studnách a jejich prevence	J. Pala	20
	Komplikace při léčbě omrzlin	J. Říhová	10
	Kazuistika: omrznuté prsty při skialpu aneb když fotíš, na prsty nehleďš	J. Pala	10
	ABCDE v laické první pomoci	D. Podhadská	30
12.00 – 12.05	Ukončení Pelikánova semináře, pozvánka na 33. ročník	L. Horáková	5
12.05 – 13.00	<i>Oběd</i>		

ČHS A SPOLEČNOST HORSKÉ MEDICÍNY

32. PELIKÁNŮV SEMINÁŘ

HORSKÁ MEDICÍNA

ŽENY V HORÁCH

HOTEL MEDLOV, VYSOČINA
28. - 30. 10. 2022



[\[OBSAH\]](#)



32. Pelikánův seminář – Praktické WORKSHOPY

Součástí Pelikánova semináře jsou i workshopy, které jsou otevřené všem účastníkům semináře v ceně kongresového poplatku. Letos se budou konat dva bloky workshopů:

Pátek 28.10.2022 15.00–17.30

1. Blok workshopů

I. Lezení - metodika v praxi aneb jak nejít průšvihů naproti

- praktický workshop na skalách,
- metodické tipy a triky pro zkušené i začínající lezce,
- po skončení workshopu možnost vlastního lezení.

Lektoři: Martin Honzík, Michal Veselý

II. Lavinový workshop

Během lavinového workshopu budou mít účastníci možnost se seznámit s historickými i současnými lavinovým vyhledávací, sněhovými lopatami a sondami. Představeny budou i další lavinové pomůcky, ať už jediná aktivní – lavinový batoh, tak i pasivní – Avalung a Avaball. V praxi se i přes absenci sněhu vyzkouší komplexní problematika řešení lavinové nehody s jedním či více zasypanými.

Lektoři: Iva Sikulová, Jan Pala

Sobota 29.10.2022 13.00–15.30

2. Blok workshopů

III. Úprava vody v outdoorových podmínkách

Praktická ukázka komerčních, standardních i improvizovaných možností úpravy vody tak, aby byla pitnou. Chcete se dozvědět, jak si připravit pitnou vodu pomocí kapesního nože, baterie, PET lahve, nebo se dozvědět, jak to dělali vojáci za 2.světové války? Workshop bude i s ochutnávkou! Lektorem workshopu je Ing. Ladislav Sieger, expert na přežití v extrémních podmínkách.

Lektoři: Ladislav Sieger, Gabriela Hodková

IV. Fyzioterapie pro horolezce – příprava na lezecký výkon

Workshop ke správnému lezeckému pohybu, navazující na teoretickou přednášku. Praktický nácvik účastníků.

- fyzická a mentální příprava před sportovním výkonem
- ošetření zranění a bolístky v terénu fyzioterapeutickými metodami
- regenerace po sportovním výkonu

Prosíme zájemce o workshop, aby si vzali vlastní karimatku/jogamatku a pohodlné oblečení.

Lektor: Rudolf Brož

**Workshopy jsou v ceně Pelikánova semináře
a není nutné se na předem přihlašovat!**

Zpráva o konferenci

32. Pelikánův seminář „Aktuální problémy horské medicíny“ 2022 (poznámky ze semináře)

O prodlouženém víkendu 28.–30.10. se v Medlově na Vysočině sjelo 53 účastníků 32. ročníku Pelikánova semináře. Jedná se o již tradiční setkání zájemců o horskou medicínu pořádané Společností horské medicíny a Metodickou komisí ČHS.

Páteční večerní program zajistil po úvodním slově Igora Herrmanna se svou prezentací **Dobrodružné repatriace z celého světa (M. Břeský)** a Jan Pala odlehčil večer netradičním přístupem k fotografování s přednáškou **Focení žen v zimních horách – od historie po současnost**.

Hlavním tématem 32. Pelikánova semináře byly „Ženy v horách“.

I. Rotman zpracoval na toto téma historický přehled [Ženy v horolezectví – jejich úspěchy a osudy v horách a jejich díla v literatuře](#).

Prezidentka Společnosti horské medicíny a členka Medicínské komise UIAA (UIAA MedCom) **L. Horáková** představila připravovaná nová doporučení UIAA MedCom [„Ženy v horolezectví“](#).

B. Veselá: Aspekty pohybu těhotných žen v horách

Pohyb žen v těhotenství je doporučován, ale co má žena dělat, pokud má „extrémní“ pohybové koníčky, jako horolezectví. Informací je málo, na internetu je řada nespolehlivých zdrojů, jako jsou různé blogy apod.

B. V. zopakovala důležité fyziologické změny ženy v těhotenství v imunitním, kardiovaskulárním, hematopoetickém a respiračním systému. Sdělila své zkušenosti se zvýšenými otoky po vysokohorském výstupu, které jí už pak přetrvávaly až do konce těhotenství.

Rozdělila jednotlivé aktivity dle náročnosti. Je známo, že při turistické aktivitě do 2500 m n.m. nedochází k ohrožení matky ani plodu. Ve vyšších nadmořských výškách už riziko narůstá. Těhotenství samo o sobě je vrcholový sportovní výkon a vysokohorská turistika přidává pro ženu další zátěž.

Skialpinismus je sám o sobě náročný, je doporučen jen ženám, které danou aktivitu provozují běžně. Je rozumné nedávat si příliš vysoké cíle.

Rizikový je 3. trimestr, protože hrozí abrupce placenty.

Skalní lezení je možné jen v celotělovém úvazku, dokonce existuje i speciální horolezecký úvaz pro těhotné ženy. Důležité je, že se rozvolňují klouby a vazy, takže riziko úrazu se zvyšuje.

Uvedena první pomoc a léky k tomu používané.

J. Pala, M. Hanáková: Deset let s kardiostimulátorem na horách

M. Hanáková má od roku 2009 implantován kardiostimulátor (KS) v rámci sekundární kardiologické prevence, ve věku 35 let. Asi po půl roce se začala vracet do hor, nejdříve českých, poté se dostala až na Hindúkuš 7219 m n.m., Makalu Trek s několika šestitisícovými vrcholy.

Subjektivně je pomalejší než bez KS, nižší kopec je pro ni ve skutečnosti vyšší. Důležité je, že musí neustále trénovat. Zvyknout si musí lezecký partner, protože musí jít také „tempem KS“.

Krátký film o jejich dobrodružstvích. Kardiochirurg MUDr. Vladimír Vinduška a kardiolog MUDr. Igor Herrmann doplnili informace o fungování KS při fyzické zátěži.

Úrazy v horách

M. Honzík: Rozkaz zněl jasně: Lano má dva konce, takže dva uzly!

Prezentaci připravil ze svých zkušeností s lezci a nehodami. Tato přednáška navázala na praktický workshop, který proběhl v pátek.

Osmičkový uzel je často zdrojem chyb. Často začneme vázat, ale nedovážeme ho. Muž se zřítíl 10 m po vylezení UIAA IV, bez partnerchecku nedovázal, vyrušily ho děti. Je vhodné za lano a jistící pomůcku klidně zatahat, kromě zrakové kontroly. Dnes už není doporučováno ani navázání na půlku lana přes liščí

smyčku, ale může dojít k prokluzu a přepálení jistícího oka. Doporučování je s odbočkou s dvěma proti karabinami.

Nováčky poučit, s čím mohou a nemohou manipulovat, po manipulaci vždy opět překontrolovat. Důležitý je i uzel na druhém konci lana. Na skále se může délka cest měnit. Na svislé umělé stěně může stačit, v převisu již ne.

Po týdnů lezly dvě horolekyně stejnou cestu, ale najednou lano projelo jistící pomůckou a následoval 5m pád, ačkoliv použily stejné lano, vybavení, na stejné cestě, stejné vyvedení cesty. Záhadu objasnil manžel, který kousek lana uřízl dětem na houpačku.

Uvázání na plachtu je nebezpečné při přislápnutí plachty. Lepší utáhnout vůdcovský uzel.

Při slaňování – udělal anketu mezi účastníky, kdo kdy váže.

Letos na jaře, na věži, lano na půlku, 80m lano. Srovnal lano na půlku, ale zakrátil ho a dorovnal na starou půlku, vyslanil a těžký pád. Bicolor lano svádí. Chumel lana přetáhl konec, ačkoliv původně viděl druhý konec na zemi. Manželka – záruka bezpečnosti – kamarád, který ji zastupoval, uzly neudělal.

Nezapomínat na partnercheck: uzel můj a partnera a uzly na koncích lana. Uzly nikdy naházíme dolů, máme je přicvaknuté na sedáku!!!

R. Haruda, J. Pala: Záchrané složky v Norsku, a zvláště na Midsundu:

Představil členitost a problémy v Norsku, obrovskou délku pobřeží. Rozdělení území podle záchranných složek dle zemí (Norsko, Švédsko, Dánsko, Kanada, USA, Rusko). Za 16 let od roku 2000 přes 30000 nehod, ale většinou autonehody. Mají aplikaci **Hjelp 113**.

Vstup do hasičského záchranného sboru – fyzické testy, takticky zaměřená překážková dráha, rozebírání palet v ocelovém kontejneru, kde hoří oheň, v úrovni pasu 400 °C, pak tahání 2x20kg barely do patra. Školení trvá 5 týdnů, vč. zásahu na moři a z hořícího domu. U moře je vždy jištěn lanem, jeden kolega byl vtažen do vpusti vodní elektrárny.

Cestovní medicína

V. Vinduška: Očkování (nejen) pro cestovatele

V ordinaci praktického lékaře nejčastěji covid-19, tetanus a chřipka. Zmínil důležité webové stránky, kde se o očkování můžeme něco dozvědět. Upozornil na “povinné očkování”, což je vlastně jen žlutá zimnice v definovaných státech, a to i pro jejich tranzit. Při pouti do Mekky též meningokok. Triáda břišní tyfus, žloutenky A a B. Často není známo riziko nákazy, je různé dle místa cesty a způsobu chování.

Na klíšťovou encefalitidu vloni onemocnělo 800 osob, spíš starších, s následky ve 20 %. Cena očkování je často nižší než samotná cesta.

Kdy se zabývat očkováním: u dlouhého pobytu 3 měsíce, u kratších 4-6 týdnů; nabídl přehled nástupu imunity, a i zkrácená očkovací schémata.

Současné podání živých i neživých vakcín jen možné, jen do různých míst. Odstup dalších aplikací může být u neživých vakcín – což je většina – jakýkoliv. Živá je ale žlutá zimnice. Odstup od předchozích očkování může mít opět jakýkoliv, po ní však musí následovat 30denní přestávka. Proto se obvykle podává jako poslední.

Před cestou je dobré mít v pořádku řádné české očkování. Očkování dnes již výlučně do deltového svalu, kdyžtak využití obou ramen, nebo stehna. K anafylaktická reakci dochází do jedné minuty, doporučuje se čekat minimálně 15 minut.

Místní, nebo celkové příznaky maximálně 3 dny.

Probral jednotlivé nemoci, jako je břišní tyfus, žloutenka, cholera.

Jitka Růžicková: Sluneční záření má jak pozitivní, tak negativní vliv na lidské zdraví

O syntéze vitamínu D by se dalo mluvit dlouze. 30min vystavení celého těla slunci ~ 1 kg lososa, stačí ale cca 15 min na obličej a paže 2x denně.

Mezi rizika UVA patří fotoaging, fotodermatózy, poškozuje DNA buněk, UVB poškozuje vrchní vrstvy kůže a způsobuje spálení. Existuje řada faktorů ovlivňujících účinky UV záření... Kilimandžáro je typické. Nepodceňovat oblačný den!

Sníh odráží 80 % slunečního záření, zvyšuje hladinu UV, kterému jsme vystaveni, kdežto písek na pláži odráží jen 15-20 %. Každých 1000 m n.m. +19 % vyšší expozice UV záření. I ve stínu pod stříškou se můžeme spálit, je ho tam třeba polovina. 0,5 m pod vodou je pořád 40 % UV v porovnání s nad hladinou. Spálení kůže má 3 stupně, od zarudnutí a pálení (1.), přes puchýře (2.) až nekrózy (3.). Pozor třeba na spáleniny přes přilbu na kolo.

Photoaging se projevuje pigmentovými skvrnami, hrubou zesílenou kůží, hlubokými vráskami. Fytofotodermatózy, fotoalergie na antiflogistické krémy. Způsobuje nádory – nejčastější je bazaliom, nejčastější kožní nádor vůbec, maligní melanom činí jen 4 % všech nádorů, ale jeho výskyt vzrostl za posledních 30 let cca 5násobně. Často vznikají na podkladu pigmentovaného znaménka, jakmile prorostou do cév, dochází k metastázování a pravděpodobnost úplného vyléčení je nízká.

V ČR jsme v incidenci cca na 25. místě, úmrtnost nenarůstá i při vyšší incidenci, protože je lepší záchyt v časných stádiích. Opakované spálení je rizikovým faktorem. Spálení do puchýřků v dětském věku zvyšuje riziko až 2krát. Rizikovější je spálení, než opakovaná dlouhodobá expozice (lidé pracující venku). Nejčastěji je u mužů melanom na zádech, u žen na dolních končetinách. Riziko vzniku kožního nádoru na poškození nadměrným osluněním je vyšší než riziko vzniku karcinomu plic u kuřáka. Často u mladých lidí.

Důležité je samovyšetřování znamének ABCDE. Při jakémkoliv podezření se vždy obrátit na dermatologa. Možnosti léčby se liší podle stádia, základem je excize, možná je i imunoterapie, radio- a chemoterapie.

Fotoprotekce je muži a ženami vnímána rozdílně. Ochranné krémy je potřeba po 2 hodinách aplikovat znovu, měl by mít filtry UVA i UVB. Nezapomínat na žádnou část těla (ušní boltce, pleš), nutná opakovaná aplikace.

Závěr: úplně se slunci vyhýbat není vhodné, ale musíme si uvědomit, že na horách je riziko zvýšené.

Sieger, Hodková: Dezinfekce vody v outdooru:

Základní požadavky na pitnou vodu jsou jak fyzikální, chemické, tak i biologické. V rámci ošetření více méně řešíme pouze biologické kvality, závadnost z hlediska např. organické a anorganické znečištění.

Metody ošetření vody je fyzikální a chemické. Jistota je termická dezinfekce, ale možné je např. i UV záření.

Přednáška se věnovala zejména chemickým metodám. Z halogenidů se používá chlor, omezeně jód, brom však ne. Kyslík ve stavu zrodu, O₃ ve velkých úpravnách vody. Cyklus práce s vodou: nejdříve předčištění, je-li to nutné – záleží na zdroji. Dezinfekce by likvidovat 99,99 % až 99,999 % bio agens, se zbytkem by si měl poradit imunitní systém. Po úpravě musí následovat konzervace okamžitě nespotřebované vody.

Chemické metody mají problémy s mnohobuněčnými organismy, stejně jako když my se napijeme chlorované vody, nic se nám nestane – *mnemo!* Chlorovaných přípravků je celá řada, ale je nutná i dostatečná doba expozice. Rozdílná je koncentrace pro normální znečištění, nebo pro šokové ošetření. 1mg Cl₂/L vody je na hranici čichu. Důležitá je dechlorace, protože velká koncentrace zbytkové chlóru by zničila střevní mikroflóru. To neplatí pro vodu, kterou budu dále zahřívát, protože chlór za tepla vyprchá.

WHO nyní nedoporučuje jód jako primární dezinfekci, protože je to nevhodné při onemocněních štítné žlázy. Nouzově ale mohu použít 1-5 kapek jodové tinktury a čekám 60 minut, závisí na teplotě vody. Var zabíjí za 1 min, ale stejně tu vodu nepijeme hned.

Nejčastějším znečištěním jsou koliformní bakterie, které jsou ale na teplotu velmi citlivé. UV záření je velmi energetické, ale může dojít k poškození a nelze použít v kalné vodě, je nutné mít náhradu.

SODIS projekt UNICEF – stačí vystavit PET lásky slunci – kombinace termické a UV dezinfekce vody, nutná expozice cca 6 hodin.

Keramické vodní filtry jsou sofistikované, ale pro eliminaci virů musí být malé póry, filtry nesmí mít patrné praskliny. Riziko je zmrznutí vlhkého filtru a praskliny.

Ukázka improvizovaného složeného filtru z PET lásky a kávového filtru. Termoska ze své podstaty drží teplotu – dá se v ní cestou vařit a upravovat vodu.

Rudolf Brož: Fyzioterapie pro horolezce:

Ačkoliv je specialistou na respirační fyzioterapii, věnuje se i sportovní fyzioterapii. Co před tréninkem, túrou, výstupem? Tenisté si dávají před mačem na hlavu ručník, což je údajně proto, aby si vizualizovali cestu před výkonem a připravili na to svůj pohybový aparát. To můžeme využít i pro náš výkon – rozdělit si zátěž na několik úseků.

Rozcvičení před tréninkem je aerobní aktivita, takže se svaly zahřejí, prokrví, rozvolní se struktury. Uvolňuje se protein *brain-derived neurotrophic factor (BDNF)* – stimuluje paměť, pozornost, rychlost reflexů – lepší motorické učení.

V dnešní době se již nedoporučuje statický strečink, ten naopak může snížit výkon. Důležitý je naopak trénink mobility a stability, zejména nohy. Manuálně nohu uvolnit před zátěží míčkem nebo válečkem plosku nohy promasírovat.

Civilizační chorobou jsou zkrácené hamstringy, promasírováním plosky se uvolní i zadní strana lýtky a stehna, uvolní se i hamstringy. Po zátěži doplnit tekutiny a minerály.

Dlouhý strečink má minimální vliv na odplavení laktátu. Lepší je [foam rolling](#), [míčkování](#), kompresní punčochy. Z fyziologického pohledu je lepší chladit a poté zařadit lehkou aerobní aktivitu, např. se jít vyklusat.

Co dělat v horách s bolestí? Bolest je dobrá a špatná, užitím analgetik se utlumí obranné mechanismy, které chrání před poškozením.

Zásada *RICE: Rest, Ice, Compress, Elevate* – už je to trochu přežitků, spíš mimo možnosti. Eventuelně chladicí sprej. [Peace and love](#): protect, elevate,... Alex Honnold – ještě se sádrou začal lézt.

Důležité je vyhýbat se protizánětlivým lékům, protože fyziologicky zánět je nutný. Tejpování má význam pro uvolnění svalů, hematomy, je schopné nabudit ochablý sval – stimuluje propriocepci, zlepši se koordinace v segmentu, což vrátkovou teorií i tlumí bolest. Pevným tejpem se dá zafixovat i větší zranění.

Ženy v horách 2

Igor Herrmann: O rozdílné v reakci žen a mužů na nadmořskou výšku

Nejdříve přivítal Dinu Štěrbovou, první československou horolezkyni, která vystoupila na osmitisícové vrcholy Čo-Oju (184) a Gašerbrum (1988).

Svým jedinečným poetickým způsobem popsal rozdílnost ženského organismu. Fyziologické předpoklady pro aklimatizaci jsou individuální, velké a natrénovat se to nedají. Rezistenci na nadmořskou výšku určuje transport kyslíku.

Zmínil i teorii o zvýšeném riziku trombóz při současném použití antikoncepce. U žen je vyšší výskyt periferních otoků, bez závislosti na menstruačním cyklu, důvod není znám. Vyjádřil názor, že těhotné ženy mohou zůstat 9 měsíců bez aktivit v horách.

Ženy mají méně případů omrzlin a podchlazení. Za prvé mají dobrou distribuci tuku k ochraně plodu, a navíc jsou pečlivější a dbají více na prevenci. Mají větší reakci na katecholaminy, které zvyšují HR, což ale mizí při klesání estrogenů v menopauze.

Zvláštním hostem semináře byla [RNDr. Dina Štěrbová](#), která představila svou knihu *Touhy a úděl*. Sesbírala materiály o prvovýstupech žen na osmitisícovky.

Ze svých dalších aktivit představila svou aktuální práci v Pákistánu, kde v odlehlém horském údolí postavila nemocnici a školu.

Historie ženských prvovýstupů začala už před 2. světovou válkou. *Claude Kogan*, zorganizovala 1. výpravu na osmitisícovku, při které zahynula, což vedlo k přesvědčení, že ženský organismus není pro výškové horolezectví stavěný. První žena dosáhla vrchol osmitisícovky v roce 1974 na Manaslu. Mt. Everest následoval v roce 1975 (*Junko Tabei*), opět japonský tým. Bez doplňkového kyslíku – jako první žena – vystoupila na Mount Everest Novozélandka [Lydia Bradey](#) v roce 1988.

JUDr. Jiří Žák: Pojištění – 2.díl aneb Jak se nedostat na mizinu

V minulém roce se v přednášce zabýval “modrou kartičkou” EHIC, díky které je pojištěnec ošetřen ve zdravotnickém zařízení navázaném na místní veřejný zdravotní systém, s omezením na Evropu. Toto ale nekryje náklady na záchranné akce, repatriace, pojištění odpovědnosti za škodu apod.

Co je ale odpovědnost za škodu způsobenou jiné osobě? Odpovídá každá osoba, ať škoda vznikla úmyslně nebo z nedbalosti. Musí být jasná příčinná souvislost. V jakém rozsahu můžete být odpovědní? Lze požadovat výlohy a náklady na léčbu a transport, bolestné, trvalé následky, náhrada výdělku, škodu na věcech, nemajetkové újmy.

Modelový případ cesty do Itálie přes Rakousku s hypotetickou dopravní nehodou. Ne vždy se např. při hromadné nehodě najde viník, který by kryl náklady. I my můžeme být viníky a jsou škody, které musí být uhrazeny. Zelená karta část hradí, ale neplatí to u zcizeného auta, při vlivu alkoholu, nebo při úmyslném činu. Problém je i se zvěří, která mi škodu také neuhradí.

U cestovního pojištění jsou asistenční služby, které často zajistí technickou pomoc. Kdy volat policii? Velká škoda, nejasný viník, divné chování (drogy?), smrt, vážné zranění. Mimo motorovou dopravu se povinné ručení nevztahuje - vč. kola.

V Itálii od 1. 1. 2022 musí mít každý lyžař/snowboardista na sjezdovce sjednané pojištění odpovědnosti za škodu způsobené jiné osobě. Potvrzení je nutné mít u sebe, jinak odeberou skipas. Je zakázáno i lyžování pod vlivem alkoholu. Důvodů k pojištění odpovědnosti je mnoho. AXA drink povolen – je to jen pro újmu na pojistníkovi pod vlivem alkoholu, ne pro škodu někomu jiném. Uvedl i ceny vrtulníku a zásahu horské služby. V Čechách HS Čech neplatí, ale cizinec ano. Při sjednávání komerčního pojištění je nutnost dbát na komplexnost pojištění, na výši krytí a jaké rizikové sporty jsou kryté.

Pozor na výluky z pojištění a spoluúčast.

Přednáška vyvolala bouřlivou diskuzi mezi účastníky o limitech různých pojišťoven zaměřených na horolezce.

Laviny a zimní hory

Vojtěch Tryzna Vybrané laviny v Krkonoších

Nejdříve se představil, protože je přednášejícím na Pelikánově semináři poprvé. Zopakoval základy lavinové problematiky. Standardní lavina je většinou desková 80x100 m, v severním sektoru se sklonem cca 30°.

Anemo-orografický systém Krkonoš: na Luční boudě například nemůže být víc jak cca 1,5 m, protože je odfouknut. V Čechách převládá západní proudění. V Labském dole, Sněžných jámách se tedy akumuluje sníh, který někdy přetrvává až do letních měsíců. To proč v Krkonoších je 55 lavinových drah jen v české části, s Polskem cca stovka, a to díky akumulaci sněhu v závětrných částech a padají laviny.

Od roku 1961 do 2012/2013 spadlo 1100 lavin, průměr 22 lavin/sezónu. Laviny v Krkonoších padají hlavně v lednu, protože zkraje zimy spadne první sníh, který není spojený s podkladem a poté březen deskové až základové laviny v jarním sněhu.

První zmínka o lavině pochází z roku 1655 ve Sklenářovicích. Smrt Hančeho a Vrbaty v 1913 byla impulzem k založení Horské služby. Muttichovi němé značky vznikly v roce 1923 pro jednodušší navigaci. 12. 5. 1935 den založení HS v Krkonoších, od 60. let se objevily první lavinová psi. Od roku 2022 první přístroje Recco ve Špindlerově mlýně a Peci pod Sněžkou jako typ pasivního lavinového vyhledávání, které nereaguje jen na originální plíšek Recco, ale i třeba na mobilní telefon apod. Bohužel má tento systém limitované použití ve vodním prostředí, což zimní hry zrovna jsou.

Připomněl největší lavinové neštěstí v Biele Jaru v roce 1968. Pomník, který byl na počest obětí vystaven byl hned následující sezónu stržen další lavinou. Ve stejném místě spadla lavina i v minulém roce 14. 3. 2021. Je to typické při lavině v severní oblasti, se sklonem až 48°. Ve stejnou dobu spadla lavina na polské straně, kde byly osoby bez lavinového vybavení (tento zásah byl do podrobnosti probírán během loňského Pelikánova semináře Martinem Honzíkem).

Horší je málo sněhu než hodně sněhu, protože malé vrstvy sněhu mohou mezi sebou mít kritickou vrstvu, ve které k odtrhu laviny dojde. Obrovská lavina v Modrém dole 10. 2. 2015, mezi 13.59 a 14.00 h,

byla bez obětí na životech, ale byla zaznamenána webovou kamerou, úplně tam zmizel pás lesa. Lavina byla předem nasimulovaná na ČZU a opravdu rok na to spadla téměř podle modelu, poslední tak velká lavina tam spadla v roce 1887.

Představil i lavinový katastr a údaje, které tam můžeme najít. Katastry byly nedávno přemodelovány, protože původně katastry vycházely pouze z historických lavin, ale nyní se používá k složitým simulacím výpočetní technika.

Zmínil i laviny z roku 2022, nejdříve Úpská rokle z února, kde objem sněhu byl 128 000 m³, 43 000 tun sněhu, 67 000 m², naštěstí bez osob v laviništi a bez obětí.

Na závěr ukázal seznam nejdůležitějších odkazů k lavinám a jejich prevenci. Vítr je stavitel lavin.

Ivana Sikulová: Lavinové nehody

Situaci porovnávala s loňskou sezónou, bylo nyní méně nehod, letos 24 oproti 43 nehodám loni, avšak letos bylo o jednu oběť více.

Ukázala, že opět je nejvyšší počet nehod při 2: stupni lavinového nebezpečí a opakují se tragické nehody na začátku sezóny, kdy je málo sněhu. Poslední nehoda je ze začátku května. Loňská zima byla typická tím, že bylo hodně návštěvníků hor pro lockdownu. Tato zima ale byla bohatá na sníh, po několika letech se objevil opět 4. stupeň, 41 dní byl 3. stupeň lavinového nebezpečí. V prosinci bylo sněhu málo, dalo se lyžovat na travnatých svazích.

První lavina byla ve Velké Fatře Pod Křižnou 13. 12. 2021: 4 zkušení skialpinisté, se pro větrné počasí snažili dostat z hřebenu do závětrí. Vybrali si více jižní žlab, ve kterém bylo nafoukáno hodně sněhu, kde byly stopy od lyžařů z předešlého dne. Nastoupili do žlabu z hřebene, rozdělili se. Když byli první dva ve žlabu, došlo k odtrhu laviny. 1 lyžař byl zasypán po polovinu stehem, 2 byli zcela zasypaní, ten nahoře zavolal pomoc. Neměli lavinovou výbavu – *zkušený*, místní, chodili tam často. Vrtulník přivezl záchranáře i psy, i Recco. Jednoho našli ještě ten den, ale bez známek života v hloubce 1 m. Měl ještě na nohách lyže. Až druhý den se našel druhý lyžař 1,5 m hluboko, též nalezen pomocí Recco. Proč? První den dobré podmínky den před tím, ale pak se změnilo počasí, vítr převáhal sníh, nafoukal tvrdé desky, kde se velmi rychle šíří praskliny a na velkou vzdálenost a malé dodatečné zatížení, což 2 lyžaři jsou, praskne to nad vámi. Z desky se lyžaři nemají, jak dostat.

Ukázala i typický lavinový profil. Hranatozrnitý sníh je nebezpečný, zvláště když je nad tím tvrdý sníh.

Chyby: neměli lavinovou výbavu, měli zajištěnou špičku vázaní, ale to je častá chyba. Lyže se staly kotvou, které je možná udržela pod sněhem. Nezkontrolovali profil, zřejmě rutina známého místa, euforie z prvního sjezdu. Navíc typ žlabu, který končil terénní pastí, nános se neměl kam rozlít a vytváří to hluboký nános.

23. 12. 2021 video (předvánoční lavina 2021). Lavina skončila dobře, protože nános se rozlil do velké plochy. Udělali chybu, že do žlabu nalyžovali oba. Leden byl teplý a hodně přšelo. Až koncem ledna se opět objevilo sněžení, přibýlo 20-30 cm, ale vlivem typického tatranského větru nebyl rovnoměrně rozmístěný.

19. 1. 2022 již 3. lavinový stupeň, první pěkný den po sychravých a velmi větrných dnech, což je typické nebezpečné počasí. Západní dolina, bylo teplo, skialpinisté měli lavinovou výbavu. Kamenitá dolina, terén neznali, šli podle pocitu, rozhodli se až při příjezdu, kam se vydat. Místo je plochá, ale nad tím jsou strmé svahy, které mají dojezdovou dráhu až na modrou turistickou trasu. V polovině cesty se dali do žlabu, který vypadal vysněžený, pro strmost ale uhnuli vedle, došli až na hřeben a neodradilo je, že sousední žlab nebyli schopni vyjít nahoru pro led a strmost. Nad kritickým místem se pozastavili, byl tam větrem navátý tvrdý sníh.

Deskové laviny mají zákeřnost, že ani profík nepozná, že je na desce, pokud neuděláte test, neznáte detailně topografii apod. Dva nalyžovali rychle za sebou, třetí se do toho pustil s odstupem, odtrhla se lavina a, strhla 2 lyžaře, 3. zlyžoval a začal hledat, prvního minul, našel 2., kterému vyndal z batohu lopatu, ať se dovykope. U 2. měl problém, byl v 1,7 m, pak mu pomáhal i první vykopaný, ačkoliv byl zraněný. Vykopali ho už byl známek života, zavolali HZS, ale vykopán byl až po 45 minutách.

Úvaha, kdyby neminul toho prvního, jistě by ho vykopával déle než 15 minut, takže možná by se nezachránil ani ten druhý, který byl snadno vykopatelný. Ten druhý už byl v bezvědomí, ale po vykopání

a zprůchodnění dýchacích se probral a byl schopný se dovykopat. Dobře pracovali s výbavou, neztráceli čas kompletním výkopem.

Negativní faktory: byli ve 3. stupni lavinového nebezpečí, v neznámém terénu, na svahu končícím „terénní pastí“, v terénu si neudělali kompresní test, které by mohl odhalit nebezpečnou vrstvu, ačkoliv může posoudit jenom velmi lokální situaci. Lyžovali hned za sebou, měli mít rozestupy.

Ukázala opět profil, zdůraznila hranatozrný sníh, hloubku a uložení desky. Desky jsou různé i v rámci jednoho svahu, někde 20 cm, někde 50 cm, prasklina se šíří na dlouhou vzdálenost. Ukázala 2 videa, kde na jednom byla deska v hloubce 20 cm a 60 cm a pokleповý test měl úplně jiný výsledek.

Na přelomu ledna a února byl 4. stupeň, což přece jen lidi odradí od lyžovaček. Od května přestalo středisko lavinové prevence vyhlášovat lavinovou předpověď, od 15. 4. je v Tatrách jarní uzávěra kvůli ochraně přírody.

10: 5. 2022 Baranie rohy. Otec se synem bez výbavy v době, kdy už téměř měsíc platí ve Vysokých Tatrách uzávěry, měli pocit, že už není sníh, na vrchol došli pěšky, ale dolů jeli na lyžích. Ačkoliv se desetiletému synovi utrl splaz pod lyží, nevěnovali tomu pozornost. Pak ale další splaz je vzal do žlabu, přeletěli přes zmrzlý práh se skalami. 10leté dítě. Otec se za ním rozjel, najel na rozměklý sníh mimo lavinovou dráhu a utrl si lavinu, která ho vzala také. Skončili dole, ale nebyli kriticky zasypaní. Chlapec byl do stehů, otec sedel na nánosu, i když zraněný. Viděli na Téryho chatě, ale měli pocit, že se jen sbírají věci. Avšak po 2 hodinách byl jeden pořád na laviništi, až pak HZS, vyslán vrtulník. Neměli lopaty, chlapec se dostal ze skialpinistických skeletů a bosky došel na Téryho chatu pro pomoc. Otec se zraněnou páteří, nohou, podchlazený, chlapec bez zranění.

Závěr: podceňování 2. i 1. stupně lavinového nebezpečí, ve větrných slovenských horách se tvoří ubité sněhové desky, vznikají i ze dne na den. Chybějící lavinová výstroj, 1. pěkný den po sněžení a větru. Pozdní nástup na túru, výstup a sjezd ve velkém množství rozměklého nesoudržného sněhu. Nevhodný vybraný terén, žlaby s terénní pastí se skalními prahy.

Jan Pala: Nehody ve stromových studnách a jejich prevence

- Vždy lyžujte nebo jezděte s partnerem a zůstaňte ve vizuálním kontaktu.
- Vyhněte se lyžování nebo snowboardování v blízkosti stromů.
- Předpokládejte, že všechny stromy mají nebezpečné stromové studny.
- Doporučuje se lyžovat a jezdit na upravených sjezdovkách, abyste se vyhnuli nebezpečí stromových jam a hlubokého sněhu.
- Podrobnosti naleznete v brožuře "Bezpečnost při pádu stromů a propadání sněhu" nebo na našich webových stránkách www.skicrystal.com.
- Riziku pádu do stromové studny nebo nebezpečí hlubokého sněhu se lze naštěstí zcela vyhnout.

Jaroslava Říhová: Omrzliny 2022

Příští rok už to bude 20 let, co se omrzlinám věnuje. Zopakovala dělení omrzlin dle stádií a jejich prognózy. Zdůraznila důležitost dobrého pojištění.

Kazuistika č.1, 30 let, omrzlý, vydal se na skialpinistickou túru v Bernských Alpách ve sněhu, v noci, na chatu došel ve 2 po půlnoci. Omrzliny, v Luzernu 4 dny infuzí. Nechtěl žádné léky, ani NSAIDs, na scintigrafii nedorazil, ale akceptovat HBOx (ORL vyš.) a akupunkturu.

Akupunktura a moxování budí imunitní systém. HBOx už neproplácí u omrzlin pojišťovna, píše se dg. nehojící se rána. Na scintigrafii nedorazil. Musí se čekat na demarkaci tkáně.

Kazuistika č.2 z Pákistánu, léčba trvala 14 měsíců, na malíčku nekróza a infekce, musel se odstranit poslední článek na malíčku. Scintigrafie krásně odhalí rozsah poškození.

Kuriozní kazuistika muže, který utrpěl omrzliny po přímého přiložení mražených gelových polštářků na prsty na nohou.

Vyjmenovala alternativní léčby, včetně homeopatik a rostlinných přípravků.

Jan Pala: Kazuistika omrznutých prstů při skialpu aneb když fotíš, a na prsty nehledíš.

Uvedl svůj případ z roku 2018: ačkoliv byla dobrá předpověď, byl to toho roku nejchladnější den na Slovensku. Udělal pár fotek se sundáním rukavic. Konečky prstů byly bílé a necitlivé. Ihned kontaktoval Jarku Říhovou, skialpování další nedoporučeno, ale to neakceptoval. Na fotografiích ukázal vývoj, i to, jak nosil prsty v péřové rukavici. I po omrzlině stihl ještě 36 dní na lyžích. Následky jsou, prsty jsou citlivější na chlad, brnění konečků prstů, volejbal až v červenci a srpnu.

Dita Podhadská: Laická první pomoc

Nejdříve se ptala na počet zdravotníků v auditoriu. Zdůraznila, že v horách se se základní lékárníčkou stáváme vlastně laiky.

Probrala ABCDE a jak to je u laiků. Rozdíl je ve znalostech a dovednostech. Než začneme s řešením, je nutné řešit vlastní bezpečnost, je dobré ochránit ty, co ještě nejsou zranění. Je dobré co nejdříve zavolat pomoc, protože u oběti už nemusí být signál.

Také Martin Honzík zdůraznil, co nejdříve volat, dole nemusí být už signál. Navíc v případě sekundární laviny již nebude mít kdo zavolat. Už se rozjede záchranná akce, která trvá. Volání trvá 2-3 minuty, ale musíme si sundat rukavice.

V. Tryzna doplnil, *Záchranka* že je super aplikace. Dobré je i verbálně volat, někdo nás může slyšet.

Co mám k dispozici? Což musím také zvážit, než dojdou do situace.

Zdůraznila např. tepelný komfort i v letních měsících.

Nezapomínat na anamnézu, protože můžete být poslední, kdo má možnost se zeptat.

Ke každému problému je dobré si udělat plán.

Rozhodnutí o řešení: transport?

Praktické workshopy

Pod vedením Martina Honzíka, člena Metodické komise ČHS, a Michala Veselého proběhla ukázka a nácvik bezpečnostních technik pro začínající i zkušené lezce.

Druhý workshop připravila Iva Sikulová a Jan Pala, odborníci na lavinovou problematiku. I přes absenci sněhu si účastníci mohli vyzkoušet praktické řešení lavinové nehody s jedním či více zasypanými ukrytými pod vrstvou listí.

Při sobotních workshopech si zájemci prakticky nacvičili fyzickou přípravu na lezecký výkon pod vedením zkušeného fyzioterapeuta Rudolfa Brože a expert na přežití v extrémních podmínkách Ladislav Sieger ukázal tradiční i netradiční způsoby přípravy pitné vody.

Zapsala: MUDr. Lenka Horáková (podzim 2022),

Redakce: MUDr. Ivan Rotman (duben 2024)



<https://www.horosvaz.cz/metodika-medicina/pelikanuv-seminar-na-vysocine/>

[OBSAH]

I. ŽENY V HORÁCH

Ženy v horolezectví – úspěchy a osudy v horách a díla v literatuře, MUDr. Ivan Rotman (omluven)

30 let Společnosti horské medicíny 1992-2022

ŽENY V HOROLEZECTVÍ **jejich úspěchy a osudy v horách** **a jejich díla** **v literatuře**

Příspěvek k 32. Pelikánovu semináři 2022 „Žena v horách“

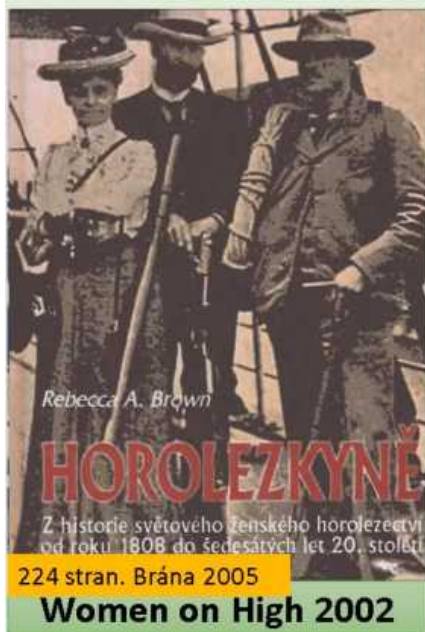
MUDr. Ivan Rotman

- | | |
|--|--|
| I. Historické přehledy | IX. Ženy dobrodružky |
| II. Ženy jejichž osudem se stala
Osudová hora K2 | X. Historie horské medicíny |
| III. Nejlepší horolezkyně
v nejvyšších horách | XI. Příběhy expedic |
| IV. Životní příběhy horolezek | XII. Horolezkyně, fyziologie, psychologie
a etika |
| V. Boj o Everest | XIII. České alpinistky a horolezkyně |
| VI. Boj o život na Everestu
a další osudy | XIV. Lezkyně velkých stěn a další |
| VII. Horolezecká kronika Himálaje | XV. Horolezkyně záchranářky |
| VIII. Horolezecké spisovatelky
a spisovatelé o horolezkyních
a horolezcích | XVI. Horolezecké rekordmanky |
| | XVII. Další asijské horolezkyně |
| | XVIII. ... jiné a další |

I. Historické přehledy

Od roku 1808 do šedesátých let 20. století

Poutavé životní příběhy dvanácti nejvýznamnějších průkopnic horolezeckého sportu



Sestry z Mont Blancu

Maria Paradisová (1778 - 1839) Mont Blanc 1808

Henriette d'Angeville (1794 - 1871) Mont Blanc 1838

Lucy Walkerová (1836-1917) Matterhorn 1871

Meta Brevoortová (1825-1876)

Elizabeth Le Blondová (1861-1934) Monte Rosa 1883

Mary Mummeryová (1859-1946) Teufelsgrat (Täschhorn) 1887

Margaret Anne Jacksonová Wiessmies 1876, Dent Blanche 1885

Lily Bristowová Grépon 1893

Ženy ve velehorách

Annie Smith Pecková (1850-1935)

Fanny Bullock Workmanová (1859-1925)

Dora Keenová (1871-1963)

Další generace

Miriam O'Brien Underhillová (1898-1976) a také

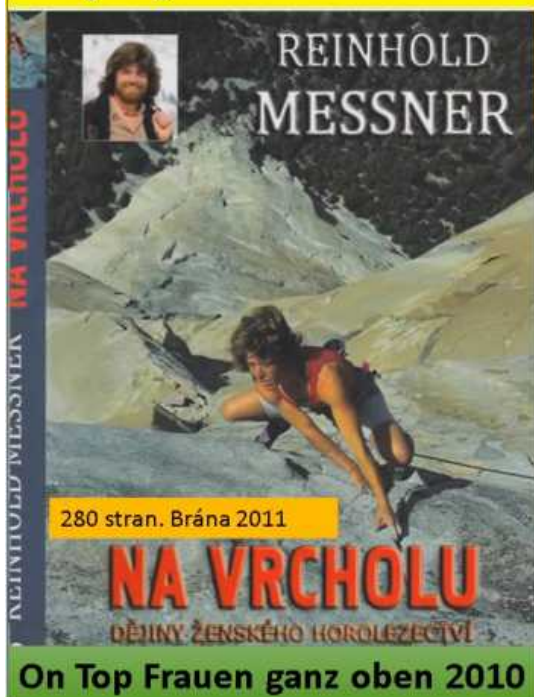
Dorothy Pilleyová, Dorothy Thompsonová, Una Cameronová,

Alice Damesmeová, Micheline Morinová, Nea Morinová a Winfred

Marplesová, Elizabeth Knowltonová, Jessie Whiteheadová,

Marjorie Hurdová a Margaret Helburnová

Dějiny ženského horolezectví



Souhrnná kniha ženského alpinismu od prvních túr, které podnikaly dámy v 16. století, až k portrétům nejznámějších současných horolezek

Miss Bristowová, Marie Paradisová, Henriette d'Angeville, Mrs. Cole, Regina von Brandis, Katharina Botschová, Marschalla Pfyfferová, Mary Wollstonecraftová, madame Récamierová, Rahel Varnhagenová, Bettina von Arnim, Lucy Walkerová, Annie Pecková, Fanny Bullock Workmanová, Margaret Claudia Brevoortová, Alžběta Bavorská, Hermine Tauscher-Gedulyová, Rose Friedmannová, Emilie Meurerová, Rolanda a Ilona Eötvösovy, Beatrice Tomassonová, Loulou Boulazová, Paula Wiesingerová, Mira Marko Debalakova, Hettie Dylhnenfurthová, Cenzi von Fickerová, Eleonore Noll-Hasencleverová, Mary Varaleová, Emmy Eisenbergová, Jeanne Imminková, Paula Wiesingerová, Len, Riefenstahlová, von Fickerová, Elizabeth Hawkins-Whitshedová, Alexandra David-Néelová, Claude Koganová, Claudine van der Strattenová, Oh Eun-Sun, Go Mi-Sun, Gerlinde Kaltenbrunnerová, Edurne Pasabanová, Nives Meroiová, Wanda Rutkiewiczová, Halinou Krüger-Syrokomska, Arlene Blumová, Danuta Wachová, Stefanie Egierszdorffová, Anna Okopinska, Irina Kesaová, Anna Czerwinská, Krystyna Palmowska, Dobrosława Miodowicz-Wolfová, Alison Chadwick-Onyszkiewiczová, Vera Watsonová, Joan Fieyová, Margie Rusmoreová, Vera Komarková, Elisabeth Klobusicky-Mailänderová, Annie Whitehouseová, Stéphane Schaffterová, Barrardová, Rhonoa Lampardová, Ewa Pankiewiczová, Naoko Nagaseko, Mieko Mori, Masako Uchida, Masako Itakura, Mitsumi Nakajima, Tomoko Ito, Shizu Harada, Naoko Kuribayashi, Teiko Suzuki, Junko Tabei, Phantog, Luisa Jovane, Loulou Boulazová, Yvette Attigerová, Silvia Metzeltin Buscainiová, Nadja Fajdigaová, Catherine Destivellová, Liz Hlobusicki-Mailänderová, Lynn Hillová, Loulou Boulazová, Nadja Fajdigaová, Yvette Vaucherová, Christa Stummová, Rosie Andrewsová, Louise Shepardová, Beverly Johnsonová, Sybille Hechtelová, Barb Eastmanová, Molly Higginsová, Alison Hargreavesová, Sandy Pittmanová, Chantal Mauduitová, Christine Boskoffová, Josune Bereziartuová, Susi Goodová, Robyn Erbesfieldová, Mica Axonová, Angelika Rainerová, Ines Papertová. (n=105)

Cicely Williamsová (1927-1985)

Women on the rope: The feminine share in mountain adventure

Ženy na laně: Ženský podíl na horském dobrodružství

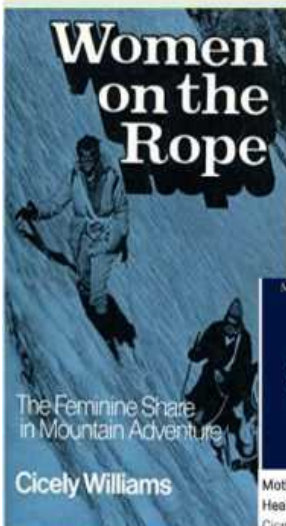
Horolezkyně C.W. vstoupila do Ladies' Alpine Club r. 1942. Téměř 30 let poskytovala neocenitelnou pomoc čestným tajemnicím, byla poslední čestnou redaktorkou časopisu se zajímavostmi o činnosti klubu.

A church in the Alps

Commonwealth and Continental Church Society, 1970...1999. 46 p.

Transactions Leicester Literary & Philosophical Society
Volume 78 1984

THE EARLY WOMEN MOUNTAINEERS AND SOME OF THEIR SUCCESSORS



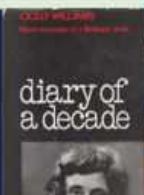
Katastrofa na Matterhornu, sté výročí založení Alpského klubu, příliv turistů v Alpách a první ekumenické snahy v Zermattu - role anglikánské církve. Moderní horolezce může viktoriánský životní styl, který diktoval počáteční stavbu "farního kostela Alpského klubu", vyvést z míry...



Cicely Williamsová často navštěvovala Zermatt se svým manželem, bývalým biskupem z Leicesteru, když sloužil jako dobrovolný anglikánský kaplan v katedrále sv. Petra. Cicely napsala několik dalších knih, včetně historie Zermattu s názvem *The Zermatt Saga*, *A Bishop's wife but still myself*, *Dear Abroad* a *Women on the rope* o přínosu žen pro horolezectví.



Mother and Child Health
Cicely D. Williams



diary of a decade
Cicely Williams

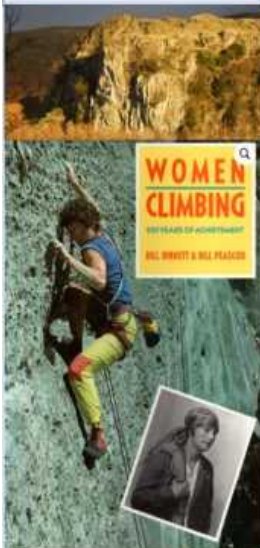


Bill Birkett, Bill Peascod

192 stran. The Mountaineers: Seattle, 1989

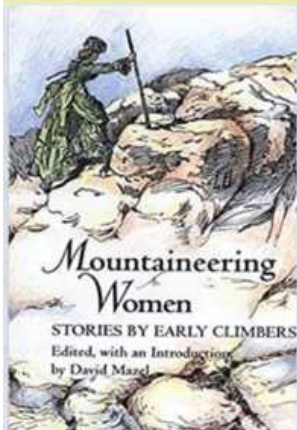
Women Climbing: 200 years of achievement

Portréty: Lucy Walker, Miriam O'Brien, Loulou Boulaz, Nea Morin, Gwen Moffat, Claude Kogan, Junk Tabei, Molly Higgins, Wanda Rutkiewicz, Catherine Destivelle, Jill Lawrence a Louise Sheperd.



Kritika Laury Watermanové: ... „Himálajské horolezkyně Junko Tabei a Wanda Rutkiewicz mají každá svou kapitolu, a tak by se dalo očekávat, že zde bude místo pro povídání o ženském himálajském horolezectví v posledních 20 letech. Není tomu tak. Prostě to tam není. Téměř vůbec není zmíněn přelomový prvovýstup na osmitisícovku výhradně ženami vedenými Arlene Blumovou v r. 1978, na Annapurnu. Chybí kontext, díky němuž bychom mohli ocenit výstupy Junko a Vandy. Abychom pokračovali v naší analogii s dějinami umění: vynechána je většina impresionistů! Byli vyzpovídati tři moderní horolezci, ale ve světle toho, co bylo řečeno předtím, se jejich výběr zdá být svévolný. Catherine Destivelleová, Jill Lawrencová a Louise Shepherdová si to zaslouží nejvíce. Ale kde je, abych jmenoval tu nejzřetelnější, Lynn Hillová? Pak je tu mnoho a mnoho horolezek, které jim předcházely nebo jsou jejich současnicemi. Příliš mnoho jich bylo vynecháno, než abychom je mohli vyjmenovat! (Něco jako kdybychom vynechali všechny, kdo malovali po Picassovi?). Takže, čtenáři, jsou to pěkné příběhy. Ale není to historie ženského lezení. Tato náročná kniha bude teprve napsána. Možná by se právě ženy měly ujmout svého vlastního příběhu.“

Mountaineering Women. Stories by Early Climbers



Paní Coleová: Aeggischhorn, 1850
 Paní Freshfieldová: Titlis, 1859
 Meta Brevoortová: Bietschhorn, 1871
 Emily Hornbyová: Titlis, Nuvolao, 1873
 Mary Mummeryová: Taschhorn, 1887
 Paní E. P. Jacksonová: Jungfrau, 1888 69
 Lily Bristowová :Grépon, Dru.. 1893
 Gertruda Bellová: SV stěna Finsteraarhorn, 1902
 Fanny Bullock Workmanová: ledovce Karakorum, 1908
 Annie Smith Pecková: S vrchol Huascarán, 1908
 Freda du Faur : novozélandské Alpy, 1909
 Dorothy Pilleyová objevuje horolezectví, 1910
 Miriam O'Brienová: Cordée Féminine, 1929
 Nea Morin vystupuje na Meije a Blaitière, 1933
 Gwen Moffatová: profesionální vůdkyně, 1953
 Elizabeth Starková a 1. ženská himálaj. Expedice, 1955

David Mazel

profesor angličtiny,
 doktorand americké
 literatury na
 Louisiánské
 univerzitě, aktivní
 horolezec, skalní
 lezec, autor dvou
 předchozích knih
 o lezení a bývalý
 redaktor časopisu
 The Climbing Art



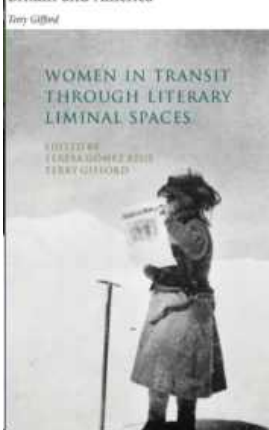
Terry Gifford *1946

Founding Director of the International Festival of Mountaineering Literature 1987-2008

Early Women Mountaineers Achieve Both Summits and Publication

in Britain and America *První ženy-horolezkyně dosáhly vrcholů i publikací v Británii a Americe*

6
Early Women Mountaineers Achieve Both Summits and Publication in Britain and America



„...někteří [filosofové] tvrdí, že prostor je sám o sobě vlastností vnějšího světa, zatímco jiní považují prostor za pojem, kterým si mysl představuje něco, co je ve skutečnosti zcela odlišné od prostoru" (Callicott a Frodeman 2008: 273). Vrchol hory je velmi přesný fyzický prostor. Obsazení prostoru jeden metr pod vrcholem neopravňuje horolezce k tvrzení, že dosáhl vrcholu hory. V případě posvátných hor, kde by vstup na skutečný vrcholový prostor byl místními obyvateli považován za svatokrádež, jako je Kangchenjunga v roce 1955, to bylo horolezci akceptováno jako prvovýstup (Isseman a Weaver 2008: 325). Jde však o výjimku potvrzující přísně schvalované pravidlo. Alan Hinkes se v roce 2005 sám a v bílé tmě domníval, že dosáhl prostoru dostatečně blízkého vrcholu Kangchenjunga, ale horolezecká komunita vyjádřila určité pochybnosti o tom, zda tomu tak skutečně bylo a dosáhl vrcholu (Isherwood 2006: 308).



Visiting Scholar,
 Senior Research
 Fellow and Profesor
 Honorífico, University
 of Alicante, Spain

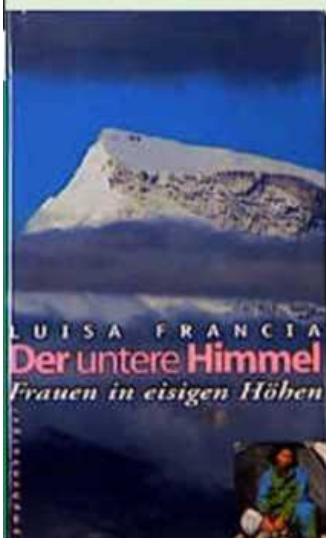
Gifford, T. (2013). Early Women Mountaineers Achieve Both Summits and Publication in Britain and America. In: Reus, T.G., Gifford, T. (eds) Women in Transit through Literary Liminal Spaces. Palgrave Macmillan, London.
https://doi.org/10.1057/9781137330475_7

Luisa Francia

Der untere Himmel. Frauen in eisigen Höhen.

206 stran. Nymphenburger Verlag München 2000

Dolní obloha. Ženy v ledových výšinách



Kritika skoupých informací o ženském horolezectví v dílech

Malá kronika alpinismu (Jost Perfahl)

Dějiny alpinismu (Chris Bonington)

History of Mountain Climbing (F. Rock)

Přehled výkonů žen v letech 1838 - 1998



Luisa Francia (2017)

*2. srpna 1949,
Grafring u Mnichova;
německá spisovatelka
a režisérka.

Považuje se za moderní
čarodějku, představitelka
čarodějnické scény, která
vznikla v Německu zejména
v 80. letech 20. století
na pomezí novopohanství
a feminismu.

Jennifer A. Ernie-Steighnerová

63 stran. J. Ernie-Steighner, 2009

BEYOND THE SUMMIT: TRAVERSING THE HISTORICAL LANDSCAPE OF ANNIE S. PECK'S AND FANNY BULLOCK WORKMAN'S HIGH-ALTITUDE ASCENTS, 1890-1915

Health
Justice
Advocate, Medical
Historian, & Doctor of
Physical Therapy Student



Preface... 4

Chapter 1: "Ordinary Tourists," Expert Travelers, and Repetitive Climbers... 7

Chapter 2: "Well-to-do Professionals," Mountaineering Clubs, and Victorian Lady Travelers... 14

Chapter 3: "Virgin Peaks," Female Athleticism, and Professional Mountaineering... 32

Conclusion... 56

https://etd.ohiolink.edu/apexprod/rws_olink/r/1501/10?clear=10&p10_accession_num=miami1240609828

Women Explorers: One Hundred Years of Courage and Audacity

AMAZING STORIES™

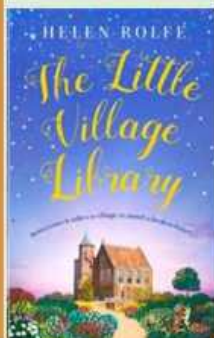
Ženy průzkumnice: Sto let odvahy a smělosti

WOMEN EXPLORERSOne Hundred Years of
Courage and Audacity

Dobrodružné ženy pociťovaly přitažlivost hor již od počátků jejich objevování. Na počátku 20. století zdolávaly některé z nejvyšších vrcholů Kanady ve vlněných kalhotách a botách s hřebíky. Tyto průkopnice, jako například **Sharon Woodová** a **Leanne Allisonová**, stanovily standard pro ty, které následovaly, a pokračovaly v posouvání hranic ještě dál.



Kanadská
spisovatelka, editorka



"Pokaždé, když si myslely, že jsou blízko vrcholu, hora se protáhla vzhůru... Nakonec se podívala před sebe, aby zkontrolovala, jak postupují. Tam před ní, jen pár kroků od ní, byl vrchol Mount Everestu. Dokázali to!"

Cheryl MacDonaldová, Marilyn Bellová, Roberta Bondarová,
Karen Kainová, Anna Leonowensová, Laura Secordová, ...

GIRL POWER : ŽENY V HOROLEZECTVÍ NAPŘÍČ STALETÍMI

<https://en.chamonix.com/infos-et-services/espace-presse/girl-power-l-alpinisme-au-feminin>



Termín "lezení bez mužů", [manless climbing] zavedla Američanka **Miriam O'Brien Underhillová** na konci 20. let 20. století. V roce 1928 uskutečnila se svou francouzskou partnerkou **Alicí Damesmeovou** čistě ženský výstup na Grepon. Tento postup bez mužů vyvolal kontroverze, setkal se s nelibostí Etienna Bruhla, který se cítil ponížen, že se o tento úspěch musí dělit se dvěma ženami! Miriam a Alice této urážky nedbaly a r. 1932 uskutečnily 1. ženský výstup na Matterhorn. Alice Damesmeová měla také skvělou samostatnou horolezeckou kariéru a byla jednou ze zakládajících osobností GHM (Groupe de Haute-montagne) v roce 1919.

Charlotte Austinová 1.3.2019

5 Women Who Shaped Mountaineering

<https://www.outdoorresearch.com/blog/5-women-who-shaped-mountaineering>

Fay Fullerová (1869–1958)

Barbara Washburnová (1914–2014)

Miriam Underhillová (1898–1976)

Pasang Lhamu Sherpa (1961–1993)

Arlene Blumová (1945–present)



https://youtu.be/UR_ZR22SHRo

Susanna Jonesová The Guardian 26.3.2012

For the female mountaineering pioneers, it was an uphill struggle

<https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2012/mar/26/female-mountaineering-pioneers-uphill-struggle>

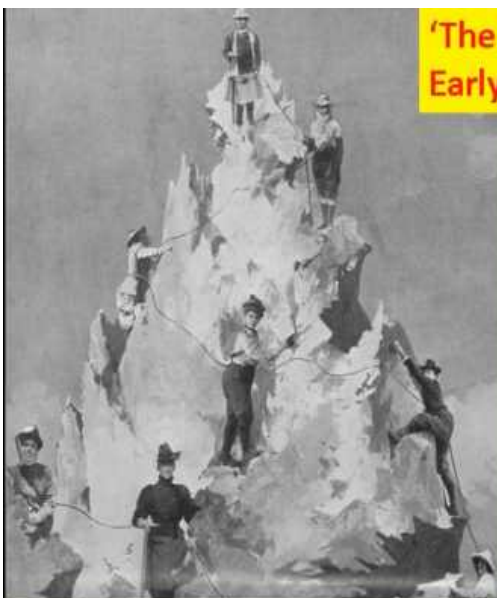
V počátcích horolezectví se ženy vyhýbaly sukním a společenským normám, aby dosáhly některých nejvyšších vrcholů....

Mila Whitmanová

30 Best Female Mountain Climbers & Trekkers Of All Time

Junko Tabei	Hazel Findlay	Arunima Sinha
Lyn Hill	Daila Ojeda	Tamae Watanabe
Catherine Destivelle	Lucy Walker	Tashi & Nungshi Malik
Robyn Erbesfield-Raboutou	Emma Rowena Gatewood	Gerlinde Kaltenbrunner
Beth Rodden	Arlene Blum	Cecilie Skog
Sasha DiGiulian	Jennifer Pharr Davis	Jaahnavi Sriperambuduru
Angela Eiter	Alison Hargreaves	Sophia Danenberg
Margo Hayes	Gertrude Bell	Pasang Lhamu Sherpa
Ashima Shiraishi	Wanda Rutkiewicz	Melissa Arnot Reid
Anak Verhoeven	Sheila Hancock	Malavath Poorna

<https://www.mountainiq.com/best-female-mountain-climbers/>



'The Ascent of Woman' – from top downwards: 1. Mrs Bullock Workman 2. Miss Annie Peck 3. Mlle Rose Friedman 4. Mlle Vinita Mayer 5. Mlle Marvingt 6. Mlle Eleanor Hasenclever 7. Mrs Aubrey Le Blond 8. Miss Dora Keen | *The Sketch* / 6 September 1911

'The Ascent of Woman' – Celebrating Early Women Mountaineers



'The Ascent of Woman' continued – from top downwards – 9. Mlle Marguerite Grösse 10. Mlle Elizabeth Grösse 11. Mme Catherine Broske 12. Mme La Générale Von Repert 13. Mme Julien Grande 14. Mme Paul Frantz Namur 15. Mlle Leontine Richard | *The Sketch* / 6 September 1911

<https://blog.britishnewspaperarchive.co.uk/2021/06/17/celebrating-early-women-mountaineers/>

Rose Staveley-Wadham

17.6.2021

V roce 1908 psal časopis *Votes for Women* o výstupu Annie Peckové na Huarascán v rubrice "Pokrok žen":

Vrchol této impozantní hory nebyl nikdy předtím zdolán, ačkoli při jedné z předchozích příležitostí se slečně Peckové podařilo vystoupit až do výšky 19 000 stop a vytvořit tak rekord. Slečna Pecková byla také první ženou, která vystoupila na horu Orizaba.

II.

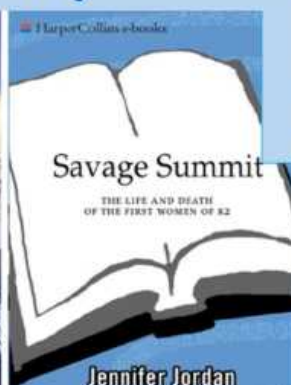
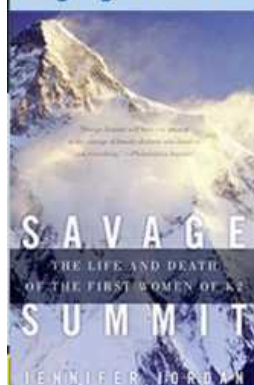
Ženy jejichž osudem se stala Osudová hora K2

Savage Summit-The Life and Death of the First Women of K2

Jennifer Jordan. 352 stran. HarperCollins e-books 2007, Dey Street Books 2009

Krutý vrchol - život a smrt prvních žen na K2

Pět žen,
jež první zlezly K2
a jejich osudy



1986

Wanda Rutkiewiczová 1943-1992

Liliane Barrardová 1948-1986

Julie Tullisová 1939-1986

1992

Chantal Mauduitová 1964-1998

1995

Alison Hargreavesová 1962-1995

[https://www.youtube.com/watch](https://www.youtube.com/watch?v=...)
WOMEN of K2: DEATH on the Mountain -



First Five Women who Sum
Examining who they were, v
YouTube · David Snow · 20

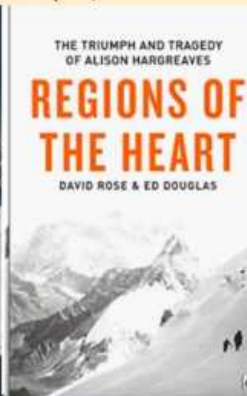
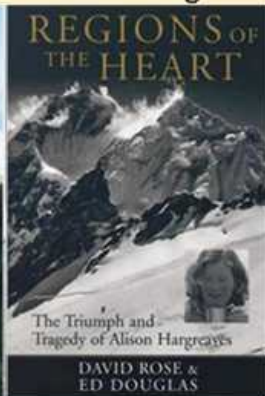
<https://youtu.be/piHScRHoA6c>



Jennifer Jordan je spisovatelkou novinářkou, filmařkou a scenáristkou, producentkou, a osobností zpravodajství a vlastní talk show

Regions of the Heart: The Triumph and Tragedy of Alison Hargreaves

David Rose, Ed Douglas. 277stran. Penguin 2019, Quartet Books



Na základě Hargreavesové deníků a rozhovorů s rodinnými příslušníky a známými sledují britští novináři-horolezci David Rose a Ed Douglas její vývoj od energické teenagerky, která sní o tom, že bude nejlepší horolezkyně na světě, až po osobu, kterou se stala při výstupu na K2: cílevědomou ženu kritizovanou v britském tisku za egoismus a nedostatek zdravého úsudku (koneckonců ve druhém trimestru těhotenství zdolala proslulý obtížný Eigerwand v Alpách)

David Rose (*1959): speleolog a horolezec, spisovatel, autor 2019 fejetonů roku v soutěži British Press Awards, píše pro Mail on Sunday, populární lifestyle magazín Vanity Fair a další.

Ed Douglas (*1958): horolezec, spisovatel, redaktor Alpine Journal, Boardman Tasker Award 2010, píše pro The Guardian's Country

A Hard Day's Summer: Six Classic North Faces Solo

Alison Hargreaves. CORONETBOOKS, Hodder and Stoughton, 1994

ALISON HARGREAVES

A
Hard
Day's
Summer

SIX CLASSIC
NORTH FACES
SOLO

'Arguably the pre-eminent
woman mountaineer
in the world'
On the Edge



Šest
severních
alpských
stěn
sólo

Grandes Jorasses 4208 m

Matterhorn 4478 m

Eiger 3970 m

Piz Badile 3308 m

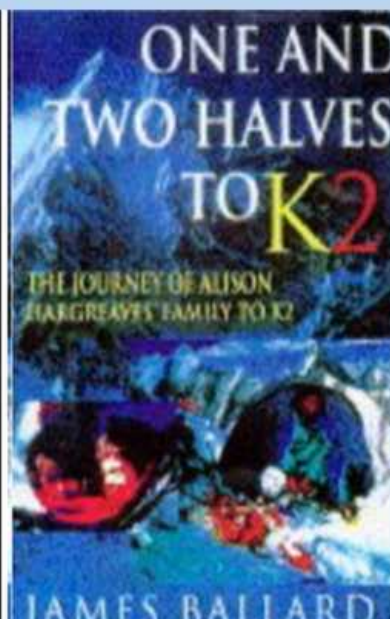
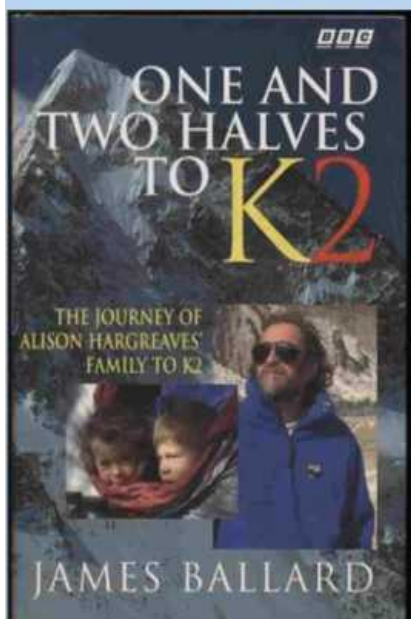
Petit Dru 3733 m

Cima Grande di Lavaredo 2999 m



One and Two Halves to K2: The Journey of Alison Hargreaves' Family to K2

James Ballard BBC Books 1996



Příběh cesty Jamese Ballarda, manžela Alison Hargreavesové, do Pákistánu.

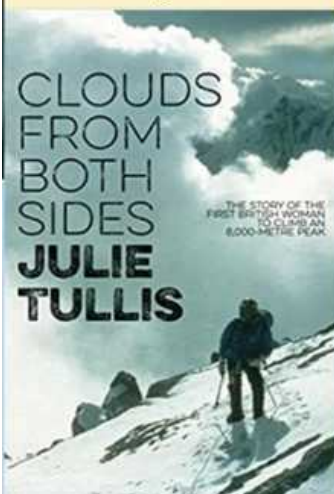
Spolu s šestiletým Tomem a čtyřletou podnikl krátce po neštěstí tuto cestu, aby jim ukázal "maminčinu poslední horu" a podělil se s nimi o některé Alisoniny zážitky z posledních dnů jejího života. Je to příběh dojemný, dobrodružný a objevný, včetně úryvků z Alisoniných posledních zápisů v deníku.

Clouds from Both Sides:

The story of the British woman to climb an 8,000-metre peak

Julie Tullisová

Grafton Books 1986
Vertebrate Digital 2017



„Mraky z obou stran“ je autobiografie Julie Tullisové, první Britky, která vystoupila na osmitisícovku *Broad Peak*, a první, která dosáhla vrcholu K2, druhé nejvyšší hory světa.

Poprvé vyšlo dílo vyšel v roce 1986 - před její smrtí. Poslední kapitolu napsal *Peter Gillman* a zdokumentoval v ní Tullisové poslední, osudovou expedici na K2.

Úspěchy Tullisové jsou nadčasové a její postoje a názory daleko předběhly svou dobu. Kniha je poctou památce inspirativní ženy odhodlané usilovat o své sny, mimořádným popisem jejích dobrodružství a vzrušujícím svědectvím o její odvaze.



Julie Tullis (1939-1986): britská horolezkyně a filmačka, zemřela při sestupu z vrcholu K2 během bouře, spolu se čtyřmi dalšími horolezci z několika expedic, během „Černého léta“ roku 1986

III.

Nejlepší horolezkyně v nejvyšších horách

Dr. med. Klaus Mees / Gerlinde Kaltenbrunnerová

168 stran. Bruckmann 2009

Grenzerfahrungen in der Todeszone - Höhenbergsteigen hautnah: Erlebnisberichte von Extrembergsteigern wie Gerlinde Kaltenbrunner, ... Expeditionen und 8000er Hochtouren

Hraniční zážitky v zóně smrti - Výškové horolezectví zblízka: Zážitkové reportáže extrémních horolezců, jako jsou Gerlinde Kaltenbrunnerová, ... Expedice a vysokohorské túry nad 8000 metrů

Mountains in My Heart Gerlinde Kaltenbrunnerová

304 stran. Mountaineers Books 2014

o začátcích, kdy se učila lézt v Rakousku, osobním životě, vzdělání onkologické sestry a o své neutuchající vášni pro hory, zejména Himálaj



Klaus Mees
Höhentrekking und Höhenbergsteigen
Outdoor-Praxis
2011, Bruckmann, ISBN 978-3-7654-5493-6, 190 Seiten



Prof. Dr. med. Klaus-Norbert Mees: univerzitní profesor oboru nemocí ušních, nosních a krčních v Mnichově, horolezec a spisovatel

2 x 14 Achttausender. Gerlinde Kaltenbrunner & Ralf Dujmovits

Gerlinde Kaltenbrunner & Ralf Dujmovits. Bruckmann 2012. 160 stran.



Jedna žena, jeden muž
a 14 osmitisícovek.
O důvěře a odpovědnosti. O touhách
a obavách, rizicích a strachu. O výzvách,
úspěších a společné vášni pro vysoké
hory: horolezecká dvojice **Gerlinde
Kaltenbrunnerová a Ralf Dujmovits** s
působivou otevřeností vypráví o svých
sportovních i soukromých výzvách.
Velmi osobní, skvěle ilustrovaný svazek
o vrcholech a údolích života
a osmitisícovkách tohoto světa.

Ganz bei mir: Leidenschaft Achttausender

Gerlinde Kaltenbrunner. Piper Books 2015. 379 stran

**„Horolezectví pro mě není soutěž, je to
můj život.“**

Mnohem důležitější než všechny rekordy
jsou pro Gerlinde Kaltenbrunnerovou síla,
kterou jí hory dávají, a pokora, které ji učí.
Protože dobrodružství ve vysokých horách
jsou riskantní fascinací, kterou popisuje
s bezvýhradnou upřímností
a dechberoucími fotografiemi.

Ve své autobiografii podrobně vyrovnává i
se svými zážitky na K2, kde se její horský
vůdce před jejíma očima zřítíl k zemi a ona
se musela stále vracet, až na čtvrtý pokus
nejnebezpečnější horu světa zdolala



Narozena 13. 12. 1970.
Rakouská horolezkyně.
Jako první žena
vystoupila bez kyslíku na
všechny osmitisícovky.

Catherine Destivelle (*1960) Au-dela des cimes (Za vrcholy) DVD. CINEHOLLYWOOD SRL 2012

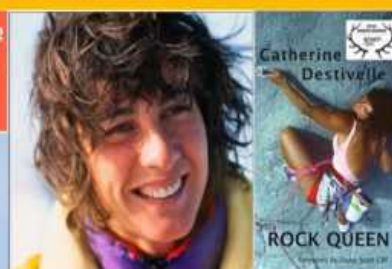
Ascensions. L'autobiographie de la plus grande alpiniste française

Estetické mistrovské dílo: krása horolezectví a hor
ve spojení s jedinečným pozitivním přístupem
a charismatem **Catherine Destivellové** činí z tohoto
filmu absolutní potěšení pro horolezce,
kteří nepovažují hory pouze za sportovní náčiní,
ačkoli ona sama provozuje horské sporty na nejvyšší
úrovni.

Catherine Destivelle. 223 stran. Arthaud 2014



CATHERINE
DESTIVELLE
ASCENSIONS



Od Alp až po americké stěny,
přes vrcholky Antarktidy, kde
v roce 1996 málem zahynula,
prožívá **Catherine Destivelle** svou
lásku k horám se štěstím
a dělí se o své nevšední zážitky.
Jako nadaná horolezkyně pak
dávala přednost sólovým
lezeckým projektům, kdy byla
s horou jedna na jednu.



Élisabeth Revolová (*1979)

Arnaud 2019. 166 stran

Vivre (Récits et témoignages) - Žít (vyprávění a svědectví)

To Live. Fighting for Life on the Killer Mountain

Vertebrate Publishing 2020

Při 4. pokusu v lednu 2018 E.R. s *Tomaszem Mackiewiczem* vystoupila na *Nanga Parbat*. Mackiewicz při sestupu zahynul. Élisabeth byla zachráněna s omrzlinami.

Osobní vyprávěním o dramatické záchraně i vyrovnáváním se se svými vzpomínkami, hrůzou, nesmírnou bolestí a zlomeným srdcem z toho, že přežila. *Vivre* je dojemná pocta *Élisabeth Revolové* jejímu příteli a horolezeckému partnerovi.



V roce 2008 vylezla sólo bez použití kyslíkových přístrojů během 16 dnů na *Broad Peak*, *Gašerbrum I* a *II*. R. 2009 se s *Martinem Minaříkem* pokoušela vystoupit na *Annapurnu*, ale kvůli nepříznivému počasí nedosáhli vrcholu (Minařík zde zahynul). Od 2013 se soustředila na zimní výstup na *Nanga Parbat*. 2017 vystoupila na *Lhoce*. (Wikipedie)



Wanda Rutkiewiczová (1943-1992) – Gertrude Reinischová

Wanda Rutkiewicz. Karawane der Träume.

Gertrude Reinisch. 192 stran, Bergverlag Rother; 1997



Wanda Rutkiewiczová
Sokoliky, Polsko (1968)

Polská špičková horolezkyně je neznámá od 12.5.1992. Jako jediná žena na světě zdolala osm osmitisícovek, z 8586 metrů vysoké *Kangchenjunga* se nevrátila. Po smrti Jerzyho Kukuczky řekla:

*"Neměli bychom odsuzovat ty, kteří pro vás
znovu a znovu riskují život, kteří hrají
s nejvyššími sázkami,
měli bychom si je připomínat..."*

Gertruda Reinischová - dlouholetá partnerka a přítelkyně *Wandy Rutkiewiczové*, dokumentuje život této fascinující ženy.

Licht und Schatten am K2

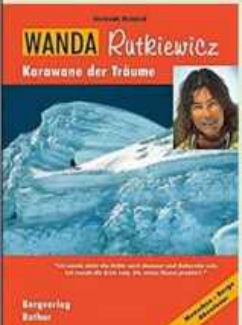
Gertrude Reinisch, Willi Bauer Pinguin Verlag, Innsbruck 1988

popisují rakouskou expedici na K2 v roce 1986 a osudy dalších horolezců, kteří se ve stejné době nacházeli na druhé nejvyšší hoře světa.



Novinářka
spisovatelka
a horolezkyně

Willi Bauer*1942
několikanásobný úspěšný expediční horolezec
Spolu s *Kurtem Diembergerem* jako jediný přežil tragédii na K2 v roce 1986.



Clara Kollerová: Wanda Rutkiewiczová a Gerlinde Kaltenbrunnerová

Horolezkyně v zrcadle mediálního zpravodajství –

Na příkladu mediálního obrazu Wandy Rutkiewicz a Gerlinde Kaltenbrunner

Clara Koller. Diplomová práce (Mag.rer.nat.). Universität Wien, 2018



universität
wien

DIPLOMARBEIT / DIPLOMA THESIS

Titel der Diplomarbeit / Title of the Diploma Thesis

„Alpinistinnen im Spiegel der Berichterstattung -
Am Beispiel der Mediendarstellung von Wanda
Rutkiewicz und Gerlinde Kaltenbrunner“



verfasst von / submitted by
Clara Koller



Zpráva o expedici z pohledu žen

- Hettie Dyhrenfurthová
- Arlene Blumová

Dvě vynikající výškové horolezkyně

- Wanda Rutkiewiczová
- Gerlinde Kaltenbrunnerová

Závod o 14 osmitisícovek

- Závod mezi Reinholdem Messnerem a Jerzym Kukuczka
- Wanda Rutkiewiczová
- Nives Meroiová
- Edurne Pasabanová
- Gerlinde Kaltenbrunnerová
- Oh Eun-Sun

Arlene Blumová *1945

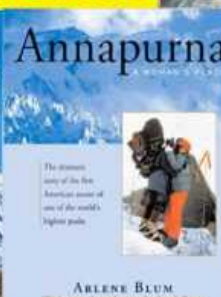
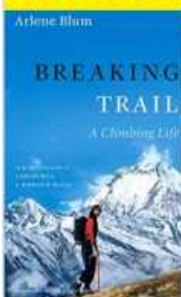
336 stran. Scribner, 2019

Breaking Trail: A Climbing Life

Překonat stezku: Horolezecký život

Legendární průkopnice, v 70. letech 20. století vzepřela horolezeckému establishmentu a vedla první ženské týmy při úspěšných výstupech na *Mount McKinley* a *Annapurnu*. Její průkopnická vědecká práce zpochybnila genderové stereotypy v akademické obci a vedla k přijetí zákona zakazujícího karcinogenní látky v dětském spacím oblečení. *Breaking Trail* s upřímností a humorem vypráví o cestě z přehnaně chráněného dětství v Chicagu na vrcholy nejvyšších vrcholů světa a k životu, který žije vlastních představ. Dojemné svědectví o síle riskovat a plnit si své sny.

**Annapurna:
A Woman's Place**



V srpnu 1978 se 13 žen vydalo ze *San Francisca* do *Himálaje*, aby jako první Američanky – a první ženy – zdolaly zrádné svahy *Annapurny I*. A.B. vypráví jejich příběh: logistické problémy, bouře a nebezpečné lezení po ledu...15. října stanuly na vrcholu dvě ženy a dva Šerpové. O dva dny později zahynuly dvě ženy z 2. vrcholového týmu. Nikdy předtím nebyl takový příběh horolezeckého triumfu a tragédie vyprávěn z pohledu ženy. BLACKSTONE PUB, 1982



Americká horolezkyně spisovatelka, odbornice na ochranu životního prostředí. Vedoucí výstupu na *Annapurnu*, první úspěšný americký výstup. Zástupkyně vedoucího prvního čistě ženského výstupu na *Denali* ("*Denali Damsels*"), první Američanka, která se pokusila zdolat *Mount Everest*, a výkonnou ředitelkou *Green Science Policy Institut*.

Junko Tabeiová (1939-2016) / Helen Y. Rolfe

376 stran. Rocky Mountain Books 2017

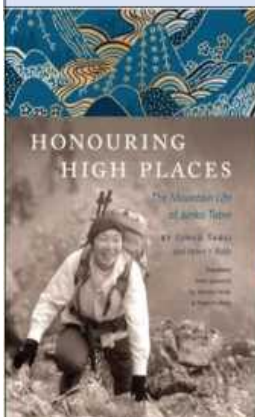
Honouring High Places:

Poctění vysokých míst:

The Mountain Life of Junko Tabei Život Džunko Tabeiové v horách

V roce 1975 jako první žena dosáhla vrcholu Everestu. Vyrůstala v éře omezujících genderových očekávání a založila r. 1969 *Dámský horolezecký klub*; mnoho mužů s ní odmítalo lézt. Při svém prvním výstupu na Everest s čistě ženským japonským týmem unikla zasypání lavinou. V roce 1992 Tabeiová dokončila *Sedm vrcholů* a definitivně se tak zařadila mezi největší světové horolezce.

Japonská horolezkyně a spisovatelka, ředitelka Himalayan Adventure Trust of Japan.



Sbírka osobních příběhů a úvah podle vzpomínek Džunko Tabeiové. První léta života, dětství na venkově jako křehké dívky bez sportovního talentu a o kulturních očekáváních, která ignorovala její vášeň pro hory.

Vzpomínky na počátky ženského horolezectví na Everestu, na úmrtí spolulezkyň, snaha o zdolání hory Tomur, diagnóza rakoviny i snaha obnovit lásku k přírodě u mladých lidí, kteří přežili zemětřesení a tsunami ve Fukušimě v roce 2011.

Zachycuje podstatu pozoruhodné doby a sílu charakteru jedné z průkopnic horolezectví 20. a 21. století.

Edurne Pasabanová *1973

288 stran. Mountaineers Books 2013

Tilting at Mountains:

Love, Tragedy, and Triumph on the World's Highest Peaks

Utkání v horách: Lásky, tragédie a triumf na nejvyšších vrcholech světa

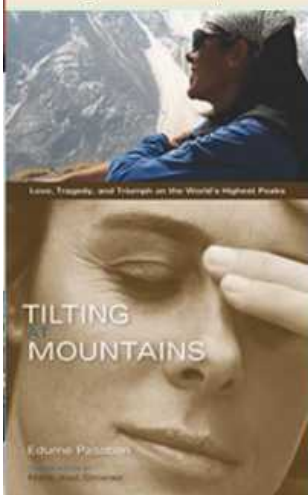
Im Schatten der Achttausender - Das zweite Leben der Edurne Pasaban

AS Verlag & Buchkonzept 2014

Upřímný a hluboce osobní příběh popisuje podrobně nejen jak se dostala k lezení na osmitisícové vrcholy - svou roli v tom sehrála soutěživá povaha jejího baskického původu, ale také jak ji láska k horám vytáhla z hluboké, duši drtící deprese. Popisuje výstupy na všechny osmitisícovky, z nichž některé byly téměř procházkou růžovým sadem, zatímco jiné zdolala za cenu velkých ztrát, včetně ztráty blízkých přátel.



17. května 2010 se 37letá Španělka Edurne Pasabanová stala první ženou, která zdolala všech čtrnáct vrcholů vyšších než 8000 metrů.



IV.

Životní příběhy horolezkyň

Gwen Moffatová

186 stran. Boston: Houghton Mifflin Company. 1961

Space Below my Feet

Prostor pod mýma nohama

Klasická autobiografie jedné z nejvýznamnějších britských horolezkyň. V roce 1945 Gwen Moffatová opustila armádní řidičky v armádě a odešla žít do drsného Walesu a Cornwallu, kde se věnovala horolezectví a žila prakticky z ničeho. Cestovala stopem ze Skye do Chamonix a na mnoho dalších míst s veškerým svým majetkem na zádech. Když jí došly peníze, pracovala jako lesní dělnice, sbírala na ostrově Skye.



Pracovala jako umělecká modelka. A pořád tu byly hory, které ji odváděly od "pořádné" práce. V celém tomto jedinečném příběhu se objevují vyprávění o horolezeckých výkonech, kdy Moffatová zdolává ty nejtěžší výstupy a stává se první ženou, která získala kvalifikaci horského vůdce.



britská horolezkyně,
horská vůdkyně,
vojenská řidička
spisovatelka



Silvia Vasquez-Lavadová *1992

384 stran. Octopus Publishing 2022

In the Shadow of the Mountain

Ve stínu hory

Selena Gomezová ztvárnila průkopnici peruánského horolezectví a podnikatelku Silvii Vásquezovou-Lavadoovou ve filmu, který vznikl na základě jejích pamětí "Ve stínu hory". Vásquez-Lavado je první homosexuální ženou, která zdolala Seven Summits. Je také zakladatelkou organizace *Courageous Girls*,

hluboce propadla alkoholismu a skrývala svou sexualitu před rodinou, potlačovala zneužívání, kterému byla vystavena v dětství. Když ji matka zavolala domů do Peru, věděla, že se něco musí konečně změnit. A stalo se. Silvia začala lézt. "Matka světa" dovolí jen málokomu dosáhnout jejího vrcholu, ale Silvia nešla sama. Do základního tábora s ní putovalo pět mladých žen, které se potýkaly s problémy, každé z nich pomohla čelit osobnímu traumatu, a jejichž síla a společenství Silvii poháněly vpřed...



humanitární
pracovnice
horolezkyně
objevitelka
technoložka
ze San Franciska.
V roce 2014 založila
organizaci
Courageous Girls,
která pomáhá
obětem sexuálního
zneužívání
a obchodování s lidmi
najít vlastní vnitřní
sílu.



Selena Gomezová
*1992
americká zpěvačka,
herečka,
skladatelka,
módní návrhářka



Angelika Gela Allmannová *1984

288 stran. Malik 2016

Sturz in die Tiefe:

Wie ich 800 Meter fiel und mich zurück ins Leben kämpfte

Pád do hlubin: Jak jsem spadla z výšky 800 metrů a probíjovala se zpět do života



Roku 2014 stojí v jednu chvíli při fotografování na islandské hoře a vzápětí nezadržitelně klouže údolím, po 150 výškových metrech přes skalní výběžek a znovu a znovu naráží do skal. Roztříštila si obě kolena a levé rameno, natrhla si svaly, vazy, šlachy a hlavní tepnu pravé dolní končetiny.

100 metrů od fjordu dokázala přerušit pád. Urazila celkem 800 metrů. Její pravá noha byla až do operace osm hodin bez přívodu krve.

S obrovskou vůlí bojovat se vydává na náročnou, bolestivou cestu: od úplné nehybnosti na nemocničním lůžku, přes malé etapové cíle během rehabilitace až po první horský vrchol po nehodě. Podává dojemné svědectví o tom, jak se jí po ráně osudu podařilo začít znovu. (Amazon, Wikipedie)



Management sportu
Moderování
Spisovatelka
Skialpinismus
Horské maratony

Steph Davisová *1973

189 stran. Mountaineers Books 2007

High Infatuation: A Climber's Guide to Love and Gravity

Vysoká zamilovanost: Průvodce horolezce láskou a gravitací

Sbírka živých, intimních esejů a básní v próze na univerzální témata života, lásky, přátelství, osobního posílení a dalších témat, vyprávěných prostřednictvím kariéry horolezkyně Steph Davisové. Rozhodla se riskovat, důvěřovat svým impulsům, rozhodovat se na základě toho, co cítí uvnitř - a nikdy se neohlížet zpět. Studovala na koncertní klavíristku, ale v den, kdy se seznámila s horolezectvím, s hudbou skončila. Vtahuje nás do jejího boje s bezpečím, nezávislostí, ambicemi a soucitem.

Learning to Fly: An Uncommon Memoir of Human Flight, Unexpected Love, and One Amazing Dog

304 stran. Atria Books, 2013



Učíme se létat: Neobyčejný příběh o lidském létání, nečekané lásce a jednom úžasném psovi.

Od prvních nejistých seskoků s padákem, přes nasednutí do prvního wingsuitu, přežití ničivých nehod na pozadí dechberoucích útesů, až po vzlet za hranice dosavadních možností. Nejen dobrodružství, ale i příběhem ženy, která riskuje a objevuje sama sebe, a v jejím srdci je láska.



Americká lezkyně,
skydiverka,
BASE jumperka.
První ženské sólo 5.11,
první žena na všech
vrcholech Fitz Roye

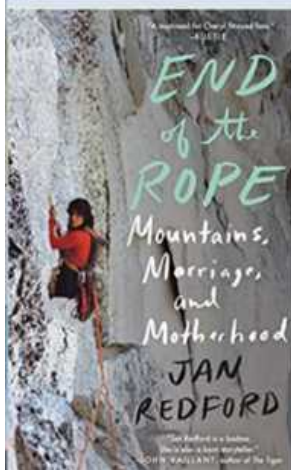
Jen Redfordová

Konec lana: Hory, manželství a mateřství

End of the Rope: Mountains, Marriage, and Motherhood

344 stran. Counterpoint LLC 2019

„Jan Redfordová je drsňačka. Je také rozená vypravěčka“ (John Vaillant, autor knihy The Tiger)



Vtipný a drsný memoárový debut:

Jan se z bezohledné horolezkyně stává matkou, která bojuje za to, aby získala zpět svou budoucnost. Ve 20 je horolezkyně, kterou magneticky přitahují nešťastná dobrodružství a nesprávní muži. Redfordová nakonec najde svou životní lásku, sympatického horolezce ze Skalistých hor. Když ten zahyne v lavině na Aljašce, nachází truchlící Redfordová útěchu v náručí jiného extrémního horolezce. Vezmou se a čekají. Manžel je dřevorubec, Redfordová řeší tradiční roli manželky a matky. Brzy si však začne plnit svůj vlastní sen, který ji postaví proti manželovi. *Konec lana* provazu je vyprávění o srdcervoucích dobrodružstvích, od záchran z *El Capitanu* až po vedení skupiny neohrabaných kadetů přes ledovec. Jsou to její smíchem naplněné vzpomínky na přátelství se ženami v tomto mužském světě. Nejdojemnější je příběh o jejím boji za vlastní cestu v horách a v životě. *Vést, ne následovat.*



Horolezkyně, spisovatelka. Žije s rodinou ve Squamishi, BC, kde jezdí na horském kole, běhá po stezkách, leze a lyžuje.



Dierdre Wolownicková *1951

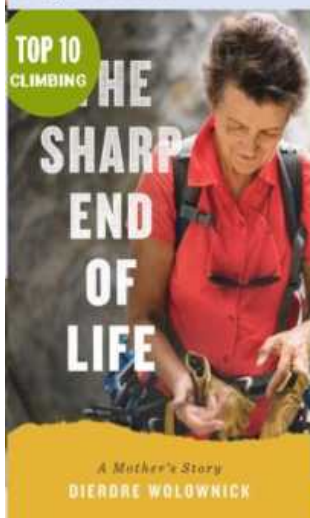
256 stran. Mountaineers Books 2019

The Sharp End of Life: A Mother's Story Ostrý konec života: Příběh matky

Ve svých 66 letech, začala lézt v 60, se Dierdre Wolownicková stala nejstarší ženou, která vylezla na *El Capitan* v Yosemitech - film *Ostrý konec života*: V knize *Příběh matky* se dělí o svou intimní cestu a odhaluje, jak její horolezecký úspěch odráží širší příběh odvahy a vytrvalosti.

„Dokazuje, že věk je jen číslo a odhodlání a odvaha mohou člověka vynést do nečekaných výšin“. Pro ni to znamenalo zdolat *El Capitan* r. 2017 a 2021 ve věku 66 a 70 let.

„Příběh o rozhodnutí posunout své fyzické tělo za hranice duševních možností poslouží jako povzbuzení pro ty, kteří touží udělat ve svém životě víc. Motivační příběh ženy, která překonala své největší kritiky, včetně svého vnitřního já, aby si plnila jeden sen za druhým.“ - Kirkus Reviews.



<https://youtu.be/8dh4Rh7jgT4>



Manželka a matka. Matka Alexe Honnolda Učitelka a hudebnice. Maratonkyně a horolezkyně

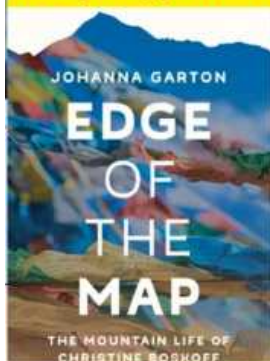


Johanna Gartonová / Christine Boskoffová (1967-2006)

240 stran
MOUNTAINEERS
BOOKS 2020

Edge of the Map: The Mountain Life of Christine Boskoff

Okraj mapy: Život Christine Boskoffové v horách



Dramatické a inspirativní osudy průkopnice horolezectví *Christine Boskoffové* a jejího partnera *Charlieho Fowlera*. Christinin život vysokohorské horolezkyně a horské průvodkyně společnosti *Mountain Madness* v Seattlu po smrti *Scotta Fischera* na *Mount Everestu* v roce 1996. Christine a Charlie se r. 2006 vydali na horu *Genie* (*Genyen Peak* 6204 m) v *Sečuánu*, odkud se nevrátili. Předpokládá se, že zahynuli v lavině.

Zlezla 6 ze 14 — Everest, Cho Oyu, Gasherbrum II, Lhotse, Shishapangma a Broad Peak a 6 ze *Seven Summits* — Aconcagua, Carstensz Pyramid, Elbrus, Everest, Kilimanjaro a Vinson Massif.



Elektroinženýrka, vedoucí týmu pro software vojenského letadla C-130J.



<https://youtu.be/LtAFRRs-S3A>



spisovatelka

V. Boj o Everest

Air Commodore P.F.M. et al. FELLOWES

National Travel Club, 1934

FIRST OVER EVEREST! : The Houston-Mount Everest Expedition, 1933

Věnováno *Lady Houstonové, D.B.E.* (1857-1936), velké propagátorce letectví, jejíž vznešený duch a velkomyslnost umožnily let nad *Mount Everestem*

Lady Houston
DBE



Air Commodore His Grace
The Duke of Hamilton
KT, GCMG, AFC, PC, DL, FRCSE, FRGS



First Over Everest

First Over Everest
Hesperides Press;
Illustrated edition 2006
Air-Commodore



První přes Everest.*
Dobytí Himalají.
Expedice lady
Houstonové na *Mount Everest* 1933.
P.M.F.Fellowes a
další. 253stran. Václav
Petr Praha 1934

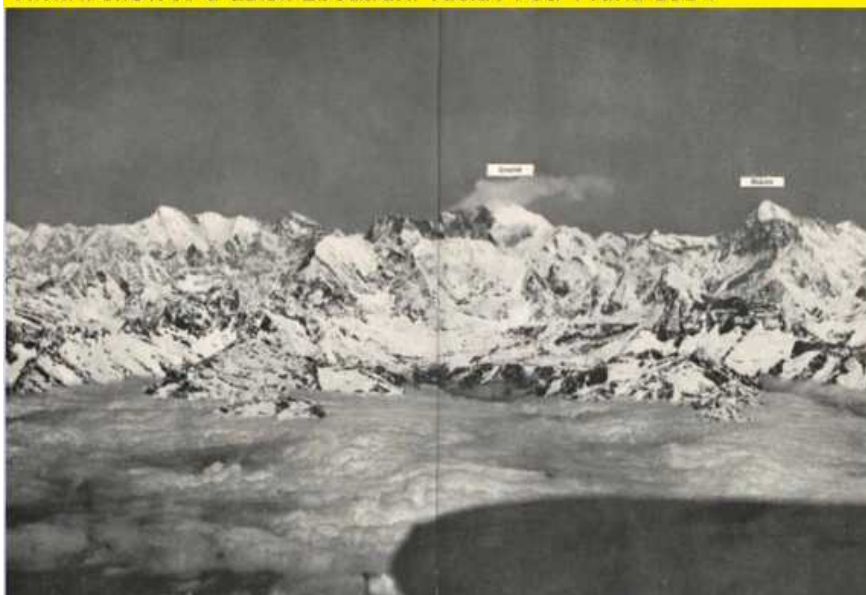
* v knihovně Společnosti horské medicíny

Air Commodore P.F.M. et al. FELLOWES

FIRST OVER EVEREST! : The Houston-Mount Everest Expedition, 1933

První přes Everest. Dobytí Himalají. Expedice lady Houstonové na Mount Everest 1933

P.M.F.Fellowes a další. 253stran. Václav Petr Praha 1934



3. dubna 1933 poručík **David McIntyre** a sir **Douglas Douglas-Hamilton** přeletěli jako první na světě vrchol Everestu. Byli financováni okouzující, výstřední (a lehce skandální) **lady Houstonovou**. Let organizoval **major L. V. Stewart Blacker**, který odešel z Královského leteckého sboru a pracoval jako výrobce zbraní. Blacker byl motivován rozsáhlým zpravodajstvím tisku o expedici na Everest v roce 1933 a podařilo se mu přesvědčit Královskou geografickou společnost, že přelet bude užitečný. Snímky pomohly **Edmundu Hillarymu** a **Tenzingu Norgayovi** na vrchol Mount Everestu v r. 1953.

Jan Morrisová (*1926 James Humphry Morris)

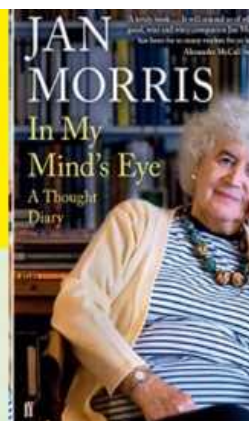
Coronation Everest Jan Morris (1958). Faber & Faber, 2003, 2010. 176 stran

James M. byl jediným novinářem, doprovázejícím úspěšnou expedici na **Mount Everest** v roce 1953, vystoupil do tábora v 6706 m a pomocí předem dohodnutého kódu poslal zprávu o výstupu, který byl oznámen v *The Times* v den korunovace královny **Alžběty II.**

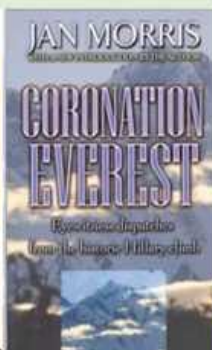
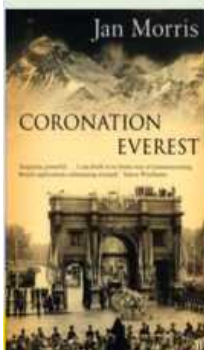
In My Mind's Eye: A Thought Diary V očích mé mysli: Deník myšlenek

Jan Morris. 336 stran. Faber & Faber; 2018

sbírka deníkových zápisků, které *Jan Morris* psala pro *Financial Times* v průběhu roku 2017 ... intimním hlasem - vtipným, vnímavým, moudrým, dojemným, zlým, drsným a především laskavým - o úvahách o světě a o svém místě v něm, když jí táhne na devadesát



britská novinářka, historička, spisovatelka a cestovatelka. *Trilogie Pax Britannica*. (1972 operaci změny pohlaví)



„špatné sněhové podmínky stop včera vyklizena předsunutá základna čekáme na zlepšení vše dobré!“

ČTĚTE

„Edmund Hillary a také Tenzing Norgay dosáhli vrcholu 29. května. Všechno je fajn!“

<http://www.horska-medicina.cz/coronation-everest-jan-morrisova-2-10-1926-20-11-2020/>

Harriet Tuckeyová

<https://www.geoset.info/presentation/everest-the-first-ascent-the-untold-story-of-the-man-who-made-it-possible-2/>

Everest - The First Ascent

Harriet Tuckey 2013, Rider 2013, 432 stran

The Untold Story of Griffith Pugh, the Man Who Made it Possible

Dobytí Everestu britským týmem v r. 1953 bylo oslavováno jako triumf hrdinského vedení, týmové práce a odvážného horolezectví, ale zásadní role, kterou pro úspěch expedice sehrály vědecké inovace, nebyla nikdy široce uznána. Šedesát let po této události, Harriet Tuckeyová vypráví příběh svého otce Dr. Griffitha Pugh, fyziologa a odborníka na extrémní podmínky, který umožnil prvovýstup tím, že vyřešil klíčové fyziologické problémy horolezectví ve velmi vysokých nadmořských výškách. Vztah Harriet Tuckeyové s otcem byl složitý. Teprve na sklonku jeho života si uvědomila význam jeho podílu na nejslavnější horolezecké expedici. Práce na knize a proces poznání byly jejím „osobním Everestem“.



Griffith Pugh způsobil revoluci téměř ve všech aspektech britského vysokohorského horolezectví, změnil přístup horolezců ke kyslíku, oblečení, vybavení, příjmu tekutin a aklimatizaci



Harriet Tuckeyová, dcera Dr. Griffitha Pugh, vystudovala anglickou literaturu, sociologii literatury, dějiny umění.

Griffith Pugh 1909-1994: britský fyziolog, horolezec, fyziolog expedice Everest roku 1953, která provedla první výstup na Mount Everest. Výzkum účinků chladu a velké výšky na fyziologii člověka

Bonita Norrisová *1987

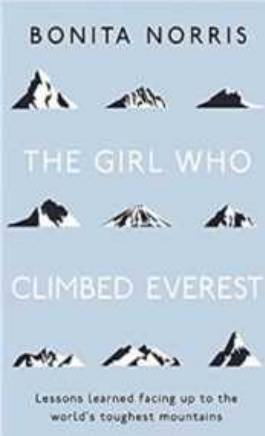
272 stran. Hodder Paperbacks 2018

The Girl Who Climbed Everest:

Lessons learned facing up to the world's toughest mountains

Dívka, která vylezla na Everest: Zkušenosti z výstupu na nejtěžší horu světa

"Při lezení po horách jsem se naučila, že se můžeme dostat daleko za hranice toho, čeho si myslíme, že jsme schopní, a že právě mimo naši komfortní zónu se dějí ty nejúžasnější věci." Co nás vede k tomu, abychom šli až na hranice svých možností a ještě dál? Co je potřeba udělat, aby se sny staly skutečností víc než vše ostatní? A jak proměnit strach v odvahu?"



Podnikla nejtěžší a nejnebezpečnější expedici na světě. Úzkostná teenagerka s poruchou příjmu potravy objevila vášeň pro horolezectví, inspirovala ji ke změně života. Utrpení, psychické i fyzické - a radost ze svých neuvěřitelných výkonů. Předává získané zkušenosti a povzbuzuje.

Životní lekce o ambicích, hodnotách, riziku, štěstí, odvaze selhat a o tom, co je důležité. Inspirovat k činům, a životu bez obav.



Britská horolezkyně, nejmladší Britka, která dosáhla vrcholu Mount Everestu ve 22 letech (2010), r. 2012 její rekord překonala 19letá Leanna Shuttleworthová. 2011 Ama Dablam 2012 Lhoce

Sue Williamsová

288 stran. PENGUIN AUSTRALIA 2016

The Girl Who Climbed Everest:

The Inspirational Story of Alyssa Azar, Australia's Youngest Adventurer

Dívka, která vylezla na Everest: Alyssa Azar, nejmladší australská dobrodružka, která vylezla na Everest



„Věřím, že nic není nemožné, pokud se odvážíte snít, plánovat a jednat. Jsem obyčejná holka, která se odmítla vzdát svého snu“. Alyssa Azar je nezastavitelná. Když jí bylo pouhých osm let, prošla vyčerpávající stezkou Kokoda Track jako nejmladší na světě. Ve 12 zdolala deset nejvyšších vrcholů Austrálie. Ve 13 vrcholu Kilimandžára. Nyní, v 19 dosáhla střechy světa: vrcholu Mount Everestu.

Inspirativní příběh, jak se obyčejná dívka z venkovského Queenslandu dopracovala k výstupu na nejvyšší vrchol světa. Díky nadšení, odhodlání a nesmírné pili, a přestože ji dvakrát odvrátila smrtící lavina a podruhé ničivé zemětřesení, které ji málem připravilo o život. Nejmladší Australanka, které se podařil tento mimořádný výkon. Podělí se o vzrušující zážitky i srdcervoucí zklamání na cestě k dosažení cíle a vysvětlí, jak našla odvahu a motivaci pokračovat tváří v tvář nebezpečí a nepřízni osudu. Ukazuje, že můžeme dosáhnout čehokoli, pokud se odvážíme snít ve velkém.



Britská novinářka a spisovatelka žijící v Austrálii



V 19 letech nejmladší Australanka na Everestu

VI.

Boj o život na Everestu a další osudy

Maria Coffeyová *1952

Fragile Edge: A Personal Portrait of Loss on Everest. Maria Coffey.

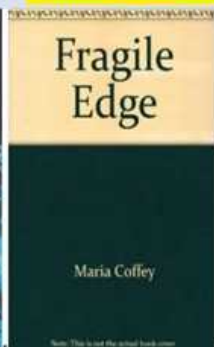
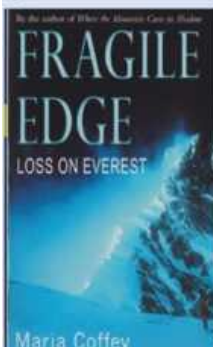
Ballantine Books 1990, Mountaineers Books. 2000. 190 stran

Křehká hrana: Osobní portrét ztráty na Everestu.

Ve dvaceti letech se Coffeyová zamilovala do elitního himálajského horolezce Joea Taskera. Když Joe v roce 1982 zmizel s Peterem Boardmanem na SV hřebenu Everestu, Maria byla zrcená. „Jeho smrt mi rozvrátila život,“ říká, „ale nakonec mnou otřásla.“

V roce 1989 vydala první knihu *Fragile Edge: Loss on Everest* (Křehká hrana: Ztráta na Everestu), která je popisem jejího vztahu s Joem Taskerem a její vlastní cesty na Everest po jeho smrti.

https://www.youtube.com/watch?v=EplbB8mzsFk&ab_channel=SarahWilliams



„Příběh Marie Coffeyové je zároveň hluboce osobním milostným příběhem i pronikavým pohledem do světa profesionálních horolezců. Taková jasnost a upřímnost se v horské literatuře vidí jen zřídka.“ (Greg Child)

Boardman Tasker Prize for Mountain Literature



Autorka dvanácti mezinárodně vydaných a oceněných knih, spolumajitelka společnosti zabývající se dobrodružným cestováním.

“She is an adventurer in her own right..”

Maria Coffeyová *1952

266stran. St. Martin's Press 2007

**Kde hora vrhá stín
- Temná stránka
extrémního
dobrodružství**

Where the Mountain Casts Its Shadow: The Dark Side of Extreme Adventure

Silná, působivá a důležitá kniha, odhalující cenu dalekosáhlých osobních důsledků extrémních dobrodružství. Intimní portrét dobrodružství a rozporuplné krásy, vášně a zkázy této lákavé posedlosti. V rozhovorech s nejlepšími světovými horolezci nebo jejich vdovami a rodinami - Jimem Wickwirem, Conradem Ankerem, Lynn Hillovou, Joem Simpsonem, Chrisem Boningtonem, Edem Viestursem, Anatolijem Boukreevem, Alexem Loweem a mnoha dalšími - zkoumá, co nutí muže a ženy obětovat svůj život horám. Ptá se, proč svět navzdory nesčetným tragédiím stále chválí jejich výkony.



Autorka dvanácti mezinárodně vydaných a oceněných knih, spolumajitelka společnosti zabývající se dobrodružným cestováním.

"She is an adventurer in her own right.."



jak horolezecké tragédie ovlivňují pozůstalé

Maria Coffeyová *1952

Maria Coffey. 300stran. Tarcher Perigee 2008

Explorers of the Infinite: The Secret Spiritual Lives of Extreme Athletes and What They Reveal About Near-Death Experiences, Psychic Communication, and Touching the Beyond.

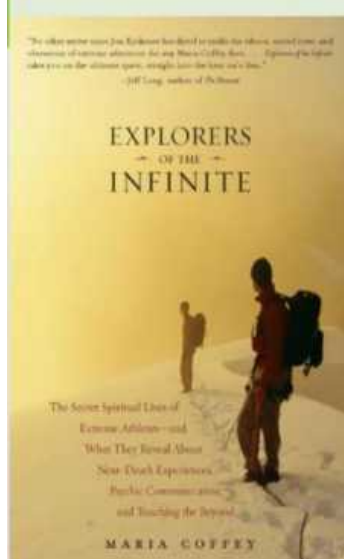


mystické a paranormální zážitky horolezců

Objevitelé nekonečna: Tajný duchovní život extrémních sportovců a jejich odhalení o zážitcích blízkých smrti, psychické komunikaci a doteku s nadpozemským světem

Skutečné psychické zážitky, zážitky blízké smrti a paranormální zážitky se v tomto energickém pohledu na to, proč extrémní sportovci a horolezci podstupují rizika, která jim umožňují překonávat hranice vědomí, a s čím se při tom setkávají, snoubí s nejmodernějšími vědeckými poznatky a živými dobrodružnými příběhy.

Ve světě extrémních dobrodružných sportů, kde jde o život, existuje jedna věc, o které sportovci často mlčí: "zakázané" území paranormálních zážitků. Od prchavých okamžiků transcendence až po plnohodnotná setkání s duchy a všechno mezi tím – vize, zážitky blízké smrti, psychická komunikace – mnoho extrémních sportovců zažilo tyto okamžiky spojení se záhrobím, ale zdráhají se o nich mluvit.



Lene Gammelgaardová *1961 **Climbing High**. Seal Press, Seattle, USA 1999

Die letzte Herausforderung – Wie ich die Tragödie am Mount Everest überlebte

Poslední výzva - Jak jsem přežila tragédii na Mount Everestu



"Od začátku jsme věděli, že si zahráváme se životem,"

přiznává Lene Gammelgaardová, která přežila tragickou expedici Scotta Fischera na Mount Everest v roce 1996. Dánka byl prvním Skandinávcem, který dosáhl nejvyššího bodu na Zemi. Netušila však, že ji čeká katastrofa: sněhová bouře připravila o život osm jejích společníků při sestupu. Jen díky své pevné vůli unikla Lene ledovému peklu. Tragédii v Himálaji přežila s těžkými omrzlinami. Její strhující vyprávění je jedním z nejúchvatnějších a nejnapínavějších svědectví v horolezecké literatuře.



Lene Gammelgaardová je dánská horolezkyně, spisovatelka a motivační řečnice. Ve filmu *Everest* z roku 2015 ji ztvárnila dánská herečka Charlotte Bøving.

VII. Horolezecká kronika Himálaje



americká novinářka,
kronikářka
himálajských expedic
v *Káthmándú*.

"Do důchodu odejdu,
až když umřu. Možná
to bude totéž,"
 uvedla Hawleyová
ve své knize
Nepálská scéna,
sbírce měsíčních
depeší, které psala do
roku 2007.

Climbing database

Elizabeth Hawleyová (1923-1918)

<https://www.himalayandatabase.com>

podrobné horolezecké záznamy slouží jako evidence úspěšných výstupů,
k hodnocení úspěšnosti a úmrtnosti horolezců

The Himalayan Database:

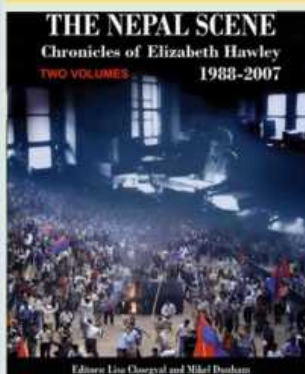
The Expedition Archives of Elizabeth Hawley

Richard Salisbury, Elizabeth Hawley. American Alpine Club., 2004

„Pokud jde o horolezectví, jsou ženy o světelné
roky za muži.“



Peak Hawley 6,182 m
(2014)



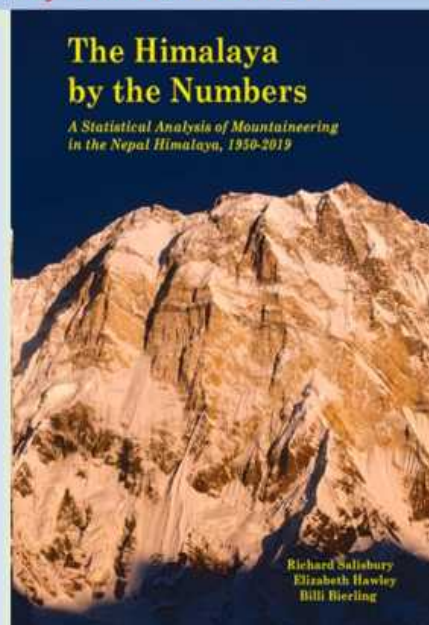
The Himalaya by the Numbers

[https://www.himalayandatabase.com/downloads/HimalayaByNbrs%20\(1950-2019\).pdf](https://www.himalayandatabase.com/downloads/HimalayaByNbrs%20(1950-2019).pdf)

A Statistical Analysis of Mountaineering in the Nepal Himalaya, 1950-2019. Richard Salisbury, Elisabeth Hawley, Billi Bierling. 251 stran. The Himalayan Database A Non-Profit Organization Ann Arbor, Michigan. 2021

Himálaj v číslech: Statistická analýza horolezectví v nepálském Himálaji v letech 1950-2019

- Nirvána horolezeckých dat pro zájemce o himálajské horolezectví
- Autory jsou dva z největších světových odborníků na horolezectví v Himálaji
- Údaje jsou prezentovány a analyzovány na základě tří různých expedičních období v himálajském horolezectví
- Doplněk k Himálajskou databázi
- Jaké jsou nejnebezpečnější vrcholy, na které lze v nepálském Himálaji vylézt? Které jsou nejbezpečnější?
- Kdy je nejlepší roční období pro výstupy?
- Na tyto a mnohé další otázky odpovídá tato komplexní statistická analýza horolezecké činnosti, výstupů a úmrtí v nepálském Himálaji.
- Spoluautory knihy jsou *Elisabeth Hawleyová*, historička všech expedic za posledních 50 let v nepálském Himálaji, a *Richard Salisbury*, himálajský horolezec a počítačový analytik v důchodu z Michiganské univerzity



Elizabeth Hawleyová (1923-1918)/Bernadette McDonaldová (1951)

I'll Call You in Kathmandu: The Elizabeth Hawley Story

Zavolám ti do Káthmándú: Příběh Elizabeth Hawleyové

B. MacDonald
Mountaineers
Books 2005

Wir sehen uns in Kathmandu. Bernadette MacDonald. 272 stran. Bergverlag Rother 2005

Ačkoli *Elizabeth Hawleyová* nikdy na žádnou horu nevystoupila ani nenavštívila základní tábor Everestu, stala se nejdůležitější zapisovatelkou a inspirativní autoritou pro expedice, příběhy, výkony, skandály a katastrofy v nepálském Himálaji. Vzbudila respekt legendárních osobností, jako jsou *Edmund Hillary*, *Reinhold Messner*, *Chris Bonington*, *Tomaž Humar* a *Ed Viesturs*.

Keeper of the Mountains: The Elizabeth Hawley Story

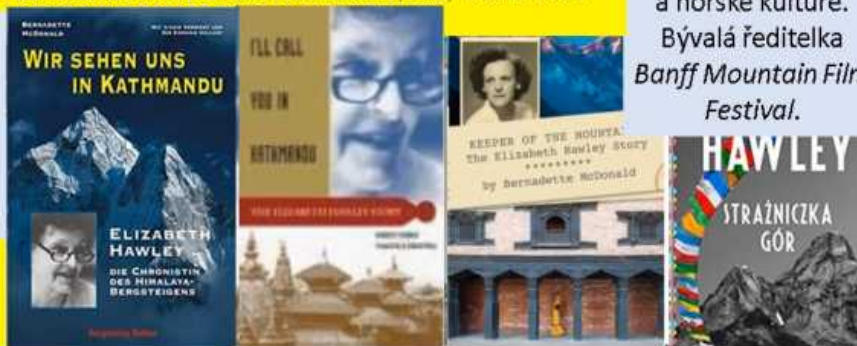
Strážkyně hor: Příběh Elizabeth Hawleyové Bernadette MacDonald. 328 stran. RMB | Rocky Mountain Books

„O historii horolezectví v Himálaji, od prvního výstupu Hillaryho a Tenzinga na Mount Everest až po současnost, ví všechno jen jedna osoba:

Elizabeth Hawleyová.

(Reinhold Messner)

významně zapsala
do historie horolezectví



Kanadská
spisovatelka,
horolezkyně.

11 knih o
horolezectví
a horské kultuře.
Bývalá ředitelka
Banff Mountain Film
Festival.

VIII.

Horolezecké spisovatelky a spisovatelé o horolezkyních a horolezcích

Julia Hägeleová

240 stran. Knesebeck 2012

Grenzgängerinnen: 20 Frauen über das Glück im Extreme

Štěstí v extrému: 20 žen, které překročily hranici

Skáčou z útesů, běhají ultramaratóny nebo lezou na sopky: portréty žen, které hledají dobrodružství. Překonávají hranice, čelí strachu, zkouší něco, o čem nevědí, že dokážou. Dvacet žen, největších dobrodružek naší doby: potápějí se bez kyslíku v Severním ledovém oceánu, běhají po pouštích světa. Vyprávějí o své motivaci a psychických výzvách při překonávání vlastních.



Potápěčka z útesů **Anna Baderová**, ultramaratonkyně **Anne-Marie Flammersfeldová**, dobrodružná fotografka **Ulla Lohmannová** a potápěčka s apnoe **Anna von Boetticherová**, a také **Evelyn Binsacková**, **Anja Blachaová**, **Laura Dekkerová**, **Sigrid Eichnerová**, **Angela Eiterová**, **Jacqueline Fritzová**, **Silvia Furtwänglerová**, **Freya Hoffmeisterová**, **Ute Kranzová**, **Tamara Lungerová**, **Alexandra Mitschkeová**, **Edina Müllerová**, **Olga von Plateová**, **Nina Schlesenerová** a **Julia Wittigová**. Jsou inspirací pro ženy a dívky, které milují sport a dobrodružství, i pro všechny, kdo chtějí překonávat hranice a dosahovat cílů.



Německá novinářka, spisovatelka, moderátorka. Při maturitě získala maximum bodů, sportovní extrémy raději přenechává jiným. Má ráda lehká protahovací cvičení a dlouhé túry s malým převýšením.

Bernadette McDonaldová (1951)

Brotherhood of the Rope. The Biography of Charles Houston.

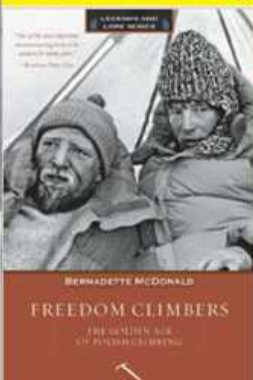
Bratrstvo lana. Životopis Charlese Houstona Bernadette McDonald. Seattle, Washington: Mountaineers Books, Legends and Lore Series, 2007. 250 pages, paperback, CD of film

Charles Houston (1913-2009) se proslavil jako lékař i horolezec.

Vedl expedice na K2 v roce 1938 a 1953, byl průkopníkem výzkumu ve výškové fyziologii a medicíně

Freedom Climbers:

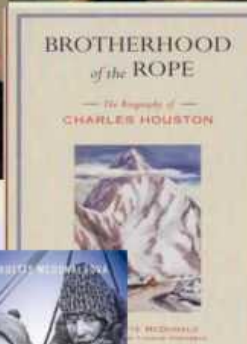
The Golden Age of Polish Climbing (Legends and Lore)



Bernadette McDonald. 352 stran. Rocky Mountain Books

vyšlo v češtině: *Lezci svobody: Zlatý věk polského horolezectví*

příběhy nejvýznamnějších polských horolezců, již dominovali himálajskému lezení od konce II. sv. války do začátku nového tisíciletí. Za jejich "zlatého věku" v 80. a 90. letech 20. století, navzdory ekonomickým a sociálním problémům, jako první zdolávali nejvyšší hory světa v zimě, včetně prvních zimních výstupů na *Everest*, *Manaslu Dhaulagiri*, *Cho Oyu*, *Kanchenjunga*, *Annapurnu* a *Lhotse*. Avšak 80 procent nejlepších polských výškových horolezců zahynulo.



**Winner –
Boardman
Tasker
Prize**

Bernadette McDonaldová (1951)

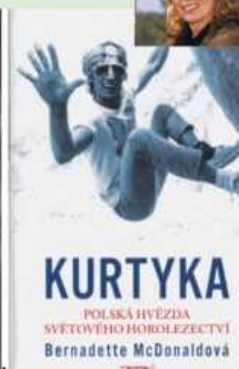
Bernadette McDonald. 276 stran. Jota Brno 2019

Kurtyka. Polská hvězda světového horolezectví

Art of Freedom. The Life and Climbs of Voytek Kurtyka, 2017).

Umění svobody. Život a výstupy Vojtky Kurtyky, 2017

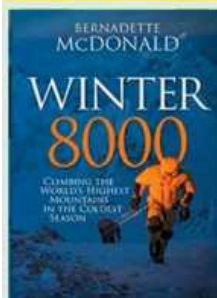
Wojciech Kurtyka (*1947): polský horolezec, průkopník alpského stylu lezení na největších horách. V roce 2016 obdržel cenu *Piolet d'Or* za celoživotní úspěchy v horolezectví.



Winter 8000: Climbing the World's Highest Mountains in the Coldest Season.

Bernadette McDonald. 272 stran. Mountaineers Books 2020

Winter 8000: In eisiger Kälte auf den höchsten Bergen der Welt. AS Verlag 2021



K roku 2019 se do Himálaje a Karákóramu v nejkřutějším ročním období vypravilo 178 expedic. Polský horolezec *Voytek Kurtyka* tuto praxi označil za umění trpět.

Příběhy od sólového zimního pokusu francouzské horolezkyně *Elisabeth Revolové* na Makalu až po Američana *Coryho Richardse* a jeho dramatický pokus na *Gasherbrum II* s proslulým italským horolezcem *Simone Morem* a kazašským drsňákem *Denisem Urubkem*

Bernadette McDonaldová (1951)

272 stran. Arrow 2009

Tomaz Humar

Tomaž Humar (1969-2009), přezdívaný *Gozdni Joža*, byl slovinský horolezec.

Absolvoval přes 1500 výstupů a získal řadu horolezeckých a dalších ocenění, včetně *Piolet d'Or* v roce 1996 za svůj výstup *Ama Dablam*.



Do širšího povědomí se dostal v roce 1999 po svém slavném sólovém výstupu jižní stěnou *Dhaulagiri*, který je považován za jednu z nejsmrtečnějších cest v Himálaji s 40% úmrtností.

Při sólovém pokusu o výstup na *Nanga Parbat* v roce 2005 *Humara* uvěznily laviny a tající sněh ve výšce téměř 6 000 metrů. Po šesti dnech strávených ve sněhové jeskyni ho 10. srpna 2005 zachránila posádka vrtulníku pákistánské armády: *Podplukovník Rašid Uláh Baig* a *major Chálid Amír Rana*.

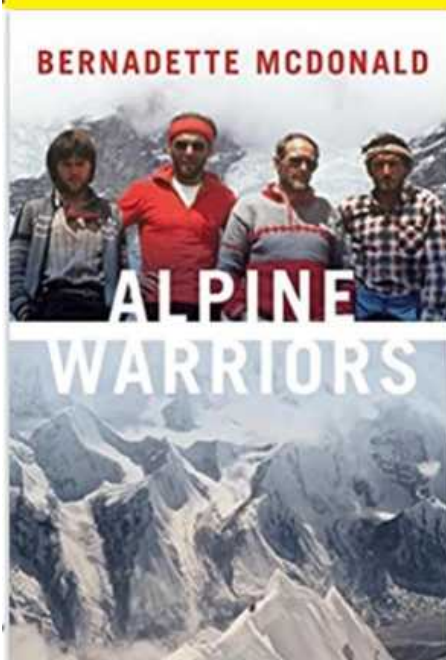
Dne 9. listopadu 2009 měl *Humar*, který podnikl sólový výstup jižní stěnou *Langtang Lirungu* (naposledy na něj vystoupil v roce 1995), při sestupu nehodu. V den nehody byl v kontaktu s pracovníky základního tábora prostřednictvím satelitního telefonu a zdálo se, že je v kritickém stavu se zraněním nohy, páteře a žeber. Několik dní uvízl na hoře ve výšce přibližně 6 300 metrů, než bylo jeho tělo 14. listopadu 2009 nalezeno ve výšce 5 600 metrů. (Wikipedie)



Bernadette McDonaldová (1951)

Alpine Warriors [Alpští bojovníci]

Bernadette McDonald. 352 stran. Rocky Mountain Books 2015



Počátkem 70. let se horolezcům z Jugoslávie jim podařilo dosáhnout na osmitisícovky. Ačkoli se nejednalo o výhradně slovinské týmy, převažovali v nich - nikoli překvapivě - slovinští horolezci, neboť Slovinsko je obdařeno Julskými Alpami.

Slovinsko pokračovalo v tradici podpory horolezců a úspěch plodí úspěch. Do roku 1995 byly všechny osmitisícovky vylezeny slovinskými týmy. A v následujících deseti letech některé z nejdramatičtějších a nejfuturističtějších výstupů uskutečnili slovinští horolezci. Kromě několika superhvězd zůstává většina těchto úžasných sportovců na Západě neznámá.

CONTENTS

	Introduction	7
ONE	Dare to Dream	15
TWO	Triglav in Winter	21
THREE	A Lesson in Patience	35
FOUR	Friends Like These	51
FIVE	The First Casualty	83
SIX	Everest West Ridge	99
SEVEN	The Greatest Prize	141
EIGHT	Dhaulagiri Obsession	153
NINE	Fallen Stars	161
TEN	The Loner	169
ELEVEN	Next Wave	175
TWELVE	Seismic Shift	201
THIRTEEN	A Most Beautiful Summit	217
FOURTEEN	Three Musketeers	243
FIFTEEN	Flying Solo	251
SIXTEEN	War and Suffering	265
SEVENTEEN	Dhaulagiri Real-Time	275
EIGHTEEN	Canadian Adventure	285
NINETEEN	Death in the Mountains	295
TWENTY	Legacy	303
	Acknowledgements	318
	Notes	320
	Select Bibliography and Sources	32
	Index	329

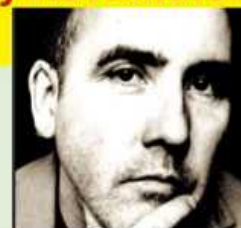
Mick Conefrey *1963

How to Climb Mt. Blanc in a Skirt: A Handbook for the Lady Adventurer

Jak vylézt na Blanc v sukni: Příručka pro dámy dobrodružky

Od využití velbloudího tuku ke zlepšení milostného života až po výstup na Everest bez kyslíku - živý vhled do často přehlíženého světa objevitelů. Kdo se převlékl za tibetského rolníka, aby prozkoumal Asii, a proč byste neměli pouštět gorilu do blízkosti své ložnice? Inspirativní příběhy slavných objevitelů, vtipné rady, jak se stát dobrodruhem - co dělat, když vás napadne krokodýl...

Historie ženského objevování: horolekyně jako *Fanny Bullock Workmanová* a *Annie Smith Pecková*, námořnice jako *Ann Davisonová* a *Naomi Jamesová*, průzkumnice pouští jako *Rosita Forbesová* a *Freya Starková*, polární badatelky jako *Ann Bancroftová* a *Pam Flowersová* a "africké královny" jako *May French Sheldonová* a *Mary Kingsleyová*.



Spisovatel a filmař, horolezec; dokumentární filmy o himálajských a arktických expedicích.



Mick Conefrey *1963

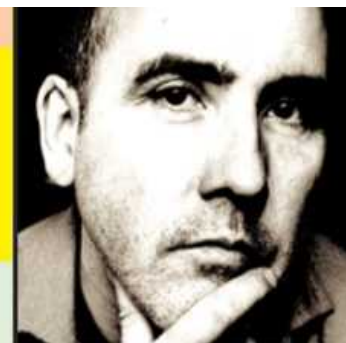
272 stran, Malik 2010

Frauen gehören nach oben

Die geheimen Ticks und Tricks reisender Frauen und Abenteurerinnen

Ženy patří na vrchol: Tajné triky žen a dobrodružek na cestách

„Ženy patří na vrchol!“ S tímto originálním sloganem se horolezkyni Arlene Blumové podařilo získat prostředky na první čistě ženskou expedici na osmitisícovku.



Ženy byly vždy vynalézavé, když šlo o exotické výpravy – ať už se vydávaly do cizích zemí samy, nebo aby nenechaly svého muže samotného. Mick Conefrey přináší zajímavé anekdoty o cestovatelkách do Asie, letkyních, pouštních turistkách a námořnicích.

- Jak porodit dítě na jižním pólu a výhody hedvábných punčoch při cestování?
- "Jak stylově vypít šálek čaje při síle větru 10?"
- zábavná čtenářská výprava po stopách legendárních dobrodružek a jejich malých tajemství
-

„Jako filmaře i spisovatele mě fascinuje umění vyprávění. Rád vyhledávám dobré příběhy se složitými postavami, které řeší ještě složitější situace. Mou definicí dobrého dramatu je to, co se děje, když jsou lidé vystaveni tlaku, a objevování a horolezectví toho poskytují spoustu příkladů“

Michelle Paverová *1960

201 stran. Weidenfeld & Nicolson 2016

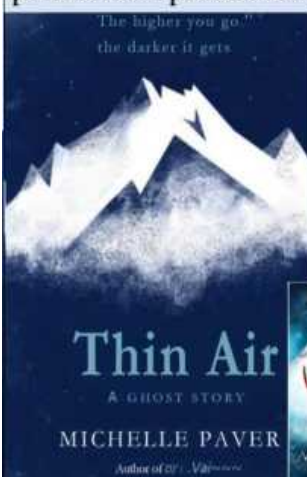
Thin Air: The most chilling and compelling ghost story of the year

Řidký vzduch: Nejchladnější a nejnapínavější duchařský příběh roku

Himálaj, 1935. Kangchenjunga. Třetí nejvyšší vrchol světa. Největší zabiják ze všech. Pět Angličanů vyrazilo z Dárdžilingu, odhodláno zdolat posvátný vrchol. Ale odvaha je může dovést jenom tak daleko – a hora není jejich jediným nepřítelem. Jakmile se dostaví horská nemoc a hrůzy extrémní nadmořské výšky, minulost odmítá zůstat pohřbena. A pravda vás někdy neosvobodí. .



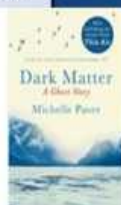
Britská spisovatelka



"Jednou v noci jsem nemohla usnout, a tak jsem ve své pracovně narazila na horolezecké knihy a četla jsem až do pozdních hodin. Četla jsem o velkých himálajských výpravách dvacátých a třicátých let: o horečce po vrcholu, o osamělosti ve vysokých polohách, o deziluzi a strachu.

Na horách mohou být tragédie minulosti až příliš přítomné.

Napadlo mě: Co když je tam duch?"



IX.

Ženy dobrodružky

Maria Coffeyová *1952

266 stran. St. Martin's Press 2007

Kde hora vrhá stín
- *Temná stránka extrémního dobrodružství*

Where the Mountain Casts Its Shadow:
The Dark Side of Extreme Adventure

Silná, působivá a důležitá kniha, odhalující cenu dalekosáhlých osobních důsledků extrémních dobrodružství. Intimní portrét dobrodružství a rozporuplné krásy, vášně a zkázy této lákavé posedlosti. V rozhovorech s nejlepšími světovými horolezci nebo jejich vdovami a rodinami - Jimem Wickwirem, Conradem Ankerem, Lynn Hillovou, Joem Simpsonem, Chrisem Boningtonem, Edem Viestursem, Anatolijem Boukreevem, Alexem Lowem a mnoha dalšími - zkoumá, co nutí muže a ženy obětovat svůj život horám. Ptá se, proč svět navzdory nesčetným tragédiím stále chválí jejich výkony.



Autorka dvanácti mezinárodně vydaných a oceněných knih, spolujitelka společnosti zabývající se dobrodružným cestováním.

"She is an adventurer in her own right.."



jak horolezecké tragédie ovlivňují pozůstalé

Vanessa O'Brienová *1964

10.10.2018

<https://www.womenshistory.org/articles/mountains-have-no-ceilings>

Mountains Have No Ceilings:

What Sports Can Teach Us About Women's Leadership

Hory nemají žádné stropy. Co nás může sport naučit o vůdcovství žen

Vanessa Audi Rhys O'Brien je 1. britská i americká horolezkyně na K2 (3. pokus v r. 2017), účastnice suborbitálních vesmírných letů, průzkumnice, autorka a bývalá obchodní ředitelka. V srpnu 2022 se Vanessa stala první ženou, která dokončila *Explorers' Extreme Trifecta* – dosáhla extrémů na zemi, na moři i ve vzduchu poté, co minula *Kármánovu linii* ve vesmírné misi *Blue Origin NS-22*



The Seven Summits 2				Three Poles Challenge				Other Expeditions			
Mountain	Height	Date Climbed	Location	Mountain	Height	Date Climbed	Location	Mountain	Height	Date Climbed	Location
Kilimanjaro	19,340 ft.	10 March 2013	Africa	Everest	29,035 ft.	19 May 2012	Asia	Everest	18,500 ft.	28 April 2010	Asia (Nepal)
Everest	29,035 ft.	19 May 2012	Asia	South Pole	89 Degree	15 December 2012	Antarctic	Shishapangma (Central)	26,273 ft.	4 October 2011	Asia (Tibet)
Denali	20,320 ft.	19 June 2012	N. America	North Pole	89 Degree	16 April 2013	Arctic Ocean	Cho Oyu	26,906 ft.	12 October 2011	Asia (Tibet)
Elbrus	18,510 ft.	15 July 2012	Europe					Lobuche East	19,700 ft.	14 April 2012	Asia (Nepal)
Carstensz Pyramid	16,023 ft.	23 September 2012	Oceania					Mont Blanc	15,781 ft.	25 June 2014	Europe
Kosciuszko	7,310 ft.	3 October 2012	Australia					Manaslu	26,759 ft.	25 September 2014	Asia (Nepal)
Vinson Massif	16,050 ft.	5 December 2012	Antarctica					Cayambe	18,966 ft.	30 May 2016	Ecuador
Aconcagua	22,841 ft.	20 January 2013	S. America					Chimborazo	20,564 ft.	6 June 2016	Ecuador
								K2 ^[10]	28,251 ft.	28 July 2017	Asia (Pakistan)

Luree Millerová (1929-1996) a Madi Carlsonová

224 stran. Mountaineers Books 1984

On Top of the World: Five Women Explorers in Tibet

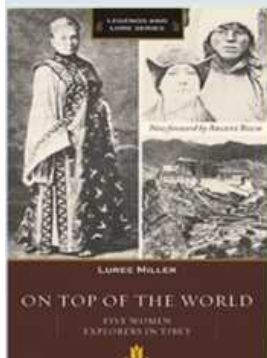
Koncem 19. století se objevila malá skupina objevitelů. Tři Britky, Američanka a Francouzka se prodlíraly Himálajem a Karakoramem, měsíce putovaly tropickými nížinami, podnikly průzkum Tibetu. **Nina Mazuchelliová**, 1. žena ze Západu, která spatřila Everest, zorganizovala malou expedici z Darjeelingu. **Isabella Bird Bishopová** napsala 9 knih o cestách na Havaj, do Skalistých hor a napříč Asií do Tibetu. **Alexandra David-Neelová** ve svých 56 letech putovala 8 měsíců a více než 2000 mil z Číny do Lhasy jako tibetská žebračka. **Fanny Bullock Workmanová** vystoupala r. 1899 do 6401 m v Karakóramu. **Annie Taylorová**, křesťanská misionářka cestovala v tibetském oblečení, aby přinesla Boží slovo do zakázané země Tibetu.

Luree Miller

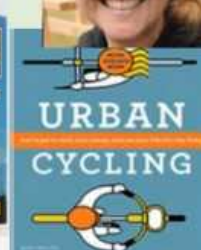
Spisovatelka a světoběžnice, presidentka *Society of Woman Geographers* spoluzaložila mezinárodní školu v Bombaji.

Madi Carlsonová

předsedkyně správní rady *Familybike* (propagace jízdy na kole jako prostředku k udržitelnému životnímu stylu). spoluzakladatelka *Critical Mass Seattle*.



Na vrcholu světa: Pět průzkumnic v Tibetu



X.

Historie horské medicíny

Elisabeth Simonsová & Oswald Oelz

Kopfwehberge.

176 stran. AS Verlag 2001

Eine Geschichte der Höhenmedizin

«... nicht geschaffen für die Höhe»

Eine kurze Geschichte der Höhenmedizin in der Schweiz



Elisabeth Simons und Oswald Oelz

medicínsko-historická kniha literatury faktu vypráví o objevu a výzkumu tohoto fenoménu od jeho počátků ve starověku až po současnost jazykem srozumitelným i laikům a s mnoha ilustracemi.

...nicht geschaffen für die Höhe.

Eine kurze Geschichte der Höhenmedizin in der Schweiz

81 stran. Naturforschende Gesellschaft in Zürich 2001

Stručná historie výškové medicíny ve Švýcarsku



Elisabeth Simons (*1963), internistka a horolezkyně, s nadšením pro výškovou medicínu

Oswald Oelz (*1943) extrémní horolezec, expediční lékař a výzkum ve výškové fyziologii. Nejnáročnější vrcholy a nejobtížnější trasy po celém světě



XI.

Příběhy expedic

Gertrude Reinischová *1952

1. Österreichische Frauenexpedition. Shisha Pangma

1. rakouská ženská expedice. Shisha Pangma

Dlouhou dobu bylo extrémní horolezectví vyhrazeno mužům. Teprve v roce 1994 se první rakouské ženy vydaly na expedici do Himálaje. To jim přineslo uznání, ale také skepsi a posměch v médiích.

https://www.youtube.com/watch?v=a7suTXSMFE&ab_channel=DiadromIndrich

Gertrude Reinisch

143 stran

Verlag Anton Schroll & Co

Wien und München, 1995

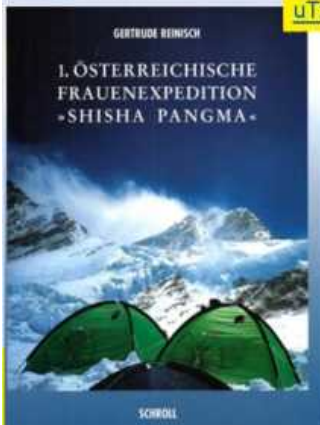


Novinářka
spisovatelka
a horolezkyně



Vídeňská novinářka a horolezkyně *Gertruda Reinisch-Indrichová* vedla v roce 1994 úspěšnou první ženskou expedici na *Šiša Pangmu* - jednu ze 14 hor, jejichž vrchol je vyšší než 8000 metrů. Motto: "Žena má své místo na vrcholu".

[Frauen am Dach der Welt - science.ORF.
https://science.orf.at/v2/stories/2867124/](https://science.orf.at/v2/stories/2867124/)



Monica Jacksonová a Elizabeth Starová, Arlene Blumová (předmluva)

Tents in the Clouds:

The First Women's Himalayan Expedition

Stany v oblacích: První ženská himálajská expedice

Expedice tří britských žen do neprobádaných oblastí na hranicích Nepálu a Tibetu v roce 1955.

V roce 1955 v oblasti Jugal Himal vystoupily *Monica Jacksonová, Elizabeth Starková a Evelyn Camrassová-McNicolová* na nevylezený vrchol na hranici Nepálu a Tibetu.

Pojmenovaly ho **Gyalgen Peak** (6705 m), podle svého vedoucího šerpy *Mingmy Gualgena*.

THE SCOTTISH WOMEN'S HIMALAYAN EXPEDITION

By MONICA JACKSON

https://www.alpinejournal.org.uk/Contents/Contents_1956_files/AJ61%201956%2060-62%20Jackson%20Scottish%20Women's%20Exped.pdf

256 stran.

England:

Collins

1956; Seal

Press, 1999

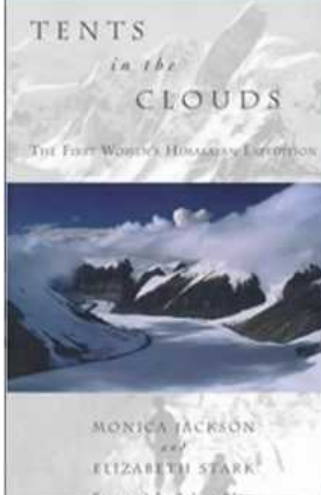


Monica Jackson
(1920-2020),
skotská socioložka,
antropoložka,
horolezkyně

Elizabeth Stark
(1923-2000)
britská logopedka,
odbornice na
audiologii a řečové
vědy, horolezkyně



Evelyn Camrassová-McNicolová
(1927-2021) kapitánka ženského
hokejového a plaveckého týmu,
horolezkyně, gynekoložka



XII.

Horolezkyně, fyziologie, psychologie a etika

Wanda Rutkiewiczová (1943-1992) – Manfred Ruoß

**Zwischen Flow und Narzissmus:
Die Psychologie des Bergsteigens**

Martin Ruoß. 305 stran
Hogrefe AG 2017

Druhé vydání bylo
přepřacováno
a doplněno
o dvojportrét polských
extrémních horolezců

Wandy Rutkiewiczové
a Jerzyho Kukuczky.



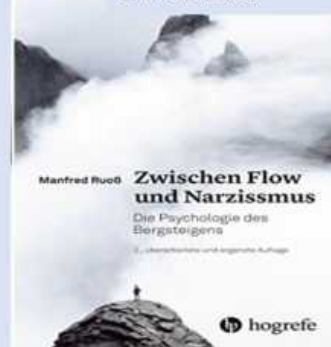
Zkoumání fenoménu horolezectví.

První část se věnuje psychologickým aspektům
"normálního" horolezectví, motivovaného
především volností a prožitky v přírodě, ale
i touhou po výkonu.

Ve druhé části Manfred Ruoß zkoumá motivaci
a lidské propasti nejslavnějších extrémních
horolezců 19., 20. a 21. století na třinácti
jednotlivých v krátkých životopisech sahají od
Edwarda Whympera (prvního horolezce na
Matterhornu) po Hermanna Buhla (prvního
horolezce na Nanga Parbatu), od Ricarda Cassina
po Reinharda Karla, Andyho Kirkpatricka, Gerlinde
Kaltenbrunnerovou, Stephana Siegrista a Ueliho
Stecka – všechny jsou založeny na vlastních
reportážích.



Psycholog
psychoterapeut
spisovatel
horolezec



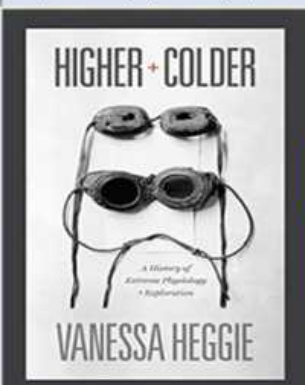
Vanessa Heggieová

263stran. University of Chicago Press 2019

Higher and Colder: A History of Extreme Physiology and Exploration

Vyšší a chladnější: Dějiny extrémní fyziologie a výzkumu.

První dějiny extrémní fyziologie, tedy studia lidského těla na jeho fyzických hranicích. Kapitoly zkoumají zásadní historické otázky vědy a ukazují, jak zdánlivě exotické lokality a experimenty přispěly k širším politickým a společenským posunům ve vědeckém myšlení dvacátého století. Zaměřují se na práci v terénu, expedice a výzkumy a jsou alternativou k popisům dějin moderních věd o živé přírodě, v nichž dominují laboratoře. Připomínají příběhy přínosu žen, které byly někdy náhodou a někdy záměrně vymazány.



**Higher and colder: The success and failure of boundaries
in high altitude and Antarctic research stations**

*Vyšší a chladnější: Úspěch a neúspěch hranic ve vysokohorských
a antarktických výzkumných stanicích*

Přednáší dějiny
medicíny a vědy
na Institutu
aplikovaného
zdravotnického
výzkumu na
Birminghamské
univerzitě.
Autorka *A History
of British Sports*

Vanessa Heggiová

Mount Everest, amphetamines, and the ethics of experiment



Mount Everest, amphetamines, and the ethics of experiment

the guardian

Užívání amfetaminu si spojujeme spíše se závodním sportem než s horolezectvím, ale v roce 1953 členové expedice na Mount Everestu experimentovali s benzedrinem... a dávali ho Šerpům, když se vydávali na cestu při zdolávání smrtelně nebezpečného ledopádu Khumbu. (Vanessa Heggie 15.5.2013)



The first flight over Everest: a physiologist's dream

The Guardian



The first flight over Everest: a physiologist's dream

Fotografie expedice lady Houstonové se staly přínosem až v r. 1951, kdy je Michael Ward - pozdější lékař úspěšné expedice v r. 1953 vyhledal v archivu Královské geografické společnosti, aby našel cestu na Everest. ...prozkoumal asi 3000 fotografií, získal informace pro cestu na vrchol ze Západního Cwm... Z fotografií pořízených během expedic v letech 1921, 1935 a 1936, při "letu nad Everestem" Houston-Westland v roce 1933, při tajných letech nad Everestem v letech 1945 a 1947 a z fotografie pořízené Tilmanem v roce 1950. (Vanessa Heggie 3.4.2013)

Přednáší dějiny medicíny a vědy na Institutu aplikovaného zdravotnického výzkumu na Birminghamské univerzitě.
Autorka *A History of British Sports*

Julia Stauderová o Tamaře Lungerové

Od osamělosti k otevřenosti: Výklad emocí v horských sportech.

Emocionálně-lingvistická analýza rozpravy s didaktickou implementací

Diplomová práce pro získání akademického titulu Magistra filosofie (Mag. phil.), 2018

K2: "I think I have found myself again"

Julia Stauder

Von der Einsamkeit in die Öffentlichkeit: Die Darstellung von Emotionen im Bergsport

Eine emotionslinguistische Diskursanalyse mit didaktischer Umsetzung

Výšková horolezkyně, vítězka skialpinistických soutěží si klade otázku: "Čeho budu ještě schopna dosáhnout, do jaké míry vydržím fyzickou a psychickou zátěž?".

exploring my true self through the love of Mother Nature.



<https://diglib.uibk.ac.at/ulbtirolhs/download/pdf/2526930?originalFileName=true>

V roce 2014 dosáhla jako druhá Italka v historii horolezectví vrcholu K2, a to bez kyslíku a bez nosičů. Je nejmladší ženou, která tuto horu zdolala a v roce 2016 se pokusila o první zimní výstup „Jsem horolezkyně duší, zkoumám své pravé já prostřednictvím lásky k matce přírodě.“



Tamara Lunger

*1986 Bolzano: horolezkyně skialpinistka dcera známého italského skialpinisty Hansjörga Lungera

<https://tamaralunger.com/en/>

Gill Pomfretová, Adele Doranová a Jenny Hallová GENDER AND MOUNTAINEERING TOURISM

Chapter Full-text available

June 2015

DOI: 10.4324/9781315769202

Gender and mountaineering tourism

Project: Women and Mountaineering



Sheffield Hallam University



Researching Women in Mountaineering, United Kingdom

Dr. Jenny Hall, Dr. Adele Doran. Sheffield Halam University, 2020

39 stran <http://adeledoran.com/wp-content/uploads/2020/07/Researchin-Women-in-Mountaineering-UK-Report-2020-1.pdf>

<https://jennyhallgeographer.com/>

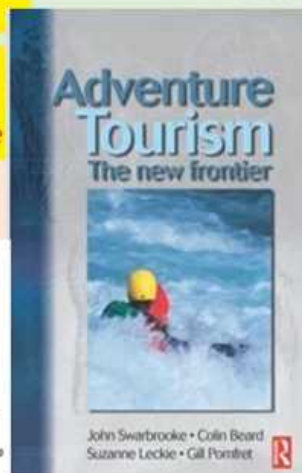
analýza vývoje a povahy dobrodružného cestovního ruchu

Adventure Tourism: The New Frontier

Dobrodružná turistika: Nová hranice

John Swarbrooke, Colin Beard, Suzanne Leckie, Gill Pomfret. 368 stran. Butterworth-Heinemann 2003

K ilustraci jsou použity mezinárodní případové studie, včetně: *Turistika napříč Asií, Horolezectví ve Španělsku, Dovolená s pozorováním goril, Trekking na Mount Everestu, Zimní sporty (snowboarding, heli-skiing a jízda se psím spřežením) v Nové Anglii, Jízda na kajaku, raftu a horském kole v Jižní Africe, Vesmírná turistika v USA, Dovolená s potápěním a balíčky Outward Bound*



Mortlockovy 4 stadia dobrodružství (1984)

biology letters

Evolutionary biology

Biol. Lett. (2007) 3, 498–500

doi:10.1098/rsbl.2007.0317

Published online 14 August 2007

Effects of age and gender on success and death of mountaineers on Mount Everest

Raymond B. Huey^{1,*}, Richard Salisbury², Jane-Ling Wang³ and Meng Mao³

¹Department of Biology, University of Washington, Seattle, WA 98195, USA

²Information Technology Division (retired), University of Michigan, Ann Arbor, MI 48109, USA

³Department of Statistics, University of California, Davis, CA 95616, USA

*Author for correspondence (hueyrb@u.washington.edu).

Vliv věku a pohlaví na úspěch a úmrtnost horolezců na Mount Everestu

O zdolání nejvyšší hory světa *Mount Everestu* se pokouší stále více horolezců. Shromáždili jsme údaje z rozhovorů a vypočítali pravděpodobnost zdolání vrcholu a úmrtí v závislosti na věku a pohlaví horolezce (2211 horolezců v jarních sezónách) v období 1990–2005. Pravděpodobnost úspěšného výstupu na vrchol a úmrtí byla u mužů a žen podobná. Horolezci starší 40 let však mají sníženou pravděpodobnost zdolání vrcholu a starší 60 let mají zvýšenou pravděpodobnost úmrtí, zejména při sestupu z vrcholu. Na *Mount Everestu* se fenotypová selekce zdá být slepá vůči pohlaví, ale zvýhodňuje mladé horolezce.

Evaluating Risk Perception based on Gender Differences for Mountaineering Activity

Hodnocení vnímání rizik na základě genderových rozdílů u horolezeckých aktivit

The 2nd International Conference on Energy, Environmental and Information System (ICENIS 2017)

Table 2. Preventative Action Question [19]

Question	Respondent's Willingness	Answer Options
Are you willing to implement preventative advice to avoid accidents on mountain climbing activities?	Why are you willing to implement preventative suggestions? (Choose two answers)	A. Accidents that occur in ascent are very serious
		B. I feel responsible for my own safety
		C. I think I have a risk
		D. I want to prevent accidents
	Why are you unwilling to implement preventative suggestions? (Choose two answers)	A. Accidents that occur in the climb is not too serious
		B. I am not worried about self-safety
		C. I thought I had no risk
		D. I do not want to prevent accidents

Table 3. Information Needs Question [19]

Question	Answer Options
Based on the perception between men and women, what information do you want to receive right now? (Choose three answers)	A. What is the risk perception of mountain climbing that is owned by male and female climbers?
	B. Explain in detail the factors that cause accidents in the ascent?
	C. What types of accident that occur in the ascent?
	D. What actions can prevent accidents in climbing?

Abstrakt

V letech 2003-2012 bylo v horolezectví 26 úmrtí ročně. Počet zahynuvších žen byl výrazně nižší než počet mužů (3,5 úmrtí mužů na jednu ženu). Analýza rozdílů ve vnímání rizik v závislosti na pohlaví a doporučení pro prevenci nehod. Účastnilo se 200 respondentů (100 mužů a 100 žen). Výsledek studie ukázal, že vnímání rizika je u žen vyšší než u mužů, ($p=0,019$). Doporučuje se rozvíjení pozitivního mentálního postoje, uvědomování si rizik, která existují v přírodě, provádění kognitivně behaviorální terapie (KBT) ke zvýšení povědomí o vlastní bezpečnosti, výuka v horolezecké škole a využívání instruktorů k výuce o bezpečnosti při outdoorových aktivitách.

Ned Morgan

Are Female Mountaineers Better Decision-Makers?

A pro weighs in on gender differences at high altitude

*Both Risk and Reward are Processed

Differently in Decisions Made Under Stress

Mara Mather and Nichole R. Lighthall, Curr

Dir Psychol Sci. 2012 Feb; 21(2): 36-41

Rozhodují se ženy lépe? Profesionál se zamýšlí nad rozdíly mezi pohlavími ve vysokých nadmořských výškách.

Rozdíly v tom, jak se ženy a muži rozhodují ve stresu, jsou již známy dlouho*. Muži mají tendenci dělat ve stresu neuvážená rozhodnutí, zřejmě vedeni možností větší odměny.

Jeden z předních světových horolezců a průvodců **Adrian Ballinger** ví, jak dobrá či špatná rozhodnutí ovlivňují výsledky na nejvyšších horách světa: „Ve vysokých nadmořských výškách se lépe rozhodují ženy.“ Jeho *Alpenglow Expeditions* podpořila svůj první ženský tým. „Během mnoha let jsem vyzoroval, že mnoho klientů mužů je mnohem více svázáno svým egem. Nejsou tak dobří v naslouchání svému tělu. A ve výšce to znamená, že jdou o něco rychleji, než by měli, a nemusí si vzít den odpočinku. Možná nesestoupí níže, když by měli. A ve velkých horách se nemůžete zotavit. Vidím, že ženy mají tendenci naslouchat svému tělu a více respektovat to, co jim tělo říká.“ „Viděl jsem to znovu a znovu se svou partnerkou **Emily Harringtonovou**. „S velmi malým egem ví, kdy potřebuje zpomalit. A to se jí osvědčilo a dodalo jí to sílu být úspěšná v den výstupu na vrchol.“



britsko-americký certifikovaný horský průvodce IFMGA/AMGA, certifikovaný od *American Mountain Guides Association* a sponzorovaný horolezec a lyžař. *Ballinger* je zakladatelem a generálním ředitelem společnosti *Alpenglow Expeditions*

Ned Morgan

Are Female Mountaineers Better Decision-Makers?

A pro weighs in on gender differences at high altitude

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/in-the-mountains/201910/are-female-mountaineers-better-decision-makers>

Rozhodují se ženy lépe? Profesionál se zamýšlí nad rozdíly mezi pohlavími ve vysokých nadmořských výškách.



Carla Perezová *1982

"V ženském týmu cítím jinou dynamiku. Cítím menší tlak na to, abych musela "něco" předvést, abych byla oceněna, což je v týmu mužů, kde obvykle všichni soutěží o to, kdo je nejlepší nebo nejsilnější, velmi časté.

V ženském týmu je snazší být sám sebou - citlivý, milý atd. -, ale zároveň mít odhodlání a sílu dosáhnout svých cílů. Nemohu říct, že by čistě ženský tým byl lepší než smíšený tým. Mám ráda obojí a troufám si říct, že lezení ve smíšených týmech je nejlepší, protože mám pocit, že pokud všichni členové zvládnou své role se správnou emoční inteligencí, můžeme dosáhnout dokonalé rovnováhy ženského a mužského, a to je optimální pro dosažení jakéhokoli velkého cíle." "Mohla bych říct, že ženy jsou obecně vnímavější a citlivější. Ale mám pocit, že tyto vlastnosti vycházejí spíše ze stupně "probuzení" každé lidské bytosti. V horách i v životě jsem poznala muže i ženy s těmito vlastnostmi nebo bez nich.

Ekvádorská
horská
vůdkyně, první
Jihoameričank
a na Everestu
bez umělého
kyslíku

Vanessa O'Brienová *1964

10.10.2018

<https://www.womenshistory.org/articles/mountains-have-no-ceilings>

Mountains Have No Ceilings:

What Sports Can Teach Us About Women's Leadership

Hory nemají žádné stropy. Co nás může sport naučit o vůdcovství žen

Vanessa Audi Rhys O'Brien je 1. britská i americká horolezkyně na K2 (3. pokus v r. 2017), účastnice suborbitálních vesmírných letů, průzkumnice, autorka a bývalá obchodní ředitelka. V srpnu 2022 se Vanessa stala první ženou, která dokončila *Explorers' Extreme Trifecta* – dosáhla extrémů na zemi, na moři i ve vzduchu poté, co minula Kármánovu linii ve vesmírné misi Blue Origin NS-22



The Seven Summits 2				Three Poles Challenge			
Mountain	Height	Date Climbed	Location	Mountain	Height	Date Climbed	Location
Kilimanjaro	19,340 ft.	10 March 2013	Africa	Everest	29,035 ft.	19 May 2012	Asia
Everest	29,035 ft.	19 May 2012	Asia	South Pole	89 Degree	15 December 2012	Antarctic
Denali	20,320 ft.	19 June 2012	N. America	North Pole	89 Degree	16 April 2013	Arctic Ocean
Elbrus	18,510 ft.	15 July 2012	Europe				
Carstensz Pyramid	16,023 ft.	23 September 2012	Oceania				
Kosciuszko	7,310 ft.	3 October 2012	Australia				
Vinson Massif	16,050 ft.	5 December 2012	Antarctica				
Aconcagua	22,841 ft.	20 January 2013	S. America				

Other Expeditions			
Mountain	Height	Date Climbed	Location
Everest	18,500 ft.	28 April 2010	Asia (Nepal)
Shishapangma (Central)	26,273 ft.	4 October 2011	Asia (Tibet)
Cho Oyu	26,906 ft.	12 October 2011	Asia (Tibet)
Lobuche East	19,700 ft.	14 April 2012	Asia (Nepal)
Mont Blanc	15,781 ft.	25 June 2014	Europe
Manaslu	26,759 ft.	25 September 2014	Asia (Nepal)
Cayambe	18,996 ft.	30 May 2016	Ecuador
Chimborazo	20,564 ft.	6 June 2016	Ecuador
K2 ⁽¹⁾	28,251 ft.	28 July 2017	Asia (Pakistan)

Rozenn Martinoiaová

Ženské horolezectví a neshody v profesi horského vůdce „Nemyslete si, že byl průvodcem pro dámy“



Journal of Alpine Research | Revue de géographie alpine
101-1 | 2013
Lever le voile : les montagnes au masculin-féminin



Journal of Alpine Research/ Revue de géographie alpine

101-1 (2013)
Lever le voile : les montagnes au masculin-féminin

Women's mountaineering and dissonances within
the mountain guide profession
"Don't go thinking he was a guide for ladies"

Hory jsou místem ekonomické aktivity - práce pro průvodce a místem zábavy a odpočinku pro jejich klienty. Pro každého z nich však hory zůstávají prostorem pro společenský život, sociální vztahy, včetně genderových. Článek se zaměřuje na ambivalentní roli ženy, klientely v konstrukci genderové profesní identity horských průvodců a průvodkyň. V rámci profese normalizované mýtem maskulinity, mohou klientky vskutku vysílat disonantní signály: na jedné straně umožňují prezentaci očekávaných znaků, na druhé straně mohou symbolizovat feminizaci profesních dovedností, což v praxi v hierarchii pohlaví stigmatizuje. Etnografické šetření vyzdvihuje zejména význam mužského průvodcovského mýtu, který normuje interakce mezi průvodci v rámci profesní skupiny. Ukazuje, proč a jak průvodci zachovávají tvář před svými kolegy.



Profesorka ekonomie
na [Université Grenoble Alpes](https://www.univ-grenoble-alpes.fr/), horolezkyně,
výzkum profese
horských vůdců



GENDER AND MOUNTAINEERING TOURISM

Gender Equity in Membership, Leadership, and Award Recognition in the Wilderness Medical Society

Sarah M. Schlein, MD; Neal W. Pollock, PhD; Natalya E. Polukoff,
BS, BA; Alainna B. Brown, BA, NREMT;
Alicia Byrne, BA; Linda E. Keyes, MD

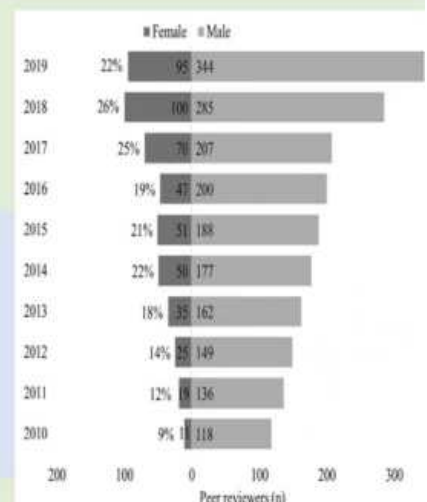
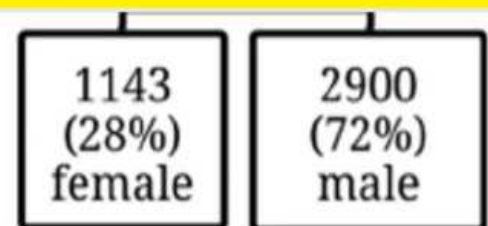
WILDERNESS & ENVIRONMENTAL MEDICINE 2022; 33(3): 275-83



Gender Distribution Associated With the Journal Wilderness & Environmental Medicine

Linda E. Keyes, MD; Sarah M. Schlein, MD; Alainna B.
Brown, BA, NREMT; Natalya E. Polukoff, BS, BA; Alicia
Byrne, BA; Neal W. Pollock, PhD

WILDERNESS & ENVIRONMENTAL MEDICINE 2022; 33(3):
267-74



XIII. České alpinistky a horolezkyně

Wikipedie 27.2.2022

Kategorie: České horolezkyně

Barbora Kramářová

<https://dspace.cuni.cz/handle/20.500.11956/75064>

Soňa Boštíková	Sylva Kysilková
Alena Čepelková	Rúth Lányová
Karolina Grohová	Blanka Nedvědická
Markéta Hanáková	Zorka Prachtelová
Zuzana Hofmannová	Vlasta Štáflová
Lucie Hrozová	Klára Kolouchová
Renata Chlumská	Věra Komárková
Vlasta Štáflová	Alice Korbová
Helena Šťastná	Věra Kotasová-Kostruhová
Dina Štěrbová	

Československé expediční horolezkyně v běhu každodennosti od počátků tzv. normalizace do roku 1989

Diplomová práce 2015. 157 stran

REDAKČNĚ UPRAVENÉ PŘEPISY
ROZHOVORŮ:

Lenka Benešová, Alena Čepelková,
Blanka Nedvědická, Jana Nosková,
Marta Špakulová, Dina Štěrbová

Marie Chodounská (1871-1922), česká malířka hor

Marie Chodounská prochodila se svým otcem profesorem MUDr. Karlem Chodounským slovinské hory všemi směry. V *Alpském věstníku* jsou zaznamenány výstupy na *Presteljenik* v *Kaninské skupině* (Monte Forato, 2499 m n. m.) na dnešní slovinsko-italské hranici, v roce 1907 *Špik* (2472 m),...



Podvečer v horách

V roce 1909 se uskutečnila v soukromé galerii – v *Topičově salonu na pražské Národní třídě* - první souborná výstava obrazů Marie Chodounské, dcery profesora Chodounského:

„... někteří kritikové vidí ve výtvorech sl. Chodounské právem sílu, na jakou nebýváme u malířek zvyklí... U malířů – mužů dopadají hory jinak.... Nás, kteří se touláme léta po horách, těší, že mnohé jsme viděli a procítili vskutku tak, jak nám to sl. Chodounská podává na obraze, a jsou to již ssutky pod Kočnou, jezero Splevta, větrný mlýn nad Jezerem anebo zasněžené pole za....



U jezera

O výstavě v *Rubešově galerii* (dnes *Galerie Václava Špály*) na *Národní třídě* v roce 1917 napsala *Růžena Jesenská* (1863-1940), česká básnířka a spisovatelka, v *Ženském světě*: „Padesát olejů Marie Chodounské má skoro výhradně totéž charakteristické stigma: silně nanesené, svítící barvy, kontrasty barev spojené ve zvukný akord, někdy až odvážně, jako v jeřábech, rudá se zelení a jasnou modří plujících oblak, a přece i v oně aleji jeřábové přesvědčí nás tolik pravdivost hýřící přírody, v níž je umělkyně ponořena celou duší“ (43).

Profesor MUDr. Karel Chodounský (1843-1931) – I. část: alpista ve Slovanských horách. Ivan Rotman, Jaroslav Novák. *Medicina Sportiva Bohemica et Slovaca* 2022, v tisku



Vlasta Štáflová



Trojice českých přátel *Vlasta Štáflová* - *Karel Čabelka* - *Jan Šabata* se vydala do jižní stěny *Volí věže*. Horolezci vyrazili 9. července roku 1935. Vybrali volnou linii, která časem získala jméno po jediné ženě v lezeckém družstvu. Dnes se jí neřekne jinak než *Štáflovka*. [horydoly.cz]

Za svůj krátký život napsala více než 20 knih. Životní příběh této ženy se stal předlohou filmu *Tenkrát v ráji*.

Štáflovi jezdili často na horské túry do Vysokých Tater, kde manžel maloval mnoho obrazů a ona sama se věnovala horolezeckým. Byla členkou slovenského horolezeckého spolku *JAMES*. Na *Hrubé Skále* lezla za druhé světové války s *Joskou Smítkou*.

Od 1. dubna 1929 byli nájemci *chaty u Popradského plesa*. Iniciovali vznik *Symbolického cintorína* pod západní stěnou *Ostrvy*. Zahynuli 14.2.1945, kdy byl ateliér v Praze při leteckém útoku spojenců zasažen bombou.

Vlastina stěna v oblasti Srbsko u Berouna a *Věž Vlasty* *Štáflové* v Českém ráji. Dlouho se udržel název skalní jehly *Věž Vlasty* ve Vysokých Tatrách (*Ihla v Patrii*). [Wikipedie]



Karel Čabelka



(1907-1945)
česká
spisovatelka
pohádek
a dívčích
románů,
publicistka,
horolezkyně
a manželka
malíře
Otakara Štáfla

Rúth Lányová *1925 a Helena Šťastná (1920-2016)

Rúth Salt-Lányová (roz. Lányová) byla česká hoteliérka) a amatérská horolezkyně z původně uherského šlechtického rodu *Lányů*, usazená v *Marangu* u jezera *Tanganika* na území dnešní *Tanzanie*. V 16 letech, r. 1941, vystoupila jako první Evropanka, a jako nejmladší žena vůbec, na vrchol *Kilimandžára* (5895 m).

Druhý výstup absolvovala 28. ledna 1948 spolu s čs. cestovateli *Miroslavem Zikmundem* a *Jiřím Hanzelkou*, kteří se zde zastavili na výpravě po Africe s automobilem *Tatra T87*. Spolu s nimi vystoupili také v keňském *Nairobi* usídlení Češi grafička **Helena Šťastná** a cestovatel *Stanislav Škulina*. Na vrcholu vztyčili československou vlajku.



Jiří Hanzelka, Helena Šťastná, Miroslav Zikmund a Ruth Lányová. Autor: Profimedia.cz



Taken by Muhammad Mahdi Karim

Helena Šťastná (dříve *Lukešová*, rozená *Bübelová*) byla česká cestovatelka, grafička, fotografa a amatérská horolezkyně, 1947-1953 usazená v *Nairobi* v Britské koloniální Keni.

Sylva Hnátková – Kysilková (1931-2013)



<https://stara.emontana.cz/sylva-kysilkova/>

zdravotní sestra,
figurantka na
geodézii, kustodka
v litoměřické
galerii,...

Přežela mnoho obtížných výstupů ve Vysokých Tatrách a Alpách. R. 1958 s *Ladislavem Veselým* a *Milošem Albrechtem* v Tatrách zdolala *Žlutou stěnu Korosadowiczovou cestou*. Byla průkopnicí lezení v samostatném ženském družstvu a s *Alenou Čudovou* a *Věrou Juránkovou* podnikla v Tatrách nejtěžší ženské výstupy své doby, často první ženské zimní výstupy, např. 1965 *Stanislavského komín (Weberovku)* v severní stěně *Malého Kežmarského štítu* a zimní přechod *hlavního hřebene Vysokých Tater* s *Jiřím Šmidem*, *Josefem Rybičkou* a *Janem Čupelem* (1974).

1982 zakončila svou lezeckou kariéru: *free solo Orłowského cesty* v *Západní Lomnici*.

V roce 1966 vylezla severní stěnou *Matterhornu* a v roce 1976 spolu s *Jiřím Šmidem*, *Josefem Rybičkou* a *Petrem Placheckým* vytvořila v severní stěně *Eigeru* novou cestu nazvanou

Československá direttissima [Wikipedie, Horydoly.c]

K osmdesátým narozeninám si nadělila výstup na *Milešovku*.

<https://www.svkul.cz/>



Fejton ze skal a kamení

<https://www.csfid.cz/film/852208-fejton-ze-skala-a-kamenem>



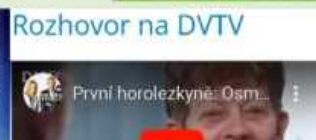
Dina Štěrbová *1940

Dina a Otakar Štěrbovi, 2014, 1. vydání, 347 stran

Touhy a úděl: první ženy na osmitisícovkách



<https://www.czechhospital.cz/images/2019/Arandu2019/44-47.pdf>



československá horolezkyně slovenského původu, která zdolala dvě osmitisícovky, *Čo Oju* a *Gašerbrum II*. Se svým mužem *Otakarem* absolvovala vodácké expedice na *Sibiř* a do *Kanady* a *USA*. Od roku 2006 se věnuje humanitárnímu projektu v *pákistánské provincii Gilgit-Baltistán*.



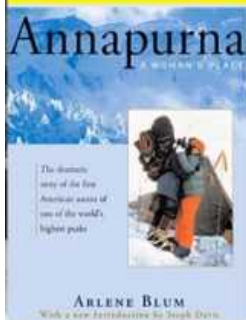
<https://youtu.be/1PVUDa1EsD4>

<https://ct24.ceskatelevize.cz/svet/2705891-pivoty-v-pakistanskych-horach-pod-k2-zachranili-cesti-horolezci>

Věra Komárková (1942-2008)

Climber Vera Komarkova and the First Women's Summit of Annapurna

BY BRENDAN LEONARD / JUNE 2, 2022



V roce 1976 zdolala nejvyšší horu Severní Ameriky *Denali*.

Odhodlání Komárkové mělo velký podíl na tom, že 15. října 1978 vystoupily dvě ženy 8091 m vysokou *Annapurnu*, když spolu s *Irene Millerovou* stanula na vrcholu nejsmrtonosnější osmitisícovky světa a přinesla úspěch *americké ženské himálajské expedici v roce 1978*. Na vrchol je doprovázeli dva Šerpové.

"Uměla být nehorázně přímočará, měla smysl pro humor, fatalistické sklony a vysokou míru poctivosti." (Irene Miller)

S *Dinou Štěrbovou* jako první ženy pak 13.5.1984, účastnice velmi skromné, pouze dvoučlenné, úspěšné horolezecké výpravy dosáhly na vrcholu šesté nejvyšší hory světa *Čo Oju*.

<https://www.adventure-journal.com/2022/06/historical-badass-climber-vera-komarkova/>



Průkopnice ženského horolezectví, profesorka přírodních věd a významná botanička. 1968: emigrovala do USA 1967: expedice *Šlápoty*: se třemi 3 horolezkyněmi pěšky na letní olympiádu v Mexiku



Šlápoty 1968: Věra Komárková, Květa Tarantová, Zdena Opatrná a Jarmila Očásková

Klára Kolouchová *1978

Jako první rodilá Češka zdolala *Mount Everest* (2007) a v r. 2019 jako první Češka a teprve dvacátá žena světa vystoupila i na 2. nejvyšší horu světa – na nebezpečnou *K2*. Její výstup na „Ká Dvojku“ představuje nejen nebývalý sportovní výkon a úspěch, ale ukazuje i příběh nezdolné vůle, touhy a úsilí dosáhnout vysněného cíle. Co pohání ženu, manželku a matku dvou dětí do souboje s obávaným zabijákem? Kam až dosahuje právo splnit si svůj osobní sen? Mohou být vlastně ženy při jeho plnění stejně sobecké jako muži? Odpověď na otázky a pohled na jedinečnou cestu až na vrchol *K2* přináší dokument



K2 vlastní cestou

🇬🇧 K2 My Way (festivalový název)

Dokumentární

Česko, 2020, 100 min (Alternativní 95 min)

Režie: **Jana Počtová**

Scénář: **Jana Počtová**

Kamera: **Klára Belicová, Jakub Freiwald, Jana Počtová**

Hudba: **Jan Ponocný**

Hraji: **Klára Kolouchová**

2005 Aconcagua
2006 Čo Oju
2007 Mount Everest
2013 Denali
2013 Elbrus
2019 Kančendženga
2019 K2



Klára Kolouchová

Klára Kolouchová, dívčím příjmením Poláčková, je česká manažerka a horolezkyně, která jako druhá Češka zdolala *Mount Everest*. [Wikipedie](#)

Datum narození: 6. září 1978 43 let, Praha

Děti: Emma, Cyril

Povolání: manažerka

<https://www.csfd.cz/film/816135-k2-vlastni-cestou/prehled/>

Zuzana Hofmannová (1959-2012)

Patřila k nejúspěšnějším českým horolezkyním v 80. letech 20. století, kdy se spolu s *Alenou Stehlíkovou* (*Alena Čepelková*) zařadila do evropské špičky alpského horolezectví. Začínala na pískovcích *Labského údolí*, kde vyváděla cesty klasifikace až VIIIb, ve *Vysokých Tatrách* absolvovala do roku 1988 přes 100 výstupů. Po roce 1989 se začala věnovat výškovému horolezectví, které skromně nazývala vysokohorskou turistikou a se čtyřmi osmitisícovkami na kontě patří i v tomto oboru mezi nejúspěšnější české ženy. Nevrátila se ze svého posledního vrcholu, *Broad Peaku*, na který vystoupila 31. července 2012. Pamětní cedulky má umístěné na masivu pod věží *Císař* v *Ostrově* a také na *Památníku horolezců v Tisé*. (Wikipedie)

- 1984 – účastnice úspěšné československé expedice na *Dhaulágiri*
- 1988 – účastnice expedice *Annapurna*
- 2000 – *Pamir, Pik Lenina*
- 2002 – *Ťan-šan, Chan Tengri*
- 2003 – *Pamir, Pik Korženěvské, Qullai Ismolli Somoni*
- 2004 – *Šiša Pangma*
- 2006 – *Manaslu* (8163 m) SV Japonskou cestou, 1. český ženský výstup^[6]
- 2007 – účastnice expedice *Gasherbrum I*
- 2009 – *Čo Oju* klasickou cestou
- 2011 – *Spantik* 7027 m
- 2012 – 31. července *Broad Peak*

Zuzana Hofmannová



Rodné jméno	Charvátová
Narození	15. června 1959 Československo
Úmrtí	31. července 2012 (ve věku 53 let) hora <i>Broad Peak</i> , Pákistán
Příčina úmrtí	zahynula při sestupu
Bydliště	Ústí nad Labem Česko
Povolání	vedoucí sportovního obchodu
Známa jako	česká horolezkyně
Ocenění	výstupy roku
	multimediální obsah na Commons

Alena Čepelková *1953

Wikipedie 27.8.2022, výběr

Jedna z nejúspěšnějších horolezekyň v 80. letech 20. století. Leze od roku 1973: výstupy ve Vysokých Tatrách i na pískovci a sportovní cesty v zahraničí, později hlavně výstupy ve vysokých horách a lezení v ledu. Za dva výstupy v čistě ženské dvojce se *Zuzanou Hofmannovou* obdržela ocenění "Výstup roku s hvězdičkou" a v roce 1984 titul *mistryně sportu v horolezectví*. Mapuje historii českého horolezectví, publikuje...

1978 Kežmarský štít, Kútom stěny (zima), Julské Alpy: Šíte – přímá cesta zářezem, Travník – Aschenbrennerova cesta. 1979 Petit Dru – Americká diretissima, Mt. Blanc du Tacul – Gervasutiho piliř. 1981 – Kavkaz: 1. ženský výstup klasifikace 5B na Kavkaze, Chergiani na Ťuťu, Petit Dru – Harlin. 1982 Piz Gemelli – Žehlička, Piz Badile – Anglická cesta, Adršpach: Milenci – Cesta slunečního svitu, Wetterhorn – přímý Z piliř. 1983 Pamír: Pik Čtyrjoch, Pik Korženěvské, Pik Komunizmu. 1984 Dolomity-Cima della, Himálaj: expedice na Dhaulágiri. 1985 Pyreneje, Ordesa: La Fraucata – Diedro Alicantropia VI, Picos de Europa: Naranjo del Bulness – Via Murciana VI A2. 1988 Fanské hory: Čapdara – Sfinga. 1989 Vysoké Tatry: Lapiňského komín (zima), Ak-su: Petrograděc. 1992 Yosemite: Astronman 5.11c, Bergell: Piz Badile. 2001 Bergell: Piz Badile. 2002 Himálaj: expedice Talung. 2003 Bergell: Piz Badille – Diritto D'autore. 2004 Himálaj: expedice Talung 2007 Gasherbrum I. 2008 – Mt. Damavand, Írán. 2010 Lofoty: Presten, Vestpillaren VI. 2011 – Riglos: La Visera, Moskitos 6b. 2012 – Ecrins: Auguille Dibona, Visite Obligatoire 6a+. 2013 Wadi Rum: Jebel Rum – The Pollar of Wisdom, Abu Aina Towers. 2014 Bergell - Piz Gemelli - Žehlička V. 2015 - Dolomity - Tofana di Rozes - Primo Spignolo V+



Další obrázky

Alena Čepelková

Alena Čepelková, rozená Stehlíková je česká horolezkyně, jedna z nejúspěšnějších horolezekyň v 80. letech 20. století. Po roce 1989 působila v různých funkcích horolezeckých organizací, od roku 2005 do roku 2009 byla předsedkyní ČHS jako první žena v této funkci. Lezení se věnuje od roku 1973.

[Wikipedie](#)

Datum narození: 5. července 1953 69 let

Blanka Nedvědícká *1962

29. říjen 2012 [Host Dopolnedního expresu](#)

Blanka Nedvědícká - horolezkyně a cestovatelka

<https://sever.rozhlas.cz/blanka-nedvedicka-horolezkyně-a-cestovatelka-6843814>



Sunčecí škola Jana Těngera v malé vesnici Kargyak v severní části indické Himálaje | foto: Jan Těnger, Občanské sdružení Surya

Vrcholy *Cima del Madonna*, *Huascarán*, *Pik Komunizma* či *Chan Tengri*. Horolezeckou kariéru r. 1988 přerušila po tragické expedici na *Annapurnu*, při níž zahynul spolulezec MUDr. Jiří Pelikán. R. 2006 se opět vrátila k horolezectví. Z původně plánované expedice na K2 sešlo, Nedvědícká však zdolala vrchol *Denali*.

česká horolezkyně, sportovkyně, učitelka v indické škole (*Sunčecí škola* v Kargyaku, indický Himálaj ve výšce přes 4000 m n.m.), regionální politička, řídí *Geopark Český ráj* (2021)



Blanka Nedvědícká, foto: Petr Jandík

2008 - hřeben k nejvyššímu postupovému táboru, *Mount Mc Kinley*. (Archiv B. Nedvědícké)

<https://www.nasejablonecko.cz/sem/fotogalerie/index.php?aktualitaId=5407>

Blažena Karasová (1922-2014)

<https://ideahory.cz/clanek/blazna-karasova---legenda-ceskeho-horolezectvi-12-7-1922---17-4-2014>

Čestná členka Českého horolezeckého svazu *Blažena Karasová*, rozená *Cvrková*, byla přední československou horolezkyní 50. let minulého století. Začínala lézt za 2. světové války na pískovci s *Joskou Smítkou*. Je po ní pojmenována *Blážina stěna* ve skalní oblasti *Srbsko* na *Karlštejnsku*. Ve *Vysokých Tatrách* má na kontě 225 výstupů (94 zimních) a 4 prvovýstupy. Velmi aktivně se stavěla k otázkám samostatného ženského lezení - absolvovala například *přechod hlavního hřebene Vysokých Tater* v čistě ženském družstvu a byla vedoucí a trenérkou ženského reprezentačního družstva. Reprezentantka Československa v letech 1951-1954 a nositelka tehdy udělovaného titulu "*mistryně sportu*" působila dále v *Rile*, *Julských Alpách*, *Pyrenejích*, ve *Walliských Alpách* a na *Kavkaze*, kde se jí v roce 1959 podařil traverz *Ušby*. Pracovala i jako funkcionářka v různých komisích horolezeckého svazu, zejména komisi žen. Bláža uměla překročit bariéry socialistického sportu svým působením v mezinárodním ženském horolezeckém spolku *RHM (Randes-vous-Haute-Montagne)* založeném ve Švýcarsku v roce 1960, kde díky její autoritě získané sportovním umem a utvořeným kontaktům byly československé lezkyně prakticky jedinými pravidelnými účastnicemi akcí tohoto spolku z východní Evropy.

[redakce lidé&HORY Bláža Karasová – legenda českého horolezectví (12. 7. 1922 – 17. 4. 2014)]

Kreslířka, zaměstnaná v *Archeologickém ústavu ČSAV*. Ilustrovala řadu knih, mezi jinými *Dostálův Botanický klíč*, *Květenu ČSSR*, *lékařské učebnice* nebo *Kuttovu Horolezeckou abecedu*



Karolína Grohová (*1990) a Kateřina Mandulová

Kája Grohová a Katka Mandulová o expedici na Broad Peak 2022 rozhovor

„Karolínu Grohovou a Katku Mandulovou jsme v minulosti už vyzpovídali. Nyní holky spojily síly a vydaly se na pákistánskou osmitisícovku *Broad Peak*, která je dvanáctou nejvyšší horou světa. Jak jim to společně šlo? Kde se zrodila myšlenka vyrazit společně? A proč nakonec každá skončila v jiné výšce?“

http://www.lezec.cz/clanek.php?key=17307&rkatka_mandulova_o_expedici_na_broad_peak

R. 2018 absolvovala expedici *Kyrgyzstánem* a *Čínou*, na skialpech na vrchol *Muztag Ata* (7546 m). 2019: expedice do *Peru*, *Chopicalqui* (6354 m) a *Huascarán* (6768 m). Fotografie v knize *Libora Duška „Peru 1970: „Čeští horolezci pod Huascaránem“.*

Karolína Grohová



Skialpinistka
horolezkyně
běh na lyžích

Kateřina Mandulová



Právnička
cestovatelka

PRINCEZNY NA BROAD PEAKU

https://www.horolodi.cz/svet/princezny-na-broad-peaku/?fbclid=IwAR2VqMhro7nhoU8xpknQD_GcipZyCkET

Na cestách strávila více než tři roky života. Stopem procestovala *Rusko*, *americký západ* a *jhoamerické Altiplano*, *Tibet*, *Pákistán*, *Gruzii*, *Turecko* a celou *Evropu*.

Lezla v *Tian Shanu*, na *Pamíru*, v *Cordillerách*, ve východním *Tibetu*



Lucie Hrozová *1988

česká horolezkyně a reprezentantka v závodním lezení, která patří mezi světovou elitu v lezení *mixových* a *drytoolingových* cest na skalách. Světových výkonů dosáhla i v závodním *ledolezení*, získala 14 medailí ze *Světového poháru*. Tituly *Mistryně České republiky* ve všech pěti letních i zimních disciplínách závodního lezení. Věnuje se též lezení v horách od alpské klasiky po extrémní výkony v *Alpách* či *Vysokých Tatrách* převážně s *Mirkem Matějcem*. Klasické túry leze také se svým otcem a trenérem, *Liborem Hrozou starším*. Její bratr *Libor Hroza ml.* patří mezi elitu v závodním lezení v disciplíně *lezení na rychlost* (speed climbing). Její nejsilnější stránkou je přelézání těžkých *mixových* cest na skalách.

Je první ženou v historii, které přelezla cestu obtížnosti *M14* a v roce 2016 překonala další historický mezník prvopřelezem nové cesty *Saphira* ve *Vailu* v *USA*, pro kterou navrhla obtížnost *M15-*. (Wikipedie)



projektová koordinátorka



Arachnofobie Xb, Ostaš



<https://youtu.be/RXDEYw-Ccp0>



<https://www.prosport.cz/2019/04/09/lucie-hrozova/>

Soňa Boštíková *1971

Do r. 2007 byla osmkrát v *Himálaji*. 1995 expedice na *Pumori* (7165 m). 1997 jako první Češka vůbec zdolala *Denali* (6190 m n. m.). Roku 1998 se zúčastnila výstupu s *Himalaya 8000* na *Makalu* (8463 m), posunula český výškový rekord žen bez kyslíku. 1999 na *Lhoce* (8512 m) se Boštíková stala druhou ženou v pořadí na tomto vrcholu. V roce 2000 a 2001 se pokusila zdolat vrcholy *Kančendženga* (8586 m n. m.) a *K2* (8611 m). (Wikipedie))

Vysokohorská turistika (2004)

Droga zvaná výška (Vyprávění a zážitky horolezců *Himalaya 8000*, nejúspěšnějšího českého horolezeckého týmu (2002)

Lezení na umělých stěnách (2008)



Horolezkyně.
Matematika,
tělocvik se
zaměřením na
sporty v přírodě,
kurzy lezení,
turistiky
a skialpinismu,
lezecká
a skialpinistická
škola pro veřejnost
Namche

Markéta Hanáková *1974

Vysokohorská turistika a horolezectví od 25 let. V r. 2009 jí kvůli vrozené srdeční vadě musel být *implantován kardiostimulátor* a do hor se vrátila. V *Alpách* vystoupila na 12 čtyřtisícovek, na nejvyšší vrchol Kavkazu *Elbrus* (5642 m), pamírskou šestitisícovku *Pik Razdělnaja* (6215 m).

2012 si výstupem na vrchol *Mera Peak* (6461 m) v *Himálaji* vytvořila svůj osobní rekord. Ten překonala v roce 2013, kdy jako první člověk na světě s implantovaným kardiostimulátorem překonala v Pamíru hranici 7000 metrů, na *Muztagh Ata* vystoupala do výšky 7219 m. Na *Noshaqu* (2016) dosáhla výšky 6600 m.



radiologická
asistentka
horolezkyně
autorka
filmařka

FILMY

Afghánské odmítnutí (hlavní cena festivalu *Tourfilm* v Karlových Varech)

Muztagh Ata – s kardiostimulátorem na sedmitisícovku

Nepálský trojboj



Renata Chlumská *1973

Jako první švédská a zároveň i česká občanka zdolala v roce 1999 *Mount Everest*. V prosinci 2014 dokončila horolezecký projekt *Koruna planety* (v anglickém originále *Seven Summits*). 1997 – Šiša Pangma - předvrchol - 8 006 m.

Od roku 2002 žila v *Seattlu*, organizuje horolezecké, polární a jiné výpravy za dobrodružstvím, přednáší a publikuje. V letech 2005 a 2006 uskutečnila cestu "*Around America Adventure*" - pádlovala na kajaku podél západního pobřeží USA ze *Seattu* do *San Diega*, potom na kole přes pouště do *Brownsville* na pobřeží *Mexického zálivu*, dále kajakem podél pobřeží, kolem *Floridského poloostrova* dále na sever až do *Eastportu* v *Maine* a nakonec opět na kole přes severní část USA zpět do *Seattu*. Cestu dlouhou 18 000 km urazila za 439 dnů.



švédská horolezkyně
a cestovatelka
českého původu



13. komnata Renaty Chlumské



Alice Korbová *1971

Absolvovala skialpinistické výstupy na *Muztagh Atu* (7546 m) v Číně, na kyrgyzský *Pik Lenina* (7134 m) se sjezdem severní stěny), r. 2006 vystoupila na *Čo Oju* (8201m).

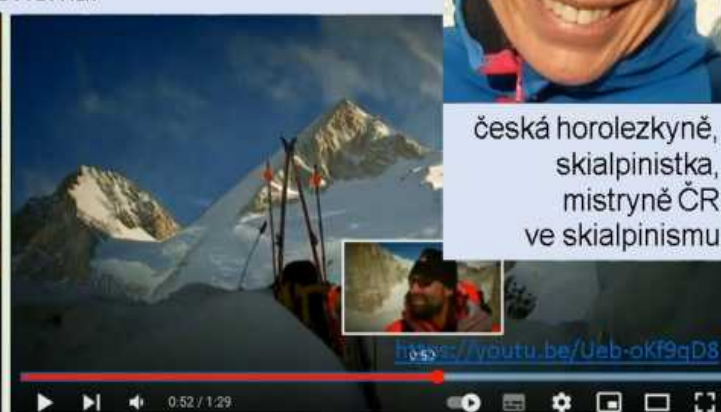


V roce 2007 se zúčastnila *Gasherbrum I - II joint expedition CZ*

Účastníky byli **Olga Nováková**, Pavel Matoušek, **Zuzana Hofmannová**, Josef Skala, Miloš Hoffmann, David Michovský, Milan Wlasák, **Alice Korbová**, Daniel Vlach, Bidzina Gujabidze, Antonín Bělík a Josef Uherka.



česká horolezkyně,
skialpinistka,
mistryně ČR
ve skialpinismu



Věra Kotasová-Kostruhová *1977

Horolezkyně, bouldristka, reprezentantka ČHS v závodním lezení. Dvojnásobná *Mistryně ČR* v lezení na obtížnost 2000-2001 a boulderingu 2003 a 2008. Vítězka Českého poháru v lezení na obtížnost v letech 1999 a 2000. Drží dosud (2015) na světových závodech několik českých prvenství, patří mezi několik málo českých nejlepších semifinalistek, nejlépe si vedla na Světových pohárech.

Jako první Češka získala v roce 2002 na MS v lezení spolu s Tomášem Mrázkem (2. obtížnost) medaili za 3. místo v boulderingu. Je jedinou českou ženskou medailistkou, v letech 1992-2015 získali spolu s ní desítku medailí pouze tři muži, z toho v boulderingu již pouze dvě stříbrné Adam Ondra.



Je jedinou ženou s medailí z MS v letech 1991-2014 (3. v boulderingu r. 2005 v Mnichově). V tomto období získalo celkem šest českých závodních lezců dohromady čtrnáct medailí z Mistrovství světa ve sportovním lezení, z toho v boulderingu získala Věra první českou medaili ze čtyř českých v této disciplíně. (Wikipedie)



XIV.

Lezkyně velkých stěn a další

Lynn Hillová *1961 288 stran.W.W.Norton&Company; Reprint,2003

Climbing Free: My Life in the Vertical World

Lynn Hillová s Gregem Childem

Legendární horolezkyně, která nově definovala hranice svého sportu, vypráví svůj příběh. Lézt začala ve 13 letech a stala se pravděpodobně nejlepší horolezkyní na světě. Vytvořila tak odvážné a obtížné cesty, že ji jen málokdo dokázal následovat. První žena přelezla obtížnost 5.14. 1994: *Nose* na yosemitském *El Capitanu* za 23 hodin, jako první volně.

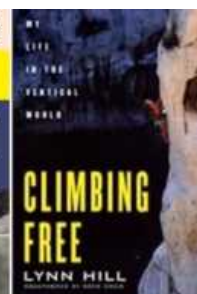


32 stran. Irvine Press 2001

Reconnaissance efforts
on The Nose
September 1994



Free climbing in France, insurance mass.



Hill in Stavanger 2015

Carolynn Marie Hill

Medal record

Sport Rocca

S 1986 Lead

Rock Master

Winner 1987 Lead

Winner 1988 Lead

Winner 1989 Lead

Winner 1990 Lead

Winner 1992 Lead

IFSC Climbing World Cup

Winner 1990 Lead

3 1992 Lead

Lynn Hill: The Girl Who Conquered Impossible Heights Molly Brown

Divka, která zdolala nemožné výšky

Život a dílo Lynn Hillové

- Obtíže a boje v dospívání a v dospělosti
- Společenský dopad
- Živé ilustrace
- Bonusové drobné otázky...

Libby Sauterová *1984

Morgan Tilton 12.5.2016

Ženy jsou ve světě lezení na vzestupu

Women Are on the Rise in the Climbing World

<https://morgantilton.com/women-are-on-the-rise-in-the-climbing-world/>



Historie se stala skutečností: Americký horolezecký klub uvedl do Síně horolezecké excelence 31letou ženu.

History made: The American Alpine Club has inducted a 31-year-old woman into the Hall of Mountaineering Excellence.

Sauterová se vtipně vyjádřila o svém věku, pohlaví, o tom, že nikdy nezvládne čůrání z portaledge („představte si, že jste dáma, která se snaží dřepnout přes okraj“), a o tom, že rozdíl mezi pohlavími v hale je hoden údivu. „Je tady plno ... starých chlapů“, řekla žertem a uvedla několik čísel: průměrná osoba v Síní je 76letý bílý muž a druhá nejmladší letošní oceněná byla ještě o 20 let starší. Přítomným, i Tommymu Caldwellovi a Saše DiGiulianové, se líbil prvek humoru. Podle AAC získala Libby uznání jako „všestranná lezkyně s mnoha úspěchy od velkých stěn přes hory až po highline“.



Americká horolezkyně, pedagožka dětských sester pro intenzivní kardiologickou péči. 2014: ženský rychlostní rekord* na The Nose El Capitan (Yosemite) s M. Smith-Gobatem 2022: doktorát ošetrovateľské praxe na Johns Hopkins School of Nursing.

* 5 h 2 min poprvé a 4 h 43 min o několik dní později (<https://vimeo.com/118186557>)

Lauren Delaunay Millerová

238 stran. Mountaineers Books 2022

Valley of Giants: Stories from Women at the Heart of Yosemite

Údolí obrů: Příběhy žen v srdci Yosemite



VALLEY OF GIANTS

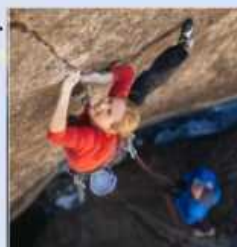
STORIES FROM WOMEN AT THE HEART OF YOSEMITE CLIMBING

edited by Lauren Delaunay Miller



"Sbírka úryvků z deníků, původních esejů, rozhovorů, archivních materiálů a památných prvenství z uplynulého století lezení v Yosemitejském údolí." - Kniha samozřejmě obsahuje příběhy známých lezek z údolí, jako jsou Lynn Hillová a Steph Davisová, ale DeLauney Millerová si dala záležet, aby do ní zahrnula i starší, méně známé, ale stejně důležité příběhy. Výsledkem je bohatá a inspirativní historie ženského lezení a dobrodružství Yosemitejského údolí od r. 1930.

Beth Roddenová popisuje, jak její šestiměsíční cesta na Meltdown (5.14c) ukončila jedno období jejího života a uvedla jiné.



Kalifornská novinářka a zvuková producentka, viceprezidentka Bishop Area Climbers Coalition a koordinátorka American Alpine Club. Práce v časopise Climbing Zone, regionální redaktorkou AAC, American Alpine Journal, Accidents in North American Climbing a podcastu Cutting Edge.

Beth Roddenová *1980

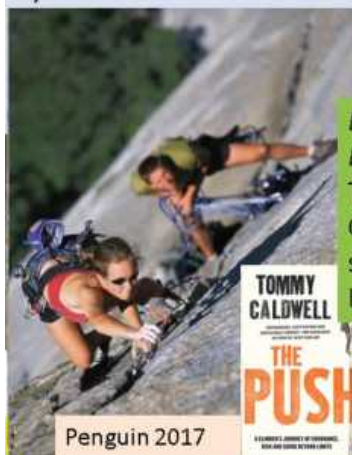
Začala lézt Krátce před dokončením střední školy. Miluje závody a lezeckou komunitu, nejlépe se však cítí v horách. Absolvovala pouze semestr vysoké školy a již se ke studiu nevrátila. „Do školy jsem se už nikdy nevrátil, protože - *Naučila (jsem se) více díky lidem, místům a lezení než ve školních lavicích*“.

K lezení ji inspiroval výstup Lynn Hillové v r. 1993 na *The Nose*. Na stěnách Yosemiteů se seznámila s *Tommym Caldwellem* a vytvořili „zlatý pár volného lezení“. V roce 2000 dvojka jako první volně vylezla *Lurking Fear* na *El Capitan* a v roce 2005 se stali druhým a třetím člověkem, kteří po *Hillové* vylezli *The Nose*.

V roce 2008 *Roddenová* udělala prvovýstup *Meltdown*, tenkou táhlou trhlinu v Yosemitech obtížnosti 5.14c - udělala nejtěžší cestu v Yosemitech a ženský prvovýstup.

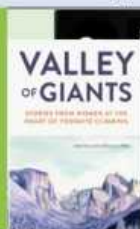


Horolezkyně
Manžel:
Tommy
Caldwell
(2003-2010)



Penguin 2017

El Capitan, Lurking Fear, Tommy Caldwell s Beth Roddenovou



Rukojmí
v Kyrgyzstánu

Greg Child *1957 / Beth Roddenová *1980

299 stran. Mountaineers Books 2015

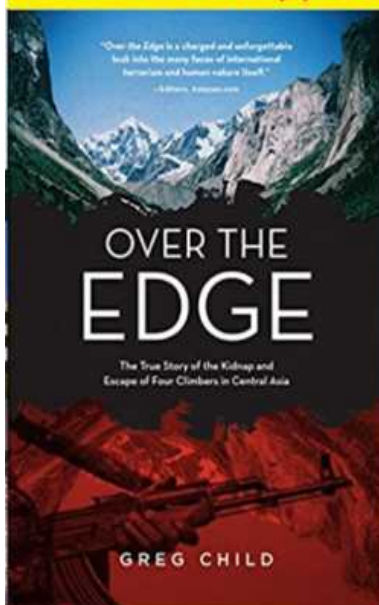
Over the Edge:

The True Story of the Kidnap and Escape of Four Climbers in Central Asia

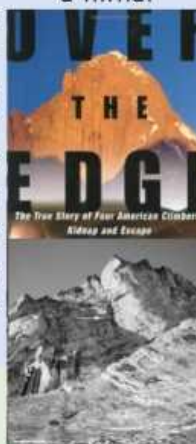
Za hranou: Skutečný příběh únosu a útěku čtyř horolezců ve střední Asii



australský
horolezec,
spisovatel
a filmař



12. srpna 2000 spali čtyři nejlepší mladí američtí horolezci - *Tommy Caldwell, Beth Roddenová, Jason "Singer" Smith* a *John Dickey* - na *Žluté stěně* v *Pamíro-Alaji* v *Kyrgyzstánu*. Za úsvitu je unesli fanatici *Islámského hnutí Uzbekistánu (IMU)*, napojeného na *Al-Káidu*. Chtěli je využít jako rukojmí, živé štíty, a získat výkupné. Čtyři horolezci - nejstaršímu z nich bylo pouhých 25 let - viděli popravu svého kolegy, kyrgyzského vojáka. V souboji na život a na smrt, který trval šest děsivých dní, se horolezci museli rozhodnout mezi záchranou vlastního života a činem, o němž si nikdo z nich nemyslel, že by ho kdy mohl spáchat. Se strhujícími detaily *Child* znovu vytváří celé drama, od prvních odrážejících se kulek až po vrcholné rozhodnutí, které je osvobodilo. I dnes, léta po událostech, je aktuální geopolitický kontext - incident se odehrál v předvečer 11. září.



Sasha DiGiulianová *1992

DiGiulianová je často označována za jednu z nejlepších volných lezkyň současnosti. Na kontě má přes 30 prvovýstupů a 8 významných prvovýstupů - "Rolihlahla" v Jižní Africe, velké stěny v Brazílii v roce 2016 a *Misty Wall* v Yosemitech r. 2017. R. 2011 přelezla několikrát 5.14c (8c+), 2krát 5.14a (8b+) a 4 cesty 5.13d (8b). 2011 získala zlatou medaili na mistrovství světa v Arcu, 2013 jako 1. Američanka přelezla *redpoint Era Vella* 5.14d (9a). Založila *First Female Ascent of Alpine Big Wall*, Bellavista, 5.14b (8c). 2017 1. ženský výstup velkou stěnou na Madagaskaru, *Mora Mora* (5.14b/8c), s Edu Marinem, což byl 2. free na *Mora Mora*. Inspirovala ji Lynn Hillová, zdůraznila důležitost ženských prvovýstupů a výstupů a rovnost pohlaví. DiGiulianová byla první ženou, která r. 2015 úspěšně vylezla cestu *Magic Mushroom* v severní stěně Eigeru.



Ašima Širaišiová (*2001), výška 154 cm, hmotnost 40 kg

How to Solve a Problem: The Rise (and Falls) of a Rock-Climbing Champion

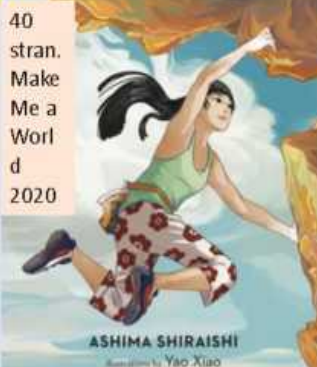
Jak vyřešit problém: Vzestup (a pád) horolezeckého šampiona

Pro horolezce je *balvan* "problém", který vyřeší tím, že vyleze na vrchol. Jsou tu zákruty, pády a škrábance a překážky, které se zdají nepřekonatelné, dokud se nenaučíte vidět skryté možnosti. Pak přijde okamžik triumfu, nad vámi není nic než nebe a pod vámi nic než dosažený cíl. Ašima čerpá ze zkušeností světové lezkyňe a vyzývá čtenáře, aby se vypořádali s problémy ve svém vlastním životě a vystoupali do větších výšek než by si kdy mysleli, že je to možné.

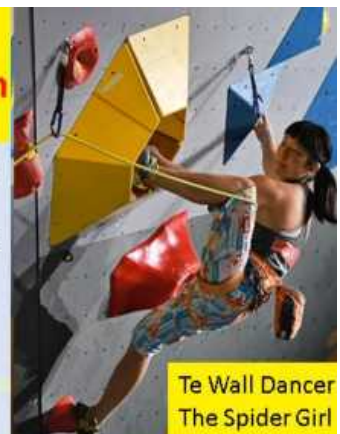
HOW TO SOLVE A PROBLEM

The Rise (and Falls) of a Rock-Climbing Champion

40 stran.
Make Me a World
2020



Nekvalifikovala na OH 2021, na MS na 44. a v Toulouse na 22. místě.



Japonská Američanka ve 13 letech 2. žena v historii, jako nejmladší vylezla sportovní cestu obtížnosti 5.14d/5.15a (9a/9a+). V roce 2016 2. výstup na *Horizon* na japonské hoře *Hiei* a jako první žena v historii vylezla boulder V15 (8C).

Robyn Erbesfield-Raboutouová, *1963

„Robyn Erbesfield-Raboutou jsem poprvé potkal r. 1989 při lezení ve Val De Durance. Lezla se zesnulým Toddem Skinnerem. Tehdy ještě nebyla nijak výrazná lezkyně a byl jsem opravdu překvapený, když už ten rok vyhrála svůj první světový pohár, ale bral jsem to jako ránu štěstěny. No, mýlil jsem se, Robyn udělala fantastickou kariéru, a to nejen v lezení, ale i s programem pro mládež ABC. Ačkoli jsme se potkávali, nikdy jsem neměl příležitost položit jí otázky, které jsem měl. Až do teď, kdy jsme si s Alem sedli s jednou z legend našeho sportu. Užijte si to!“

Robyn je třetí ženou v historii, která vylezla cestu obtížnosti 5.14a (8b+). Byla trenérkou několika závodních lezců, včetně Megan Mascarenas, Margo Hayes a své dcery Brooke Raboutouové.



Americká horolezkyně trenérka horolezectví Čtyřnásobná mistryně světa (1992, 1993, 1994, 1995) a v roce 1995 vyhrála mistrovství světa, které se koná každé dva roky.

Angela Eiterová *1986

160 stran
Tyrolia 2019

Alles Klettern ist Problemlösen: Wie ich meinen Weg nach oben fand



*Veškeré lezení je řešením problémů:
Jak jsem se dostala na vrchol*

Angela Eiterová je úspěšná závodní lezkyně a v říjnu 2017 se stala první ženou, která vylezla na La Planta de Shiva 9b (5.15b). Tento stupeň zopakovala v prosinci 2020 na trasou Madame Ching (Rakousko). Eiterová začala svou lezeckou cestu v 11 letech a první mezinárodní titul získala v 17 letech. Poté se zaměřila na lezení ve volné přírodě, které vyvrcholilo jejím rekordním úspěchem.

V roce 2011 založila Angela Eiterová se svým partnerem Bernhardem Ruechem a Emanuele Soraperrou lezeckou školu K3-Climbing.



Rakouská sportovní lezkyně



Angela Eiter encadena 'La planta de Shiva', primer 9b femenino



XV.

Horolezkyně záchranářky

Bree Loewenová

202 stran. Mountaineers Books 2017

Found: A Life in Mountain Rescue *Nalezeno: Život v horské záchranné službě*

Bree, bývalá horolezecká rangerka na *Mount Rainier* a vyškolená vedoucí horské pátrací a záchranné služby, sdílí drama a kamarádství této práce, stejně jako výzvy, které jí přináší snaha začlenit své další role manželky a matky do prostředí, které je stále převážně mužské. Neohroženým hlasem, který je odzbrojující a zároveň protkaný černým humorem, nás Bree provází intenzivním zotavováním, živou krajinou divočiny a vřelostí, kterou objevuje v mateřství, společenství a smyslu života.



horolezecká rangerka na *Mount Rainieru*, záchranářka, autorka časopisu *Climbing*. Kurzy lezení a navigace pro pátrací a záchranné skupiny.

Pickets and Dead Men: Seasons on Rainier 192 stran. Mountaineers Books 2009



Sněhové kotvy: Roční období na Rainieru

Práce horolezeckého rangera na hoře *Mount Rainier* změnila Bree Loewenové život. Jako jedna z mála žen

v personálu se Bree snažila prosadit mezi muži v terénu a čelit nerealistickým očekáváním veřejnosti na hoře, která nemá slitování. S upřímností, sebekritikou a jízlivým humorem se zamýšlí nad svými zážitky na *Rainieru*: pomáhala zraněným horolezcům, zachraňovala děti, bojovala s byrokracií, tahala těžké vybavení a snažila se tomu všemu porozumět. Ať už jde o popis sólového výstupu v nebezpečných podmínkách, nebo o snahu ochránit si dobrou bundu při čištění přístavků v táboře *Muir*, Loewenová píše poutavě a lidsky.

Kit DesLauriersová *1969

512 stran. Archer 2015

Vyšší láska: Výstup a lyžování na sedmi vrcholech

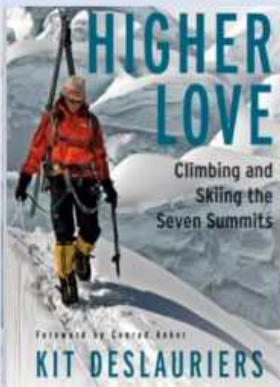
Higher Love: Climbing and Skiing the Seven Summits

V roce 2006 se Kit DesLauriersová zapsala do dějin jako první člověk, který vystoupil - a poté zlyžoval - z vrcholů nejvyšších hor všech kontinentů - slavných *Sedmi vrcholů* v průběhu pouhých 2 let. Její kniha, jejímž středobodem jsou tyto výpravy, představuje hrdinskou cestu, bohatou na osobní poznatky, život ohrožující následky ve strhujícím crescendo.

Od odvážného zdolávání mrazivých teplot v *Antarktidě* až po prodírání se africkým deštým pralesem, až po modrý led na *Everestu*. Upřímný, svižný příběh ukazuje, jak inspirace, týmová práce a úcta k naší skutečné povaze razí cestu na každý vrchol, ať už na hoře nebo mimo ni.



skialpinistka zdravotnická letecká záchranářka, profesionální ski-patrollerka, instruktorka záchrany na laně *Rescue 3 International* dobrovolnice v *Search and Rescue*.



https://youtu.be/3NZR0kkW_-k

Vyhrála dva po sobě jdoucí tituly mistryně světa ve *freestyle* lyžování, v letech 2004 a 2005

XVI.

Horolezecké rekordmanky

24TH NOVEMBER 2021 by KIA <https://www.atlasandboots.com/travel-blog/first-ascents-by-female-mountaineers/>

ICE WORK: 10 FIRST ASCENTS BY FEMALE MOUNTAINEERS

10 prvních ženských výstupů		Další významné výstupy		
Mount Everest	Junko Tabei, 1975	Mount Everest	Lydia Bradey	Bez kyslíku (1988)
K2	Wanda Rutkiewicz, 1986		Alison Hargreaves	Solo bez kyslíku (1995), 2. po Messnerovi
Eiger- S stěna	Daisy Voog, 1964		Lhakpa Sherpa	1. Nepálka (2000), elkem 9krát
Mont Buet 3096m	Elisabeth+Jane+Mary Parminter 1. ženský vrchol, 1786	K2	Julie Tullis, 1986	před první úspěšnou Rutkiewiczovou
Seven Summits	Junko Tabei, 1992	Eiger	Lucy Walker, 1864	první na vrcholu
14 osmitisícovek	Edurne Pasaban, 2010		Catherine Destivelle	1. sólo výstup Severní stěnou, 1992
Explorer's Grand Slam: Seven+póly	Cecilie Skog, 2006, 2008		Alison Hargreaves	Sólo v jediné sezóně 1993
Šest severních stěn*	Catherine Destivelle 1994	Šest severních stěn		
2. Seven Summits**				

* Velké severní stěny: Matterhorn, Eiger, Grandes Jorasses, Petit Dru, Piz Badile, Cima Grande di Lavaredo

** druhé nejvyšší vrcholy kontinentů

Arunima Sinha *1989

October 19, 2015

**Seznamte se s první ženou s amputovanou končetinou
která zlezla nejvyšší horu světa. Vše pro zlepšení postavení žen**

GIRL ON A MISSION, SPORTS

Meet The 1st Female Amputee Climbing
The World's Highest Mountains All For
Women's Empowerment

GIRLTALKHQ
THE GLOBAL HEADQUARTERS OF FEMALE EMPOWERMENT STORIES & VOICES



- Indická horolezkyně a sportovkyně.
- První žena po amputaci dolní končetiny pod kolenem zdolala *Mount Everest*, *Kilimandžáro*, *Elbrus*, *Mount Kosciuszko*, *Aconcagua*, *Denali* a *Mount Vinson*.
- Je také sedminásobnou indickou volejbalistkou

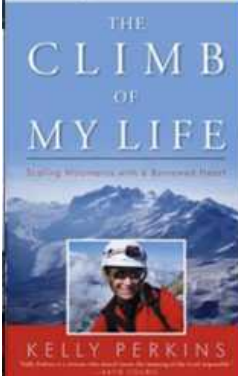
Kelly Perkinsová *1961

244 stran. Rowman & Littlefield
Publishers 2007

The Climb of My Life: Scaling Mountains with a Borrowed Heart

Výstup mého života: S vypůjčeným srdcem zdolávám hory.

Perkinsová se od transplantace srdce r. 1995 vydala na vrcholy mnoha hor. Symbolický je její výstup na El Capitan (2005) v Yosemitech s přírodním výřezem ve tvaru srdce: "Říkali jsme si, jak by bylo skvělé vylézt přímo srdcem El Capitanu... symbolicky tak bereme lidi za srdce, aby se poučili o dárcovství orgánů". 1996 Half Dome, 1997 Mt. Whitney, 1998 Mt. Fuji, 2001 Kilimandžáro, 2003 Matterhorn (12 hodin), 2007 Cajon de Arenales, 2008 Half Dome, 2009 Teton Range. Založila nadaci The Kelly Perkins Moving Hearts Foundation



Žena s transplantovaným srdcem dobyla Matterhorn

Po výstupu na Matterhorn řekla, že fyzická kondice jí samotnou překvapila: "Čím víc jsme se přibližovali vrcholu, tím víc jsme tomu nemohli věřit... Je to skvělý pocit, připadám si strašně silná." Kardiolog Jon Kobashigawa: "Lékaři se shodují: výstup na čtyřtisícovku je obdivuhodný výkon tak jako tak, zvláště pokud jde o pacienta po transplantaci srdce." 15.9.2003 www.ZDN.cz

„Kelly Perkins je žena, která nezná význam slova nemožné“



první člověk na světě,
jenž
po transplantaci srdce
zlezl čtyřtisícovku



XVII.

Další asijské horolezkyně

Samina Baigová *1990

<https://www.thethirdpole.net/en/culture/pakistans-female-mountaineering-pioneer/>



První muslimka zleza
Everest (2013), 7 Summits
(2014), K2 (2022).
povzbuzuje ostatní dívky,
aby následovaly jejího
příkladu.

5 Indian Women Mountaineers Everyone Should Know About

<https://www.shethepeople.tv/news/5-indian-women-mountaineers-everyone-should-know-about/>

Bachendri Pal
Malavath Poorna
Santosh Yadav
Premalata Aggarwal
Arunima Sinha



9 Female Adventurers who Conquered the Highest Mountains and Deepest Oceans to make India Proud

29.6.2015 Niharika Jadeja, <https://www.thebetterindia.com/24727/indian-female-adventurers/>

Jakou inspirací jsou všechny tyto ženy pro celé lidstvo! Každá z nich se musela vypořádat s nepřízní osudu, diskriminací a mnoha překážkami, než mohla dosáhnout svých snů. Z jejich příběhů plyne společné ponaučení pro nás všechny: máme-li nějaký sen, vášeň – jděte si za ním s cílevědomou oddaností. A ano – nikdy, nikdy se nevzdávejte!!!

Bachendri Pal

Bhakti Sharma

Arati Saha

Krushnaa Patil

Reena Kaushal Dharmashaktu



K2: 6 women achieve milestones in mountaineering <https://thehighasia.com/k2-six-women-achieve-milestones-in-climbing/>

By [thehighasia](https://thehighasia.com/) 23.7.2022



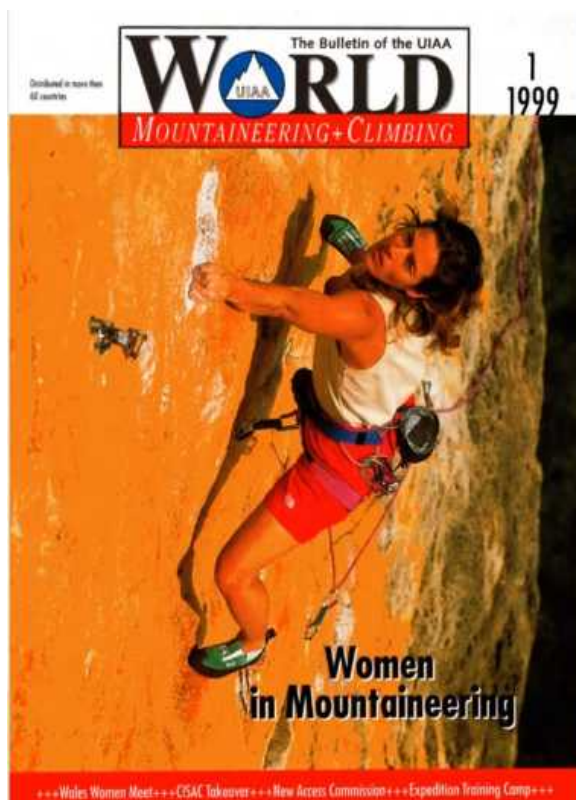
Samina Baig a Naila Kiani (Pákistán), Nelly Attar (Libanon)



Horolezkyně Afsaneh Hesamifard a Elham Ramezani (Irán) a Wasifa Nazreen (Bangladéš) 14. a 15.5.2022

Na druhý nejvyšší vrchol světa vystoupily Pákistánky *Samina Baig a Naila Kiani*, Íránka *Afsaneh Hesamifard*, Libanonka *Nelly Attar*, Bangladéšanka *Wasifa Nazreen* a *Stefi Torguet* z *Andorrry*. Vrcholu dosáhla více než desítka horolezců. Afghánský horolezec zemřel na infarkt. *Samina Baigová* se stala první ženou z Pákistánu, která vystoupila K2. Pákistánka *Naila Kianiová* z Dubaje, Íránka *Afsaneh Hesamifardová*, Libanonka *Nelly Attarová* a Bangladéšanka *Wasifa Nazreenová* byly mezi šesti ženami, které dosáhly tohoto milníku, uvedl mluvčí Pákistánského alpského klubu. *Angela Benavidesová* z *ExplorersWebu* však uvedla, že *Stefi Torguetová* z Andorrry, malého státu ležícího mezi Francií a Španělskem, stanula na vrcholu 8 611 metrů vysoké "Divoké hory" také bez kyslíkového přístroje. Svůj výkon věnovala přátelům *Sergi Mingotemua Alimu Sadparovi*, kteří zahynuli na K2 během zimní expedice v roce 2021, a *Antoniosu Sykarisovi*, který zahynul na nepálském Dhaulagiri na začátku letošního roku, uvedl internetový zpravodajský portál *ExplorersWeb*.

XVIII. ... jiné a další



Women in Mountaineering

BMC International Women's Meet and Seminar 1998 (<i>Kath Pyke</i>)	.. 4
The Wales Meet (<i>Kate Potter</i>)	 5
The Elusive Image: A Woman Climber (<i>Eliza Moran</i>)	 6
Meet Statements (BMC International Women's Meet 1998)	 7
Meet Conclusions (<i>Andy MacNae</i>)	 8
Maria is Living her Dream (<i>Ernst Haase</i>)	 8
The IRI Women's Mountaineering Federation (<i>Kath Pyke</i>)	 10
I had a Vision (<i>Celia Bull</i>)	 11
Values of Climbing (<i>Lynn Hill</i>)	 12
Impressions of Dutch Women's Climbing (<i>Nora Schuylenburgh</i>)	... 13
Why I Love Sports Climbing (<i>Manome "Hironaka" Shino</i>)	 15
Ellie (<i>Cath Luke</i>)	 16
Heart of Stone (<i>Eliza Moran</i>)	 18
If ... (<i>Rosemary Cohen</i>)	 18
Lila Bishop, my Mother (<i>Brent Bishop</i>)	 19



Women's Climbing Symposium

@womensclimbingsymposium · Komunita

<https://www.facebook.com/womensclimbingsymposium/>

Již více než 10 let zahrnuje symposium WCS celosvětovou lezeckou komunitu a zajišťuje přednášející a trenéry ze všech oblastí, aby podpořilo inovace a zajistilo, že akce bude i nadále rozmanitá, zajímavá a vzrušující.

WCS založila r. 2011 **Shauna Coxseyová**. Přátelská a podpůrná akce pro všechny kategorie, lezecké zkušenosti a stupně. Cílem je pozitivně ovlivnit lezení lidí prostřednictvím aktivit, které je spojují, rozvíjejí a inspirují.



WCS22 HEADLINE SPEAKER: ABBY DIONE



WCS22 HEADLINE SPEAKER: GILLY MCARTHUR



WCS22 HEADLINE SPEAKER: MELISSA LE NEVÉ



MEET COACH EXTRAORDINAIRE, BE BALDWIN-FULLER



WCS22: SAVE THE DATES!
This year we're mixing things up a little bit



GETTING TO KNOW SAM LEARY OF LEADING EDGE... BECAUSE WHO WOULDN'T...



CLIMBING, BOULDERING AND BELONGING: THE LIFE SAVING POWER OF...



ALWAYS PROUD, ALWAYS ALLIED



WE'RE HIRING! ARE YOU OUR NEW ACCOUNTANT?



WELCOMING OUR GUESTS: EMERSON, ARTIST TONY...



<https://www.womensclimbingsymposium.com/blog>

Profesor MUDr. Karel Chodounský (1843-1931)

Rady ženám do hor

Nezbytné požadavky pro pohyb v horách jsou dle profesora Chodounského *jistá míra statečnosti i vytrvalosti*. „Jen zdravý a dobrý chodec užije v plné míře slasti horské toulky, kdežto jinak únava a skleslost připraví jen zklamání“. Do výstroje (turistické úpravy) patří kované boty a dlouhá hůl opatřená bodcem, tlusté vlněné punčochy, krátké kalhoty ke kolenům, volné sakko z lodenu, lehký, měkký klobouk plstěný... „*Dámy musí sobě vedle horských not opatřiti lodenový šat, upravený k vysokému vypnutí; v dlouhé sukni nelze jíti na vlastní horské túry – ba dlouhé sukně jsou, jak při výstupu tak i při sestupu přímo nebezpečny. Při větší horské túře má se dáma zříciti i slunečníku i deštníku – neboť tu jest nezbytno, aby hole nedala z ruky, ...*“.

Profesor MUDr. Karel Chodounský (1843-1931) – I. část: alpista ve Slovanských horách. Ivan Rotman, Jaroslav Novák. *Medicina Sportiva Bohemica et Slovaca* 2022, v tisku



Český lékař
a zakladatel české farmakologie
Založil první českou
horolezeckou organizaci – český
odbor Slovinského alpského
družstva



ČESKÝ HOROLEZECKÝ SVAZ

REPREZENTACE ČR 2022 – ŽENY a DÍVKY

	OBTÍŽNOST	BOULDERING	RYCHLOST		OBTÍŽNOST	BOULDERING	RYCHLOST
ŽENY	Adamovská Eliška	Adamovská Eliška		DÍVKY A	Jurčenko Arina	Pařílová Valerie	Skoupá Sabina
	Janošová Markéta	Bulenová Eliška			Mihalčíková Anna	Bernardová Barbora	
	Smetanová Michaela	Janošová Markéta			Šikulová Hana	Jurčenko Arina	
	Jurčenko Arina	Bajerová Adéla			Bernardová Barbora	Šikulová Hana	
	Mihalčíková Anna	Jurčenko Arina			Skoupá Sabina		
		Smetanová Michaela **					
JUNIORKY	Janošová Markéta	Janošová Markéta	Cibulková Tereza	DÍVKY B	Janošová Mariana	Konečná Viktorie	
	Smetanová Michaela	Širůčková Tereza			Adámková Jolana	Janošová Mariana	
	Širůčková Tereza	Bajerová Adéla			Paarová Natálie	Zapletalová Amálie	
	Králiková Nikola	Bulenová Eliška			Konečná Viktorie	Paarová Natálie	
		Smetanová Michaela **					
ZÁVODNÍCI STARTUJÍCÍ NA VLASTNÍ NÁKLADY							
Širůčková Tereza -disciplína obtížnost, kategorie ženy							

<https://www.horosvaz.cz/reprezentace-cr/reprezentace-cr-2022/>

Společnost horské medicíny ČR
Czech Society for Mountain Medicine

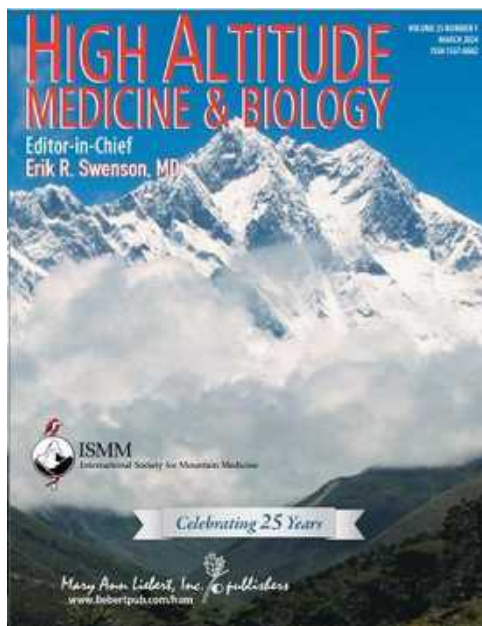
[Start](#)
[INFO](#)
[AKTUALITY](#)
[SPOLEČNOST](#)
[PELIKÁNŮV SEMINÁŘ](#)
[HORSKÁ MEDICÍNA](#)
[AMS-HAPE-HACE](#)
[LÉKY](#)

[KE STAŽENÍ](#)
[LAVINOVÝ VÝZKUM](#)
[LINKS](#)
[CZECH SOCIETY FOR MOUNTAIN MEDICINE](#)
[Stránky – Mapa webu](#)

	POČET	%
ŽENY	35	36
MUŽI	63	64
celkem	98	100

<http://www.horska-medicina.cz/>

Nová doporučení UIAA MedCom „Ženy v horolezectví“, MUDr. Lenka Horáková, UIAA MedCom Vice-President



VOLUME 24, ISSUE 4 / DECEMBER 2023

Special Series Section—Women at Altitude, Part 1

Scientific Articles—Women at Altitude

FULL ACCESS

Women's Health at High Altitude: An Introduction to a 7-Part Series by the International Climbing and Mountaineering Federation Medical Commission

Lenka Horakova, Peter Paal , Jacqueline Pichler Hefti, Marija Andjelkovic , Beth A. Beidleman, Mia Derstine , David Hillebrandt, Dominique Jean, Kastë Mateikaitë-Piprienë , Alison J. Rosier , Susi Kriemler , and Linda E. Keyes

Pages: 243–246 | Published Online: 20 October 2023

<https://doi.org/10.1089/ham.2023.0041>

foto Jiří Žák

FULL ACCESS

Frostbite and Mortality in Mountaineering Women: A Scoping Review—UIAA Medical Commission Recommendations

Susi Kriemler , Kasté Mateikaitė-Pipirienė , Alison Rosier , Linda E. Keyes, Peter Paal , Marija Andjelkovic , Beth A. Beidleman, Mia Derstine , Jacqueline Pichler Hefti, David Hillebrandt, Lenka Horakova, ... **See all authors** 

Pages: 247–258 | Published Online: 12 October 2023

<https://doi.org/10.1089/ham.2023.0040>

 **Preview Abstract**

Abstract 

Full text 

PDF/EPUB 

Permissions 

FULL ACCESS

Acute Mountain Sickness and High Altitude Cerebral Edema in Women: A Scoping Review—UIAA Medical Commission Recommendations

Mia Derstine , Dominique Jean, Beth A. Beidleman, Jacqueline Pichler Hefti, David Hillebrandt, Lenka Horakova, Susi Kriemler , Kasté Mateikaitė-Pipirienė , Peter Paal , Alison J. Rosier , ... **See all authors** 

Pages: 259–267 | Published Online: 23 October 2023

<https://doi.org/10.1089/ham.2023.0043>

FULL ACCESS

High-Altitude Pulmonary Edema in Women: A Scoping Review—UIAA Medical Commission Recommendations

Jacqueline Pichler Hefti , Dominique Jean, Alison J. Rosier , Mia Derstine , David Hillebrandt, Lenka Horakova, Linda E. Keyes, Kasté Mateikaitė-Pipirienė , Peter Paal , Marija Andjelkovic , ... **See all authors** 

Pages: 268–273 | Published Online: 31 October 2023

<https://doi.org/10.1089/ham.2023.0054>

VOLUME 25, ISSUE 1 / MARCH 2024

Special Series - Women at Altitude

FULL ACCESS

Menopause and High Altitude: A Scoping Review—UIAA Medical Commission Recommendations

Kasté Mateikaitė-Pipirienė , Dominique Jean, Peter Paal , Lenka Horakova, Susi Kriemler , Alison J. Rosier , Marija Andjelkovic , Beth A. Beidleman, Mia Derstine , Jacqueline Pichler Hefti, ... **See all authors** 

Pages: 1–8 | Published Online: 6 November 2023

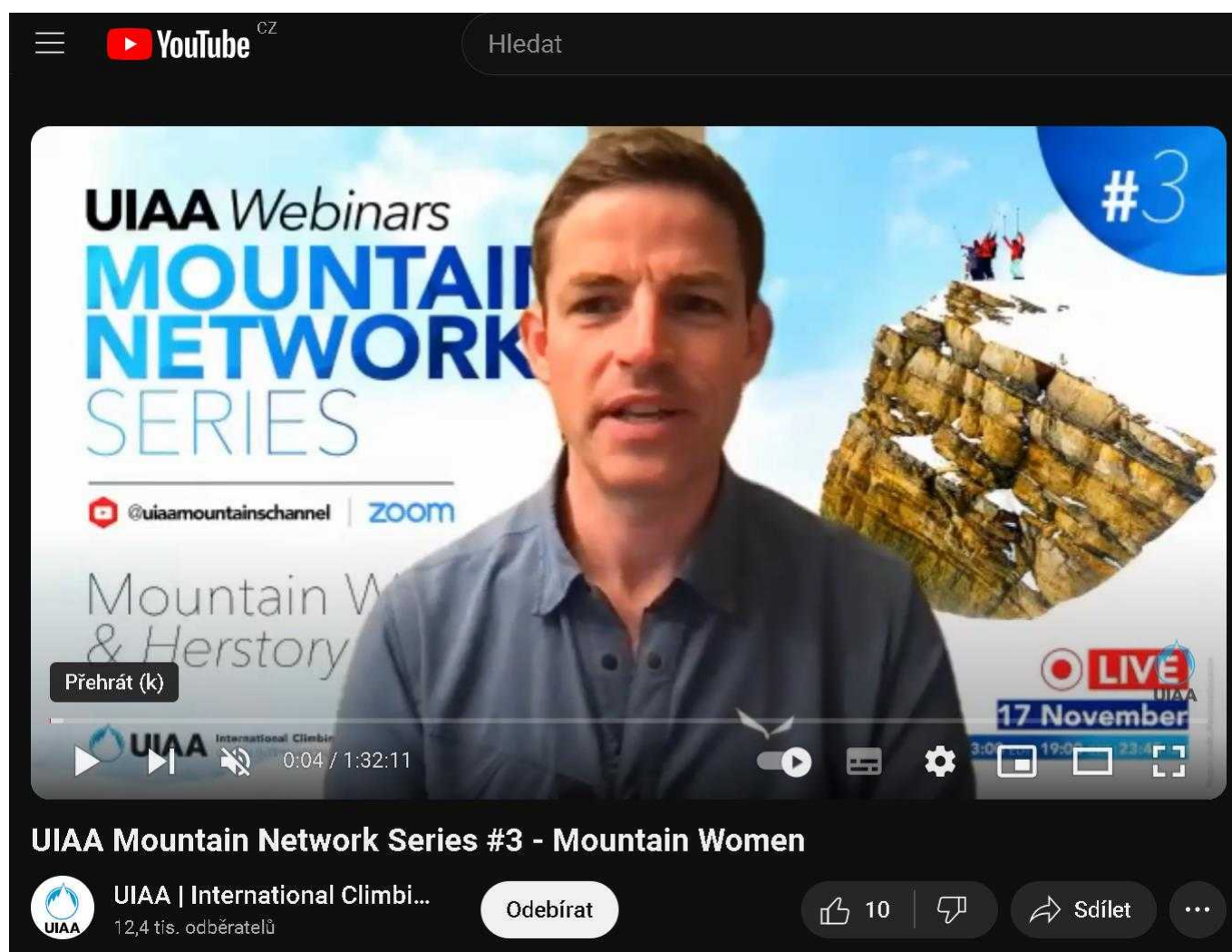
<https://doi.org/10.1089/ham.2023.0039>

Nutrition in Women at High Altitude: A Scoping Review—UIAA Medical Commission Recommendations

Marija Andjelkovic , Peter Paal , Susi Kriemler , Kaste Mateikaite-Pipiriene , Alison Rosier , Beth A. Beidleman, Mia Derstine , Jacqueline Pichler Hefti, David Hillebrandt, Lenka Horakova,
... **See all authors** 

Pages: 9–15 | Published Online: 16 November 2023

<https://doi.org/10.1089/ham.2023.0047>



The image shows a YouTube video player interface. At the top, there is a navigation bar with the YouTube logo, a search bar containing the word "Hledat", and a menu icon. The video player itself features a man in a blue shirt speaking. The video title is "UIAA Mountain Network Series #3 - Mountain Women". The video is from the channel "UIAA | International Climbing and Mountaineering", which has 12,4 thousand subscribers. The video is marked as "LIVE" and dated "17 November". The video player includes standard controls like play, pause, volume, and a progress bar showing 0:04 / 1:32:11. There are also icons for liking (10 likes), commenting, sharing, and a more options menu.

https://www.youtube.com/watch?v=cDiCdqsZ7eM&ab_channel=UIAA%7CInternationalClimbingandMountaineering

[OBSAH]

Aspekty pohybu těhotných v horách a na skalách



Pohyb v těhotenství

- Ve správné míře je prospěšný v průběhu fyziologického těhotenství
- Ale co když je vaším koníčkem ne úplně „běžný“ sport?
 - Lezení, vysokohorská turistika, skialpinismus...
- Kde najít potřebné zdroje?
 - Máme dost informací?
 - Jak jsou kvalitní?



Kde hledáme informace?

- Osobní zkušenost
- Kamarádi a známí předávající zkušenosti
- Internet = laické diskuse až odborné texty a odborná doporučení
- www.horska-medicina.cz; www.horosvaz.cz; doporučení lékařské komise UIAA - žena ve velkých výškách (2008, 2016)
- Knihovna (SVK v HK, PubMed, etc.) – knihy, studie
- Lékař, gynekolog-porodník





Fyziologické změny v těhotenství

- Jsou *postupnou* adaptací organismu matky i plodu
- Týkají se všech orgánových systémů
- Umožňují tělu i duši ženy zdravě počnout, nosit a donosit plod, porodit a zvládnout šestinedělí
- Zvyšující se nároky rostoucího plodu v průběhu těhotenství
- Nutné k vývoji zdravého plodu, dítěte, později dospělého...



foto Jiří Žák

Vybrané fyziologické změny v těhotenství

- Vysoké nároky na metabolismus
- Kardiovaskulární a hematopoetický systém
- Respirační systém
- Pohybový aparát
- Změny genitálu
- Imunitní systém (suprese k umožnění gravidity, CAVE cestovatelské infekce, toxoplazma, parvoviry, etc.)



Metabolismus, hormonální změny

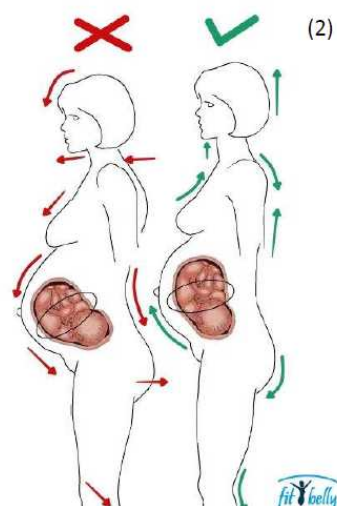
- Nárůst hladin ženských pohlavních hormonů (estrogen, progesteron)
- Zvýšení potřeby růstových hormonů
- Hormony štítné žlázy (kretenismus, Alpské země- Švýcarsko, Jižní Amerika) (16)
- Zvýšení inzulinové rezistence (rozvoj diabetes mellitus)
- Zvýšená potřeba jídla, ale nedostatek prostoru v břiše
- Nevolnosti, zvracení
- Nárůst hmotnosti (žena, plod, placenta)
- Relaxin



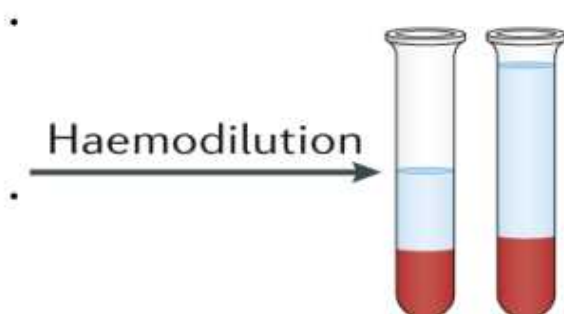
foto Jiří Žák

Změny v držení těla, v těžišti

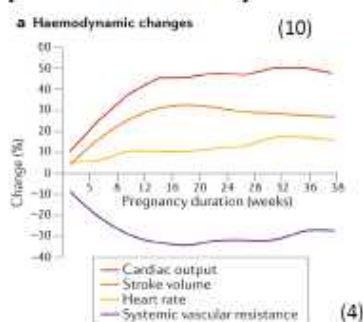
- Břicho se přesouvá s pánví dopředu
- Bederní část zad se prohýbá, rozestupují se břišní svaly
- Změna těžiště dopředu a dolů
- Větší tlak na bederní páteř a symfýzu
- Rozvolňují se vazy, svaly, i jiné podpurné tkáně
= nebezpečí úrazu
- Změny v pánvi a v křížové oblasti – k umožnění porodu, CAVE symfyzeolýza
- Zvětšují se prsa, břicho, děloha, i hýždě
 - velká zátěž na mezilopatkové svaly, ochabování ramen, bolesti zad, krční páteře, hlavy, obtížné dýchání (3)



Změny v kardiovaskulárním a hematopoetickém systému



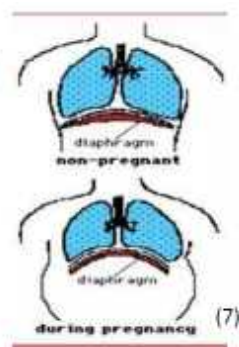
- Zvětšuje se srdce
- Hypervolémie a otoky s maximem ve III. trimestru
- Děloha tlačí na dolní dutou žílu
- Zvýšené riziko venózní tromboembolie (4)



Parametr	Změna (%)
Celkový objem krve	+40
Plazmatický objem	+45
Počet erytrocytů	+20-40
Srdeční vydej	+40
Tepový objem	+30
Srdeční frekvence	+15-20

Změny v respiračním systému

- Vysoký stav bránice, rozšiřuje se hrudník
- Dýchání méně hluboké, namáhavější, více do hrudníku
- Minutová ventilace plic stoupá od 10.-12. týdne
 - zvětšuje se dechový objem o 40 %, frekvence je neměnná
- Změnou polohy bránice dochází ke snížení funkční reziduální kapacity o 18 %
- Prostup dýchacích plynů je ztížený (o 15 %)
- Zvýšená spotřeba O₂ (ve III. Trimestru až o 15-20 %)
 - kompenzováno proporčním zvýšením dynamických ventilačních parametrů (4)



Turistika v horách a v nadmořské výšce do 2500 m n.m.

- Nízké riziko vysokohorské nemoci
- Do 1600 m n.m. je riziko minimální (5)
- Intenzita zátěže
- Správná hydratace, strava, odpočinek
- Změna těžiště, váha batohu
- Obtížnost terénu, délka výletu
- **Přetížení ohrožuje matku i plod**
- Riziko pádu, úrazu...
- Krvácení z genitálu, slabost, bolesti břicha, vysoká TF => abrupce placenty => úmrtí plodu +/- úmrtí matky
- Akutnímu úmrtí plodu může předcházet nitroděložní restrikce jeho růstu
- „Ochranné“ psychické změny – strach, úzkost, spor z nevěle riskovat



Turistika v horách a v nadmořské výšce od 2500 m n.m.

- Nad 2500-3000
 - Nutnost aklimatizace (2-3 dny - 2 týdny před fyzickou zátěží)
 - Úroveň fyzické zátěže taková, aby žena mohla během aktivity mluvit = talk test (5)
- Vysoká nadmořská výška je spojena s radiční zátěží - I. trimestr
- Vysoké riziko vzniku AHN zejména ve II. – III. Trimestru
- Dostupnost zdravotní péče během cesty
- Těhotenství je vrcholový výkon samo o sobě
 - x fyzická zátěž x nadmořská výška = kdo to odnese ?
- Čím pokročilejší gravidita, tím rizikovější je cesta i tento druh turistiky
 - Matka: vyšší výskyt hypertenze, preeklampsie, odloučení placenty
 - Plod: zpomalení nitroděložního růstu ve 3. trimestru a nízká porodní hmotnost (8)
- Symptomy AHN musí vést k okamžitému sestupu
- Při nutnosti analgetik lze bezpečně paracetamol (tbl., i.v.) v běžných dávkách pro netěhotné
- Při nutnosti terapie AHN podat dexamethason či jiný dostupný kortikosteroid (dexamethason je indikovaný k urychlení plicní zralosti plodu při hrozícím předčasném porodu, kdy benefit převažuje nad rizikem negativního ovlivnění CNS u plodu)
- Acetazolamid (Diluran) NEUŽÍVAT preventivně !!!
 - kontraindikován v I. trimestru (narušení vývoje plodu) a po 36. týdnu gravidity včetně kojení (novorozenecká žloutenka, tedy možný vliv na CNS plodu) (8)
- Nifedipin (Nifecard) kontraindikován po celou dobu těhotenství – preklinicky teratogenní efekt
- Při prevenci či léčbě trombozy lze LMWH (Clexane, Fraxiparine), kys. acetylsalicylovou 100 mg /den (Acylpyrin)



Skialpinismus v I. trimestru

- Platí stejná pravidla jako při turistice v I. trim.
- Do 8. týdne bez specifických omezení
- Výstupy - zadýchávání (snížení intenzity pohybu)
 - nevolnost
- Sjezdy - zhodnotit úroveň lyžování
 - zhodnotit riziko pádu osoby
 - lavinové riziko ve volném terénu

Zlomenina může těhotenství ohrozit nepřímo
= krvácení, infekce, operace s anestetiky, RTG

- Fyziologický strach a opatrnost



Skialpinismus ve II. a III. trimestru

- II. trimestr
 - Výstup:
 - nadmořská výška
 - častější zadýchávání (nutnost pauz), tepová frekvence
 - častěji jíst a pít
 - bolest břicha, třísel
 - Sjezd:
 - pozor na změnu těžiště
 - neznámý terén, otřesy, výskoky, dopady
 - pády, úrazy
 - jednoduchý bezpečný terén - sjezdovka, upravená cesta
- III. Trimestr
 - nebezpečný a složitý terén je rizikem
ABRUPCE PLACENTY
- Extrémní zátěž, otoky, pády = nebezpečí pro matku i dítě



Lezení

- I. Trimestr
 - běžně bez problémů
 - větší strach (pád, spadnutí prvolezce při jištění, expozice)
 - zvážit lezení na druhém (top rope)
 - nepříjemné stahování sedákem
- II. trimestr
 - nelze správně stáhnout sedák v pase (nebezpečné),
 - zatížení nohaviček, stahování břicha
 - celotělový úvazek – výhody x nevýhody, těhotenský úvazek (The Mountain Mama, 2019)
 - lezení na druhém
 - při jištění nebezpečí pádu prvolezce, zvážit nepřímé jištění
 - změna těžiště, špatná technika
 - nebezpečí přetížení, větší riziko úrazu
- III. Trimestr
 - není vhodné sedání do sedáku
 - lezení pouze na stěně, bez odsednutí, lehké cesty nahoru a dolů
 - nebezpečí úrazu (1)





První pomoc

- Bezpečí
- Klid, teplo, tekutiny
- Sexuální abstinence
- Paracetamol
- Při gynekologickém krvácení
 - léky na zástavu krvácení (Ascorutin, Utrogestan, Exacyl – kys. tranexamová)
 - poloha vleže, při šoku a ztrátě vědomí s elevací dolních končetin
 - tamponáda do pochvy
 - okamžitě vyhledat zdravotnické zařízení
- Terapii může být až hyperakutní Císařský řez

Take home messages

- Známý pohyb, pokud je v rozumné míře a není za hranicí bezpečnosti pro matku i plod, nemusí těhotenství uškodit, může dokonce prospět (turistika po české kotlině, vaření;-)
- Není dostatek studií k určení bezpečnosti pohybu ve vysokých výškách, ale dle známých faktů ho nelze doporučit
- Hranice je pro každého jiná a výčitky potom mohou být velké
- Ať děláme v těhotenství cokoli, sport nevyjímáme, snažme se myslet na zdraví své i zdraví budoucího dítěte
- Nevhodná zátěž může vedle vysokohorské nemoci typicky vést k odloučení placenty, (vy)krvácení matky, potratu, předčasnému porodu, nitroděložní růstové retardaci plodu, infekčním komplikacím, až k úmrtí matky i plodu
- Krvácení z genitálu, bolesti břicha, a necítění pohybů plodu zejména po 22. týdnu těhotenství, typicky po pádu na břicho, musí být neprodleně vyšetřeno lékařem (v ČR gynekolog-porodník, v Himaláji ?)

Zdroje

1. Drastig J, Hillebrandt D, Rath W, Küpper T. Pregnant Women in Sport Climbing - Is there a Higher Risk for Preterm Birth? Z Geburtshilfe Neonatol. 2017 Feb;221(1):25-29. English. doi: 10.1055/s-0042-119654. Epub 2017 Jan 19. PMID: 28103619.
2. <https://www.fitbelly.cz/post/spr%C3%A1vn%C3%A9-dr%C5%BEn%C3%AD-t%C4%Bla-v-t%C4%Bhotenstv%C3%AD>
3. <https://fyziklinika.cz/poradna/clanky-o-zdravi/11-fyziologicke-zmeny-v-tehotenstvi>
4. [Fyziologické změny u ženy v těhotenství \(porodnice.cz\)](https://fyziklinika.cz/poradna/clanky-o-zdravi/11-fyziologicke-zmeny-v-tehotenstvi)
5. Jean D, Moore LG. Travel to high altitude during pregnancy: frequently asked questions and recommendations for clinicians. High Alt Med Biol. 2012 Jun;13(2):73-81. doi: 10.1089/ham.2012.1021. PMID: 22724609.
6. Keyes LE, Hackett PH, Luks AM. Outdoor Activity and High Altitude Exposure During Pregnancy: A Survey of 459 Pregnancies. Wilderness Environ Med. 2016 Jun;27(2):227-35. doi: 10.1016/j.wem.2016.02.010. PMID: 27291703.
7. http://ksumsc.com/download_center/Archive/4th/436/436%20TeamWork/OBGYNE/3-%20Physiological%20changes%20in%20pregnancy%20%28updated%29.pdf
8. www.horsvaz.cz; doporučení lékařské komise UIAA žena ve velkých výškách (2008, 2016)
9. www.horska-medicina.cz
10. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/pregnancy-week-by-week/in-depth/pregnancy-and-exercise/art-20046896#:~:text=Pacing%20it%20for%20pregnancy,a%20great%20exercise%20for%20beginners.>
11. <https://www.nature.com/articles/s41569-020-0390-z>
12. Niermeyer S. The pregnant altitude visitor. Adv Exp Med Biol. 1999;474:65-77. doi: 10.1007/978-1-4615-4711-2_5. PMID: 10634994.
13. Porodnictví: 3., zcela přepracované a doplněné vydání Front Cover Hájek Zdeněk, Čech Evžen, Maršál Karel, a kolektiv Grada Publishing a.s., Oct 6, 2014. s. 580
14. https://www.reddit.com/r/climbing/comments/67gemc/still_climbing_at_37_weeks_pregnant/
15. https://www.ukclimbing.com/articles/skills/climbing_for_two_-_pregnancy_and_climbing-8946
16. [Problematika jodového deficitu a jeho následků - Zdraví.Euro.cz](https://www.euro.cz)

Otázky na konec??



Děkuji za pozornost

Wilderness & Environmental Medicine
Volume 34, Issue 2, June 2023, Pages 201-210
© The Author(s) 2023, Article Reuse Guidelines
<https://doi.org/10.1016/j.wem.2022.12.001>

Sage Journals

Concepts



First-Trimester Pregnancy: Considerations for Wilderness and Remote Travel

Christanne H. Coffey, MD^{1,*}, Leslie M. Casper, MD², Elaine M. Reno, MD³, Sierra J. Casper, W-EMT⁴, Erin Hillis, PA-S2⁵, David A. Klein, MD, MS⁶, Sarah M. Schlein, MD⁷, and Linda E. Keyes, MD³

Abstract

Women increasingly participate in outdoor activities in wilderness and remote environments. We performed a literature review to address diagnostic and therapeutic considerations during first-trimester pregnancy for remote multiday travel. Pretrip planning for pregnant patients traveling outside access to advanced medical care should include performing a transvaginal ultrasound to confirm pregnancy location and checking D rhesus status. We discuss the risk of potential travel-related infections and recommended vaccinations prior to departure based on destination. Immediate evacuation to definitive medical care is required for patients with a pregnancy of unknown location and vaginal bleeding. We propose algorithms for determining the need for evacuation and present therapeutic options for nausea and vomiting, urinary tract infections, and candidiasis in the field.

Deset (třináct) let s kardiostimulátorem na horách



Od Alp po...

- ☐ implantace kardiostimulátoru po kolapsu v roce 2009 (**bylo mi 35 let**) - výpadky srdečního rytmu až 30 sekund bez srdeční aktivity
- ☐ do té doby žádné náznaky toho, že bych srdce neměla mít v pořádku
- ☐ asi po půl roce od implantace postupný návrat do hor
- ☒ **Důvod: život bez hor jsem si nedovedla představit**
- ☐ Původně jsem byla ráda, že dokážu vyjít na Lysou horu v Beskydech, postupně čtyřky v Alpách a následně přes Pamír, Himaláje, Cordilery, Hindúkuš až do výšky 7219 m bez kyslíku
- ☐ různé delší treky po celém světě, včetně treku v Grónsku (asi nejnáročnější trek mimo civilizaci - bez chodníků, telefonního signálu; cestu jsme si museli hledat sami a mnohdy se nedalo ujít za den více než 9 km)
- ☐ jednadvacetidenní Makalu trek s přechodem šestitisícových sedel s plně naloženým batohem a to včetně slaňování + výstup na Mera Peak v rámci tohoto treku



Tatry, komplikace

- ☐ vícedélkové lezení v Tatrách či pískařském ráji Wádi Rum. Tohle je momentálně asi nejvíc, co mě baví
- ☐ I když do Himalájí na nějakou sedmu bych ještě chuť měla
- ☐ komplikace - po 13 letech už je nevnímám, jsem pomalejší, s čímž počítáme při plánování výstupů nebo treků - nepříjemné je, když se kardiostimulátor spustí, ale na to už jsem si taky zvykla
- ☐ Při lezení ať v horách nebo na skalách si musím občas připomenout, že mám kardiostimulátor, to jsou hlavně chvíle, kdy na to zapomeneme a přepadají mě myšlenky, že ostatním nestačím, že lezu dýl, než bych chtěla - to si musím říct, Markéto neblbni, máš srdce na baterky a buď ráda, že jsi vůbec tady
- ☐ Musím se dost udržovat v kondici - pravidelný sport (TRX, Tabata, lezení, běhání), abych jakž takž stačila ostatním zdravým. Jakmile mám výpadek, rychle se dostávám fyzicky na úroveň důchodců - **tím nemyslím rakouské důchodce**
- ☐ Nejvíc si na kardiostimulátor musel zvyknout můj životní partner a parťák do hor Zdeněk Hodinář, který s oblibou říká, že on sice kardiostimulátor nemá, ale musel se s ním naučit žít také

Kde jsem teď?

- ☐ Nejbližší akce zatím asi nejbláznivější a nejdobrodružnější akci, máme v plánu sjet uprostřed neprostupné a neobydlené džungle na kanoi zhruba 220 kilometrů dlouhý úsek řek Zuid a Lucia v Surinamu
- ☐ Dostat se do lidupráznejší džungle není jednoduché, žádná cesta tam nevede
- ☐ Jedinou možností je použití malého letadla, v okamžiku, kdy nás uprostřed džungle vysadí a my usedneme do lodě, není cesty zpět
- ☐ Musíme zvládnout ujet oněch 220 kilometrů do nejbližší „civilizace“, tam pro nás opět může přiletět malé letadlo
- ☐ Po celou dobu budeme odkázáni jenom sami na sebe, společnost nám budou dělat nejen opice a kajmani, ale i kolem řeky žijící jaguáři
- ☐ V rámci hmotnostní úspory budeme zčásti nuceni stravovat se z místních zdrojů, což v praxi znamená, co si ulovíme, to bude k večeři
- ☐ Pevně tak doufáme, že si pochutnáme na polévce z piraních hlav či pečené pirani na ohni

Vysoké Tatry



Himaláje



Muztagh Ata



Mera Peak



Nevado Ishinca



Noshaq





Wádi Rum





K doplnění:

https://www.youtube.com/watch?v=6kYi81fFNfM&ab_channel=Mark%C3%A9taHan%C3%A1kov%C3%A1

<https://magazin.aktualne.cz/dobre-zpravy/horolezkyne-s-kardiostimulatorem/r~d9ac7b0e12d211e6888a0025900fea04/>

<https://hanacka.drbna.cz/drbna/zivot-a-styl/3821-s-kardiostimulatorem-zdolava-sedmitisicovy-bojim-se-vysek-rika-marketa-hanakova.html>

https://www.idnes.cz/olomouc/zpravy/horolezkyne-s-kardiostimulatorem-marketa-hanakova-hora-nosak.A160815_2266470_olomouc-zpravy_stk

<https://ct24.ceskatelevize.cz/clanek/domaci/srdce-ji-hlida-kardiostimulator-presto-zdolala-sestisicovku-291865>

https://www.impuls.cz/regiony/olomoucky-kraj/horolezkyne-marketa-hanakova-s-kardiostimulatorem-vyrazi-do-himalaje.A150206_003314_imp-olomoucky_kov/tisk

<https://www.hedvabnastezka.cz/autor/19115-marketa-hanakova/>

UIAA MEDCOM:

https://www.theuiaa.org/documents/mountainmedicine/Czech_UIAA_MedCom_Rec_No_21_Cardiovascular_Diseases_2012_V1-2.pdf

<https://www.denik.cz/zdravi/lide-s-kardiostimulatorem-maji-na-cesty-mit-doklad-o-pristroji-20150711.html>

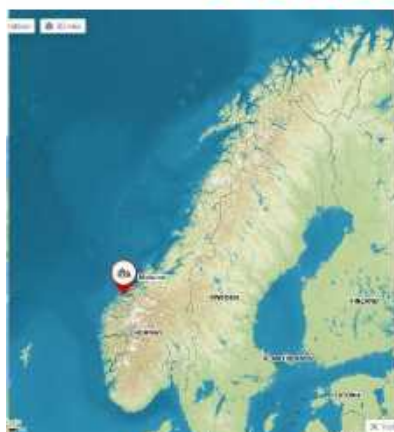
[OBSAH]

II. ÚRAZY V HORÁCH

Organizace a fungování záchranných složek v Norsku,

RNDr. Jan Pala, Ph.D., Rost'a Haruda

Záchranné složky v Norsku a zvláště na Midsundu



Rost'a Haruda & Jan Pala

Komise tradičního skialpinismu ČHS
3. LF UK Praha

32. Pelikánův seminář 2022
29. 10. 2022 hotel Medlov, Vysočina



Norsko

Počet obyvatel 4,5 miliónů

Celková plocha 386 975 km²

Z toho pevnina 323 895 km²

Svalbard 62 700 km² a Jan Mayen 380 km²

- ☐ Pobřeží bez ohledu na zálivy a fjordy 2650 km
- ☐ Se zálivy a fjordy má pobřeží 21189 km
- ☐ Délka pobřeží ostrovů je dalších 33597 km
(obvod Země na rovníku je přibližně 40000 km)

Vzdálenosti

- ☐ Lindesnes na jihu – Kinnarodden na S
- ☐ je 1752 km = cca Oslo - Řím
- ☐ V nejširším místě 430 km a v nejužším 6,3 km

- ☐ Hlavní norská pevnina je mezi 58 a 71° severní šířky
- ☐ Severní okraj Svalbardu je na 81° severní šířky
- ☐ Nejzápadnější bod jako Amsterdam
- ☐ Nejvýchodnější bod 100 km východně od egyptské Alexandrie

https://www.regjeringen.no/globalassets/upload/kilde/jd/bro/2003/0005/ddd/pdfv/183865-infohefte_engelsk.pdf



Organizační schéma záchranných složek

• THE SEARCH AND RESCUE ORGANIZATION



Jih 21 zaměstnanců (14 SMC), sever 23 zaměstnanců (17 SMC)

https://www.regjeringen.no/globalassets/upload/kilde/jd/bro/2003/0005/ddd/pdfv/183865-infohefte_engelsk.pdf

SAR akce v letech 1971 a 2001

*Registered SAR operations conducted by both
Rescue Coordination Centres in 1971 and 2001*

Type of operation	RCC Southern Norway		RCC Northern Norway	
	1971	2001	1971	2001
Sea	131	1367	56	328
Land	45	718	15	194
Air	13	97	7	19
Ambulance	0	330	76	289
Other	0	150	13	1279
Total	189	2662	167	2136

https://www.regjeringen.no/globalassets/upload/kilde/jd/bro/2003/0005/ddd/pdfv/183865-infohefte_engelsk.pdf

Rozdělení SAR oblastí na severu

SAR oblasti podle Arctic SAR Agreement a Barents SAR Agreement 47



Johnsen, AS, Samdal, M, Sollid, S, Rehn, M. Major incident management by helicopter emergency medical services in south-east Norway from 2000 to 2016: Retrospective cohort study.

Acta Anaesthesiol Scand. 2020; 64: 1014– 1020. <https://doi.org/10.1111/aas.13583>

Nehody v JV Norsku 2000-2016

Helicopter Emergency Medical Services (HEMS) and Search And Rescue helicopters (SAR)

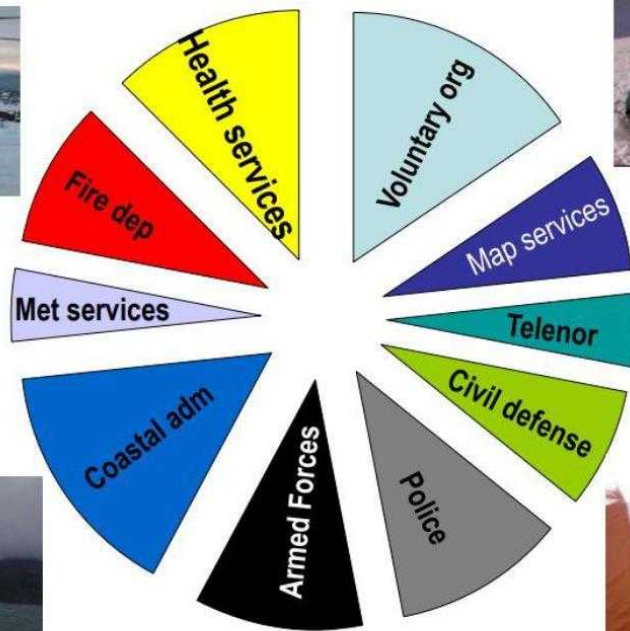
- ☐ 31803 záchranných akcí, z toho 50 (0.16%) vážných nehod za účasti HEMS/SAR, většina autonehod (n = 28, 56%), v obydlených oblastech (n = 35, 70%)
- ☐ Spolupráce byla většinou mezi různými složkami za účelem transportu
- ☐ První společné cvičení na základě dohody Arctic SAR Agreement bylo ve Whitehorse, Yukon, Kanada v roce 2011
- ☐ Cvičení bylo zaměřeno na strategické a operační nasazení letecké a námořní záchrany v oblasti Arktidy

Johnsen, AS, Samdal, M, Sollid, S, Rehn, M. Major incident management by helicopter emergency medical services in south-east Norway from 2000 to 2016: Retrospective cohort study. Acta Anaesthesiol Scand. 2020; 64: 1014– 1020. <https://doi.org/10.1111/aas.13583>



JRCC North-Norway

National Rescue Co-operation



https://www.nks.org/download/NORCOPCOAST/rescue_service_centrenorth_norway.pdf



https://www.nks.org/download/NORCOPCOAST/rescue_service_centrenorth_norway.pdf



JRCC North-Norway



Challenges in the Arctic

- ✓ Long Distances
- ✓ Few rescue assets
- ✓ Extreme weather conditions
- ✓ Communications
- ✓ Ice (various types)
- ✓ Absence of daylight (Nov-Feb)

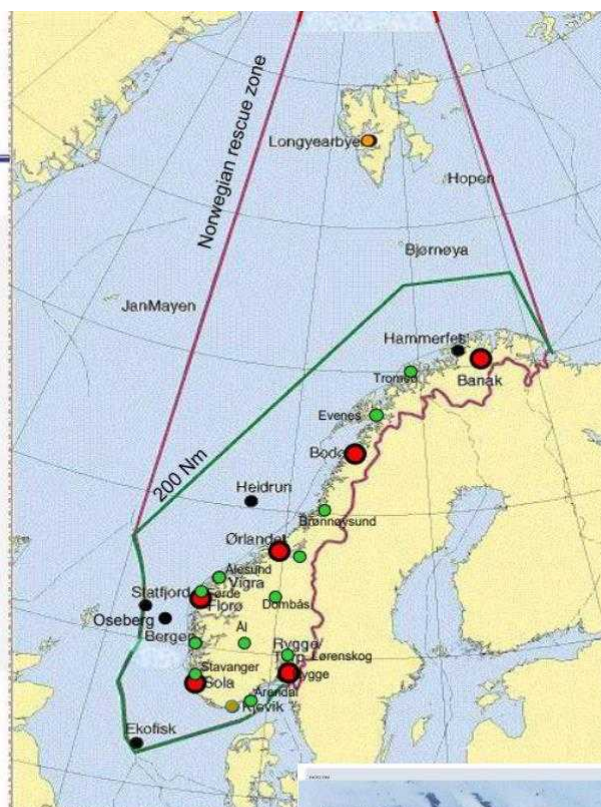
https://www.nks.org/download/NORCOPCOAST/rescue_service_centrenorth_norway.pdf



JRCC North-Norway

Bases for SAR and Air ambulance helicopters

- 6 SAR helicopter bases
Sea-King
(Air force 330-squadron)
- 2 Longyearbyen (Svalbard)
Super Puma SAR helicopters (Civilian)
(Lufttransport)
- 12 Air Ambulance bases
Ministry of Health and Care Services
- 6 Oil/Gas industry - installations
Super Puma SAR-helicopters
(Different private companies)



12 vrtulníků Sea-King bylo vyměněno
Za 16 nových vrtulníků AW101 v letech 2017-2020

https://www.nks.org/download/NORCOPCOAST/rescue_service_centrenorth_norway.pdf

Záchranné složky v Norsku

Rescue Sub-centre (RSC)

The Rescue Sub-centres form the SAR management under the direction of the chief of police or his deputy

The SAR management consists of representatives from:

- Fire department
- Medical authorities
- Pilot Service
- Port Authority
- Armed forces
- Telenor
- Air Traffic Service (ATS)
- Civil Defence
- Voluntary organizations

The police chief may call in other experts as the situation requires.



https://www.regjeringen.no/globalassets/upload/kilde/jd/bro/2003/0005/ddd/pdfv/183865-infohefte_engelsk.pdf

POLICIE

Záchrana **112** (pro případ ohrožení zdraví a života při kriminálních deliktech)

Vše ostatní na policejní centrálu 02800

HASIČI

110 => přesměrování na nejbližší z 22 center

V současné době zajišťuje službu přes tři sta hasičských základen s přibližně 12 500 hasiči

Přibližně **3500** z nich jsou plně profesionální hasiči

AMBULANCE A URGENTNÍ ZÁCHRANA

113 => život ohrožující stavy a situace

<https://www.lifeinnorway.net/emergency-services/>

	EMERGENCY IN NORWAY
110	BRANN FIRE
112	POLITI POLICE Non-emergency: 02800
113	AMBULANSE AMBULANCE Non-emergency: 116 117

Vrtulníková záchrana v Norsku



<https://norskluftambulans.no/eng/about-us/>

Midsund, SAR a hasiči

Vstupní požadavky a testy

Pro vstup do hasičského-záchranného sboru je nutné mít čistý trestní resjtřík a podstoupit detailní lékařskou prohlídku

Fyzické testy pro part-time personál se provádějí v zásahové uniformě, tedy v nehořlavých oblecích, helmou s maskou a plnou tlakvou lahví na zádech

Opakují se 1x za rok, skládají se ze 3 částí:

- 1) Běh na páse (10min), následovaný 25 kliky, 25 dřepů s výskokem a 25 přitahy
- 2) Prakticky zaměřená překážková dráha, skládající se z tahání hadic, šplhu po žebříku, údery kladivem, obracení pneumatiky, atd. v časovém limitu 8 minut
- 3) **Rozebírání palet v ocelovém kontejneru, kde hoří oheň. Teplota vzduchu v horních částí dosahuje 600 C, v úrovni pasu zhruba 400 C.** Palety se musí rozebrat páčidlem a uvolnit si tak cestu. Po uvolnění cesty je potřeba přenést **2x20 kg barely do třetího patra** a pak zpátky do místnosti, kde hoří oheň. Celý proces se opakuje, dokud nedojde vzduch v lahvi, nebo dokud to hasič nevzdá. 1 lahev typicky vystačí na 15-25 minut, časový limit je 10 minut. Velice důležité je pořádně zkontrolovat vybavení, aby byly zakryty všechny části těla, jinak dojde k okamžitému spálení.

Školení na vodě, souši i ve vzduchu

Školení pro **part-time personál je na 5 týdnů** (pro full-time je samozřejmě delší):

2 týdny teoretické výuky zakončené teoretickou zkouškou

2 týdny praktické výuky

1 týden praktické zkoušky

Na teoretickém školení se probírá například:

- ☐ Principy hašení pro různé způsoby a látky, výbušné koncentrace, zápalné teploty, tlaková ztráta v hadicích, teorie větrání kouře z hořícího domu, atd.
- ☐ První pomoc, resuscitace, asistence zdravotníkům, transport pacientů, atd.
- ☐ Autonehody, stříhání, hašení, problémy elektroaut, atd.
- ☐ **CBRNE - Chemical, biological, radiological, nuclear and explosives defence**
- ☐ Komunikace s ostatními složkami záchranného systému, práce s vysílačkou
- ☐ **Immediate Action Rapid Deployment** – např. střelba ve školách, útoky nožem, teror, atd.

Na praktickém školení si zkusíme teoretické znalosti v praxi. Například:

- ☐ **Hašení vodou, pěnou, hasícími přístroji** – testuje se na sudech hořící nafty s benzínem
- ☐ **Evakuace osob z hořícího domu** – jako modelový dům slouží 3-patrová stavba z ocelových kontejnerů, kde je ve spodní části rozdělán ohen. Instruktoři pak do ohně přilévají methanol, který vyháňá plameny do vyšších pater; evakuované osoby jsou figuríny o hmotnosti 50-80 kg.
- ☐ **Větrání kouře z hořícího domu** – jako modelový dům slouží staré domy nebo školy určené k demolici. K výcviku se používá studený kouř v koncentracích, že nevidíte svoji nataženou ruku - pohyb bez termovize je tak velice složitý a pomalý
- ☐ **Evakuace pacientů v bezvědomí po žebříku**
- ☐ **Vyproštění osob z auta** – auta na stříhání jsou dodávána z nedalekého šrotoviště
- ☐ **Zvedání převráceného autobusu**
- ☐ **Praktické aplikace první pomoci, masáž srdce, zástavy krvácení**, atd.
- ☐ **Vylamování dveří** – zkouší se ve staré škole určené k rekonstrukci
- ☐ **Práce s úvazkem, ve výškách, vytahování osob z propastí**
- ☐ **Záchrana osob prolomených na ledu**
- ☐ **Záchrana osob na moři** – v suchém obleku s ploutvemi, brýlemi a šnorchem, tento výcvik jsme absolvovali v březnu, kdy je teplota moře nejnižší; ve vodě jsme strávili přes 2 hodiny, naštěstí hned poté následoval zásah v hořícím domě, kde jsme se opět ohřáli ☺

Služby

- ☐ Na Midsundu slouží celkem 16 hasičů-záchranářů, z toho 4 jsou velitelé zásahu, kteří mají týdenní služby
- ☐ Velitelé zásahu jsou povinni odpovědět centrále a vyjet se zásahovým autem
- ☐ Ostatní hasiči nemají stálé služby, ale jsou povinni mít neustále vysílačku u sebe
- ☐ V případě zásahu, přijede ten, kdo má možnost
- ☐ Většinou se sejde 4-10 hasičů

- ☐ Celá skupina se sejde 1x za měsíc v hasičárně při zkouškách a údržbě vybavení; cvičení jsou vždy čtvrtletně, téma zásahu se mění (autonehody, požár, utonutí, atd.)
- ☐ Fyzické testy, kurzy první pomoci a lékařské prohlídky se opakují 1x ročně.

- ☐ Velitelé zásahu jsou částečně placeni za hodiny, kdy mají službu
- ☐ Ostatní hasiči dostávají stálý plat (cca 250 EUR/měsíc) a jsou placeni za hodiny strávené na zásahu (cca 20 EUR/hod)
- ☐ Jedná se tedy o příspěvek, který alespon částečně kompenzuje čas strávený na zásahu a tréninku

Zásahy

- ☐ Výjezdy průměrně 10x do roka k vážným případům
- ☐ Zbytek výjezdů jsou automatické požární alarmy, asistence zdravotníkům s nošením starších nebo obézních pacientů, kočky na stromech nebo agresivní opilci 😊

- ☐ Vážné případy jsou nejčastěji zástavy srdce a autonehody.
- ☐ K zástavám srdce jsou vždy přivoláni hasiči – provádějí resuscitaci dokud nedorazí lékař, po příjezdu zdravotníků dále pomáhají s masáží srdce, připravují přistávací plochu pro vrtulník, atd.

- ☐ K požárům hasiči vyjíždí minimálně

Vyproštování řidiče z auta

- ☐ Auto se upevní řetězy z jedné strany k pevnému bodu (strom, zaparkované auto, budova) a z druhé strany se připojí naviják nasičského auta
- ☐ Přední sloupky auta se ustříhnou hydraulickými nůžkami auto se navijákem roztáhne



Hašení sudů s hořící naftou

Technika hašení nafty a jiných hořlavých kapalin:

- ☐ zamezení přístupu vzduchu ke kapalině
- ☐ oddělení hořících plynů od kapaliny (odstříhnutí hořících plynů kuželovým paprskem vody)



Zvedání převráceného autobusu

Nadzvednutí auta, autobusu nebo nákladního auta (např. z důvodu vyproštění osob):

- ☐ Pneumatické gumové polštáře
- ☐ Přívod vzduchu do polštářů je přes regulátor z tlakových lahví (300bar)



Větrání kouře

Pokud je dům zaplněný dýmem, nejjednodušším prostředkem, jak rychle zvýšit viditelnost, je nucené větrání ventilátorem:

- ☐ Úkolem hasiče je dojít do nejvyššího patra a otevřít okno, kterým se kouř vyvětrá
- ☐ Do vchodu dole se poté umístí akumulátorový ventilátor
- ☐ Viditelnost se zlepší během pár minut, což velice zjednoduší pátrání po osobách
- ☐ Pátrání v kouři bez termokamery je prakticky nemožné



Pátrání v moři

Pátrání v moři probíhá v suchých oblecích s ploutvemi, brýlemi a šnorchlem:

- ☐ **VŽDY jištění lanem**, zejména při záchraně tonoucích
- ☐ Kolegoví takto lano zachránilo život - byl vytažen ze vpusti do vodní elektrárny
- ☐ Do větších hloubek je potom povolán potápěč, který je na stanicích ve větších městech



Hasiči po hrátkách v horku

Takto vypadají hasiči po testu v hořícím kontejneru

- ☐ Bílé gumové rukavice zabraňují potu, aby nestékal do rukavic
- ☐ Pokud rukavice navlhnou, lehce přenášejí teplo a může dojít ke spálení kůže na ruku
- ☐ Dále je také důležité mít vlněné spodní prádlo, které dobře saje pot, případně nepropustnou bundu jako první vrstvu, aby nedošlo k propocení zásahové bundy

Chytré hodinky - **TF max 180 na konci zásahu**



Děkuji za pozornost

Hjelp 113

Stiftelsen Norsk Luftambulanse



3,9★
1,69 tis. recenzí

500 tis.+
Stažení

Věchní (E) ©



[\[OBSAH\]](#)

III. CESTOVNÍ MEDICÍNA

Očkování hlavně! Ale nejen pro cestovatele...

MUDr. Vladimír Vinduška, Ph.D.

Očkování v ordinaci – r. 2021

kovid	684
chřipka	320
tetanus	142
klíšťová encefalitida	126
pneumokok	47
trojvakcína záškrt, tetanus, černý kašel	14
hepatitida B	4
meningokok	1
Celkem	1338



Zdroje informací

- **WHO**
 - <https://www.who.int/travel-advice/vaccines>
- **CDC** – Centers for Disease Control and Prevention
 - Jednotlivé nemoci, není přehled očkování pro cestovatele
- **IAMAT** – International Association for Medical Assistance to Travellers
 - World Immunization Chart (<https://www.iamat.org/world-immunization-chart>), poslední aktualizace 2020
- **CRM** – Centrum für Reisemedizin
- **Avenier**
 - www.ockovacentrum.cz
- **vakciny.net**, Marek Petráš, přednosta Ústavu epidemiologie a biostatistiky 3. lékařské fakulty UK

Očkovací centra

- **Zdravotní ústav se sídlem v Ústí nad Labem**
 - <https://www.zuusti.cz/>
 - Benešov u Prahy, České Budějovice, Hradec Králové, Chomutov, Karlovy Vary, Kladno, Kolín, Liberec, , Most, Plzeň, Praha 2 - Dittrichova, Praha 8 - Sokolovská, Příbram, Sokolov, Teplice, Ústí nad Labem
- **Avenier, www.ockovacikum.cz**
 - 22 center
- **Středisko očkování a cestovního lékařství s.r.o.**
 - www.ockovani-zahranici.cz – Praha (Táborská ulice), Hradec Králové, Pardubice, Svitavy
- **Prof Beran***
 - www.vakcinace.cz – Hradec Králové,
- **další jednotlivá pracoviště na vakciny.net**
 - www.vakciny.net/index_SO/strediska_SO.htm

* V červenci 2021 obdržel od Českého klubu skeptiků Sisyfos speciální Bludný balvan (tzv. Bludný kovidák) v mimořádné covidové kategorii jednotlivců za rok 2020 „za obohacení epidemiologie a medicíny založené na důkazech o nástroje založené na vnuknutí.“

Výběr očkování

- 1. Povinné?
- 2. Výskyt nemoci v dané zemi
- 3. Rizika nákazy a rizika smrti/následků
- 4. Cena
- 5. Dostatek času před odjezdem
- 6. Rutinní očkování (=doporučované v ČR)

1. Povinná očkování

- Jen očkování proti žluté zimnici
 - Vyjmenované státy Jižní Ameriky a Afriky
 - Určuje IHR (International Health Regulations)
 - i pouhý tranzit
 - Záznam v Mezinárodním očkovacím průkazu podmínkou vydání víza
 - Jediné nemůže praktický lékař
 - Některé státy při přicestování z endemické oblasti
- (Očkování proti meningokokům při pouti do Mekky)

2. Geografický výskyt choroby

- Avenier

A	Afgánistán Albánie Alžírsko Americké Panenské ostrovy Andorra Angola Anguilla Antigua a Barbuda Argentina Arménie Aruba Austrálie
Á	Ázerbájdžán
B	Bahamy Bahrajn Bali Bangladéš Barbados Belgie Belize Bělorusko Benin Bermudy Bhútán Bolívie Bonaire Borneo Bosna a Hercegovina Botswana Brazílie Britské Panenské ostrovy Brunej Bulharsko Burkina Faso Burundi

– Afganistán

Základní očkování pro destinaci

Břišní tyfus
Žloutenka typu A
Žloutenka typu B

Další doporučení a rizika

COVID-19
Chřipka
Meningokokové nákazy
Plané neštovice
Pneumokokové nákazy
Pravidelné očkování
Spalničky
Vybrané nemoci přenášené hmyzem
Vzteklina

3. Riziko nákazy a riziko nemoci

	riziko nákazy	úmrtnost
Hepatitida A	3-20/1000 osob/měsíc cesty	malá
Hepatitida B	8 % nosičů v Asii, Africe a Lat. Americe	malá (+následky)
Cholera	1 : 500 000 cestovatelů	1-50%
Japonská encefalitida	1 : 5 000-1 000 000	25%
Tetanus		10%
Vzteklina		100%
Žlutá zimnice		až 85 %

Rizikové faktory – věk a nemoci cestovatele, způsob cestování, délka pobytu

- Prevence nebezpečí, které není časté, ale má vážné důsledky

- Očkování proti klíšťové encefalitidě

- Vloni onemocnělo 800 osob
- Následky – 20%, smrt výjimečně, spíše starší
- Většině očkování k ničemu není, ale neuškodí a může pomoci.

(Těch 150 lidí ročně lituje, že se nenechali očkovat.)



4. Cena očkování

Nemoc	Očkovací látka	počet dávek	cena/dávka	celkem	Přeočkování
Břišní tyfus	Typhim	1	1400	1400	3 roky
Hepatitida A	Havrix	2	1600	3200	trvale
Hepatitida A+B	Twinrix	3	2000	6000	trvale
Hepatitida B	Engerix - B	3	1080	3240	trvale
Cholera	Dukoral	2	1610	3220	2 roky
Japonská encefalitida	Ixiaro	2	3860	7720	?, třetí dávka za 12-24m
Klíšťová encefalitida*	FSME, Encepur	3	1100	3300	<60 let 3 roky, pak 5 let
Meningokok A, C, W, Y	Menveo/Nimenrix	1	1500	1500	5 let
Meningokok B	Trumenba/Bexsero	2	2200	4400	není známo
Vzteklina	Verorab	3	1400	4200	5 let
Žlutá zimnice	Stamaril	1	1500	1500	trvale

Avenier (www.ockovacentrum.cz/cz/cenik)

*Od 1.1.2022 nad 50 let zdarma

5. Čas před odjezdem

- Kdy konzultace (minimálně před odjezdem)
 - U dlouhého pobytu 3 měsíce¹
 - U kratšího 4-6 týdnů^{1,2}

Nemoc	No dávek	odstupy	nástup účinku	celk. doba**	pro trvalou ochranu
Břišní tyfus	1	N/A	2 týdny	2 týdny	každé 3 roky
Hepatitida A	1	N/A	1 měsíc	1 měsíc	2. dávka za 6-12m (možno až 5r)
Hepatitida B (i A+B)	3	0..1m..6m	1 měsíc	7 měsíců	platí trvale
Cholera	2	1-6t	týden*	2 týdny	Každé 2 roky
Japonská encefalitida	2	28d	týden	5 týdnů	3. dávka za 12-24m, 4. dávka za 10 let
Klíšťová encefalitida	2	14d..5m	14 dní	1 měsíc	každých 3-5 let
Malárie	Preventivní léky		1-2 týdny	1-2 týdny	(nejde o očkování)
Meningokok ACWY	1	N/A	14d*	2 týdny	každých 5 let
Meningokok B	2	1m*	14d*	6 týdnů	neznámo
Vzteklina	3	0..7d..28d	14d*	6 týdnů	4. dávka po roce, pak každých 5 let
Žlutá zimnice	1	N/A	10d	10 dnů	platí trvale

*odhad

**doba do dosažení imunity

1. Chlíbek Očkování dospělých, 2019

2. Beran, www.vakcinace.cz

5. Očkování při nedostatku času

Nemoc	No dávek	odstupy dávek		nástup účinku	čas do dosažení imunity	
		standard	zrychleně		standard	zrychleně
Hepatitida A	1	-	-	7d	1 měsíc	7 dní
Hepatitida B (i A+B)	3*	0..1m..6m	0..7d..21d	1m**	7 měsíců	7 týdnů
Japonská encefalitida	2	0..28d	0..7d	týden	5 týdnů	2 týdny

*u zrychleného schématu 4. dávka za 12 měsíců

**odhad

- Nevýhody očkování last minute
 - Možná nižší hladina protilátek
 - hepatitida A, hepatitida B
 - Nutnost další dávky po návratu
 - hepatitida B – Engerix (B) a Twinrix (A+B)

Kombinace očkování

- Vyhláška o očkování proti infekčním nemocem (č. 537/2006 Sb.)
 - Neživé i živé vakcíny možno aplikovat současně, do různých míst.
 - Neživé vakcíny mohou být aplikovány s jakýmkoliv odstupem (i když se často traduje 14 dní).
 - Po živé vakcíně je možno očkovat až za 30 dní. (U cestovatelského očkování je živá vakcína jen u žluté zimnice.)
- Při podání všech vakcín za celý život najednou by byl imunitní systém zatížen jen z 0,1%*.
- Děti v rámci povinného očkování dostávají 4x hexavaxínu, 1x tetravakcínu a 3x trojvakcínu

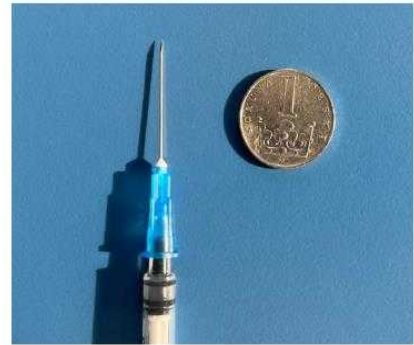
*Chlíbek Očkování dospělých, 2019

6. Rutinní očkování v dospělosti (povinné nebo doporučené v ČR)

- K cestě do zahraničí je doporučováno mít v pořádku i „domácí“ očkování
- Povinné
 - Tetanus – jediné povinné očkování v dospělosti, zdarma, 1x za život dop. kombinace s černým kašlem, placené
- Doporučené/vhodné
 - Kovid – dop. všem, zejm. rizikovým, zdarma
 - Chřipka – dop. všem, > 65 let nebo při chron. nemoci zdarma
 - Pneumokok – >65 let, zdarma
 - Klíšťová encefalitida – dop. všem, >50 let zdarma

Vlastní očkování

- Způsob aplikace

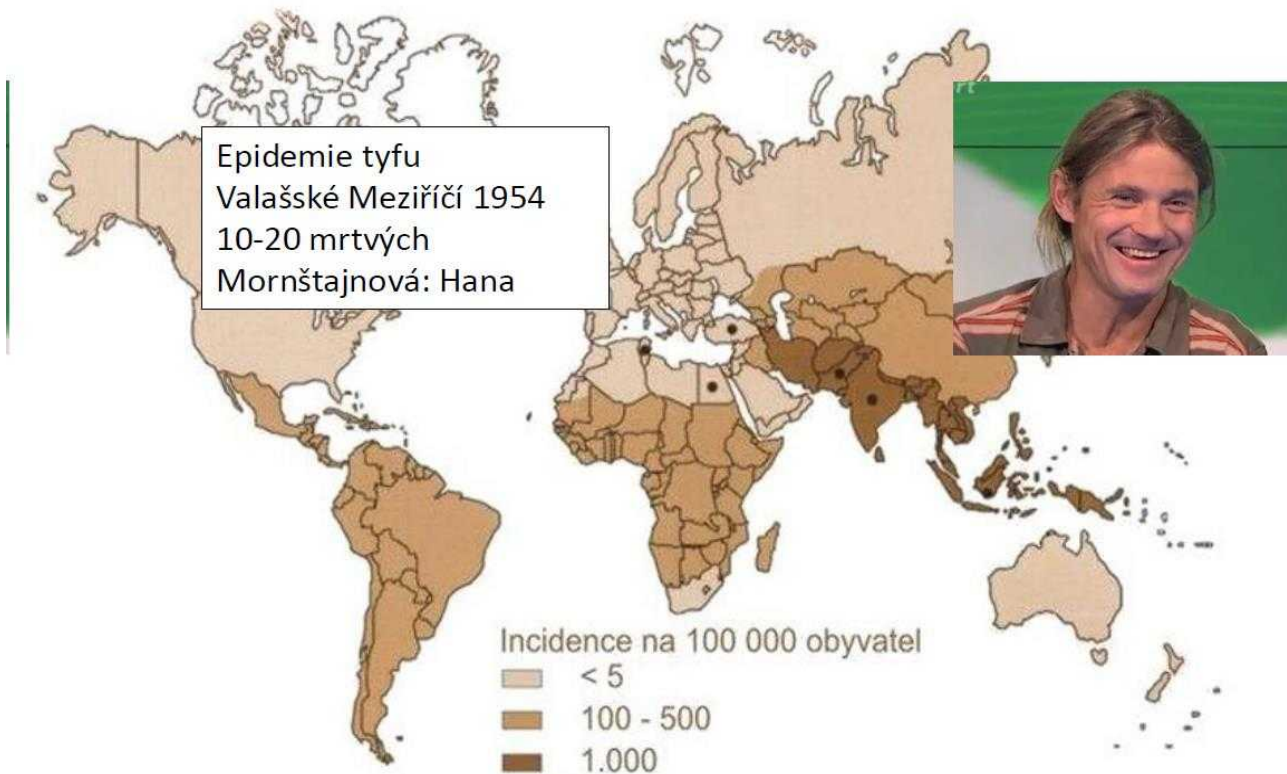


- Místa při více vakcínách
 - Druhé rameno, kousek vedle
- Odpočinek po očkování
 - 1 den bez fyzické námahy
- Reakce po očkování
 - Anafylaktická reakce, 1:1 000 000, 15 minut čekat
 - Místní ev. celkové příznaky max. 3 dny

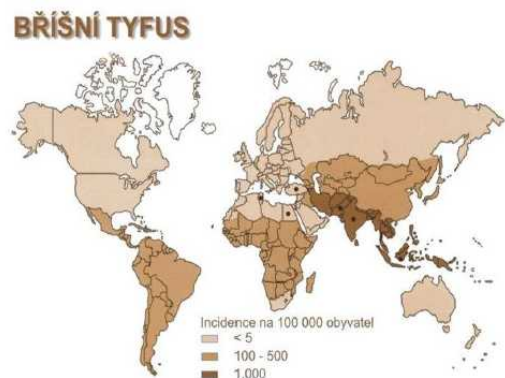
Nemoci a očkování proti nim

- Břišní tyfus
- Hepatitida A
- Hepatitida B (A+B)
- Cholera
- Japonská encefalitida
- Klíšťová encefalitida
- Vzteklna
- Žlutá zimnice

BŘÍŠNÍ TYFUS

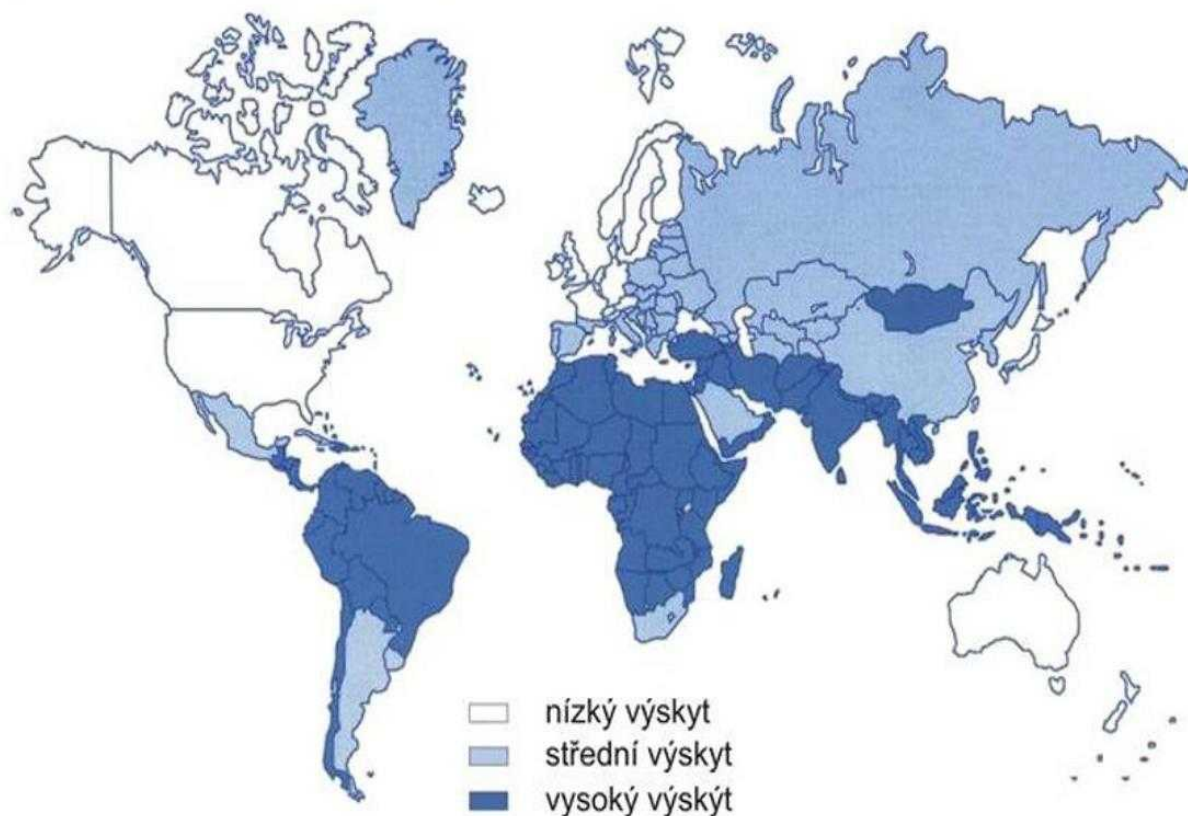


Břišní tyfus



- **Nemoc**
 - Příčina: bakterie
 - Přenos: potraviny a voda
 - Projevy: bolesti hlavy (hlavnička), teplota, průjmy ne, blouznění, střevní komplikace
 - Závažnost: úmrtnost bez léčení 20%, s léčením 1%
- **Očkování**
 - Typhim, 1400 Kč
 - Počet dávek očkování: 1
 - Nástup účinku (= doba před odjezdem): 2 týdny
 - Platnost: 3 roky

HEPATITIDA TYP A



Riziko nákazy – 3-20/1000 osob/měsíc cesty, průběh – často nezávažný

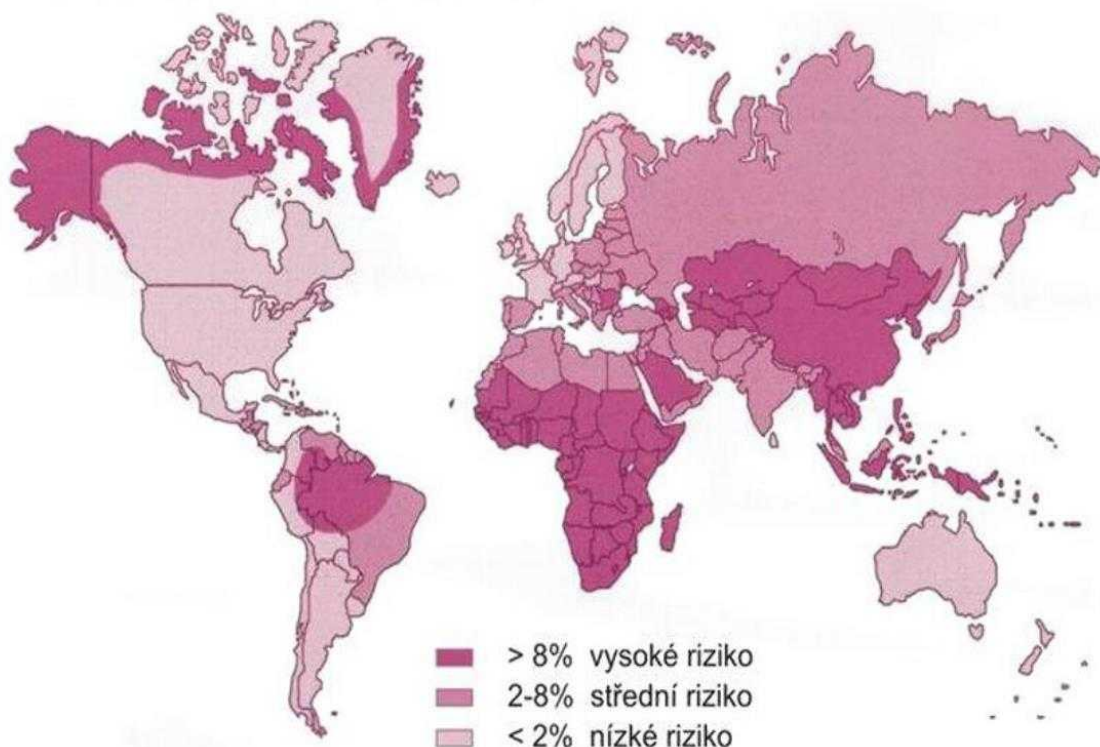
Hepatitida typu A

- Nemoc
 - Příčina: virus
 - Přenos: potraviny a voda
 - Projevy: únava, žloutenka



- Očkování
 - Havrix, 1600 Kč
 - Počet dávek očkování: 1
 - Nástup účinku (= doba před odjezdem): 4 týdny
 - Last minute: jediná dávka chrání už po 7 dnech (méně dobře)
 - Pro celoživotní ochranu 2. dávka za 6m-5r, optimálně do 12m

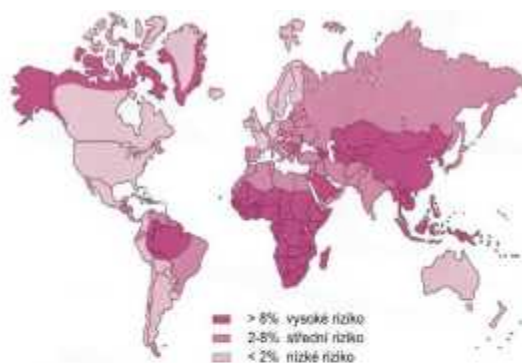
HEPATITIDA TYP B



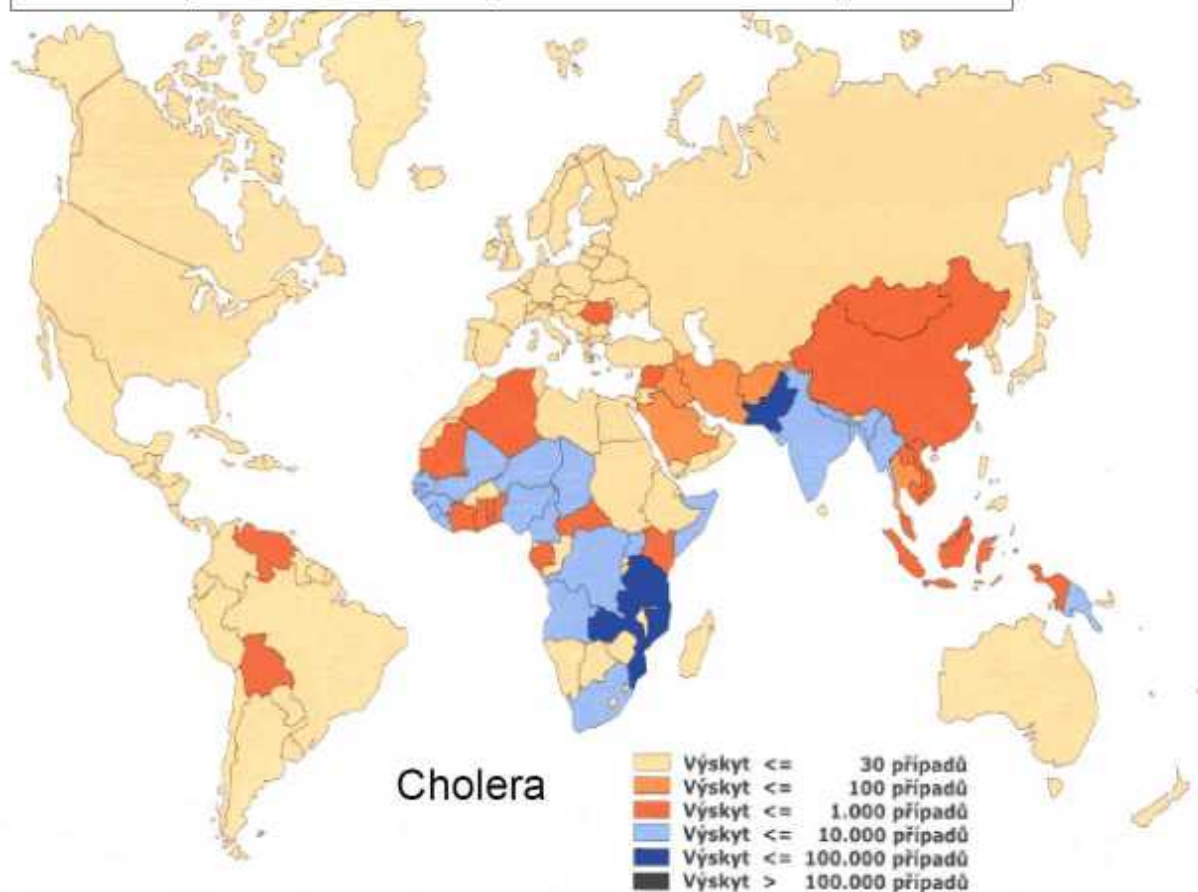
V Asii, Africe a Lat. Americe 8% nosičů, po nemoci následky 10% - cirhoza, karcinom jater

Hepatitida typu B

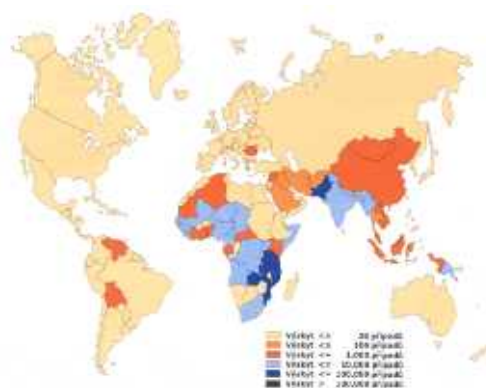
- Nemoc
 - Příčina: virus
 - Přenos: injekce, transfuze krve
 - Projevy: únava, žloutenka
- Očkování
 - Engerix, 1080 Kč
 - Počet dávek očkování: 3
 - Odstupy: 0..1m..6m
 - Optimální imunita od 7m
 - Last minute: také 3 dávky, ale zrychleně – 0..7d..21d. Ochrana je horší, nutná 4. dávka za rok pro celoživotní imunitu.
 - Platnost: celoživotně
 - Pozn. od 2001 u nás povinné (ročníky 1989 a mladší)



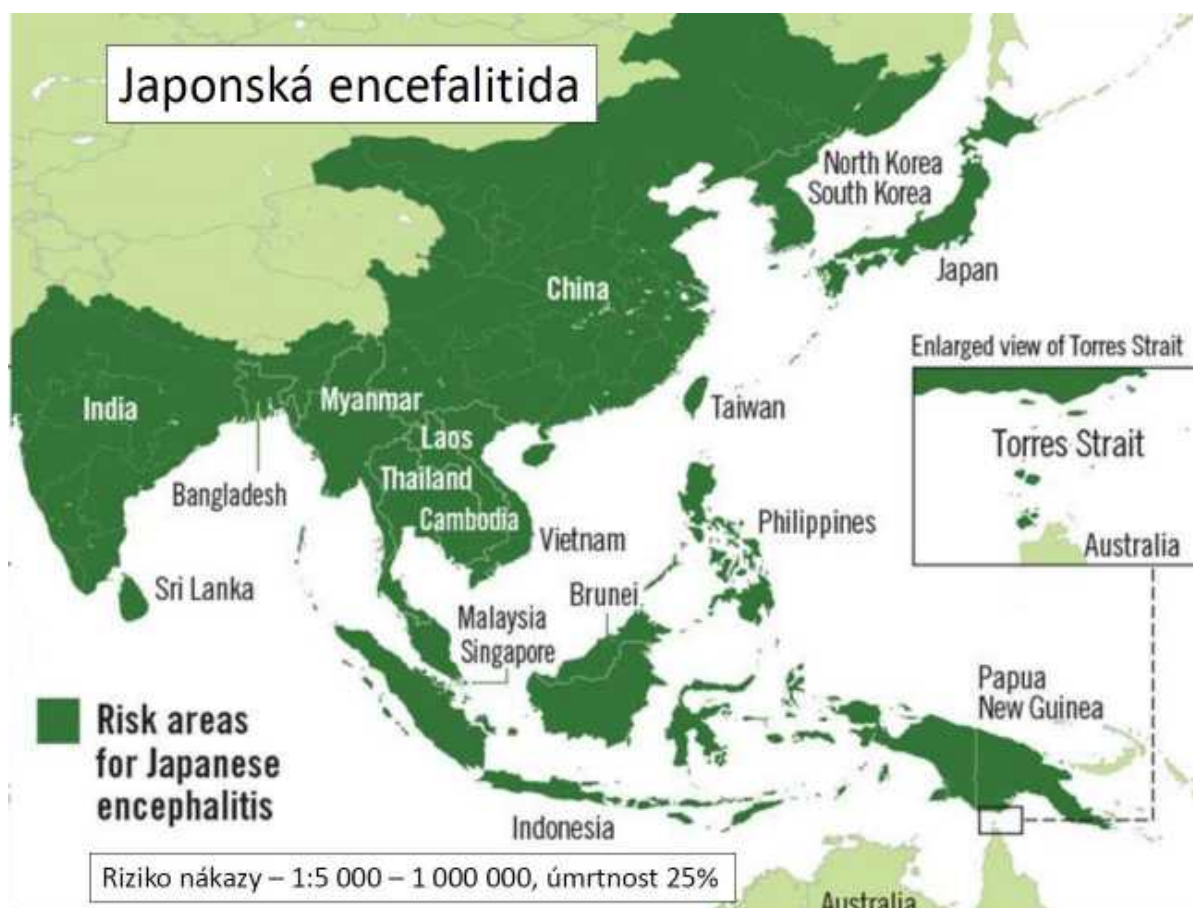
Riziko nákazy 1:500 000 cestovatelů, úmrtnost - neléčená 50%, léčená 1%



Cholera



- Choroba
 - Příčina: bakterie
 - Přenos: voda
 - Projevy: masivní průjmy a zvracení
- Očkování
 - Dukoral, 1610 Kč
 - Počet dávek : 2, odstup 1-6 týdnů
 - Nástup účinku po poslední dávce (= doba před odjezdem): 7 dní
 - Půl roku působí i na enterotoxické kmeny E.coli
 - Platnost: 2 roky



Japonská encefalitida

- **Nemoc**
 - Příčina: virus
 - Přenos: komár
 - Projevy: bolest hlavy, teploty, zvracení, křeče
- **Očkování**
 - Ixiaro, 3860 Kč
 - Počet dávek: 2, odstup 28 dní, nástup účinku 1 týden
 - Pro prodloužení účinku 3. dávka za 12-24m, 4. dávka za 10 let



Klíšťová encefalitida



U nás – riziko nákazy 1:10 000/rok, úmrtnost malá, následky 20%

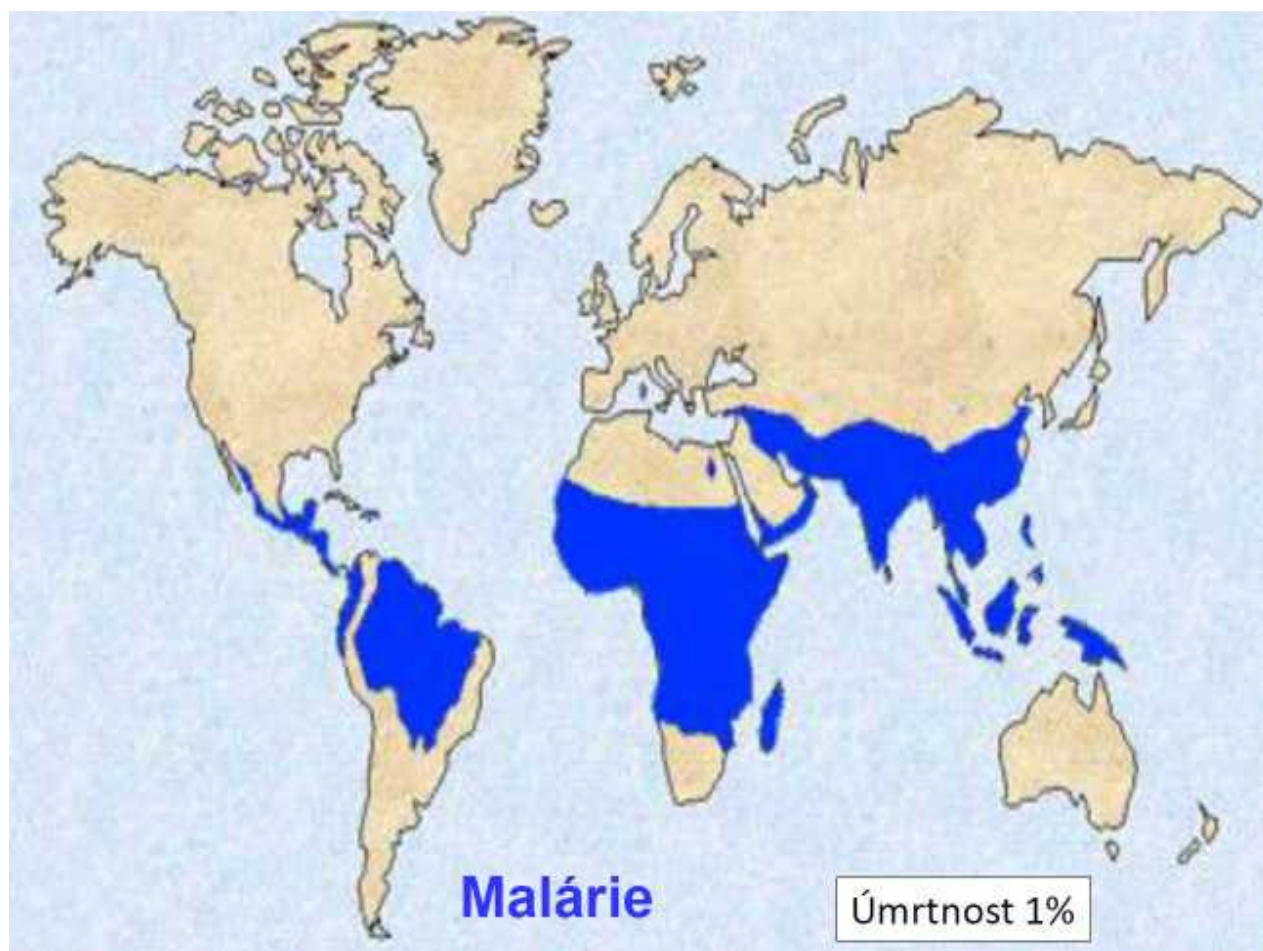
- **Nemoc**

- Příčina: virus
- Přenos: klíště
- Projevy: bolest hlavy, teploty

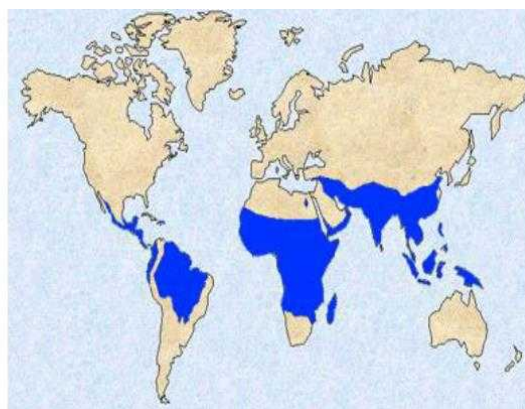


- **Očkování**

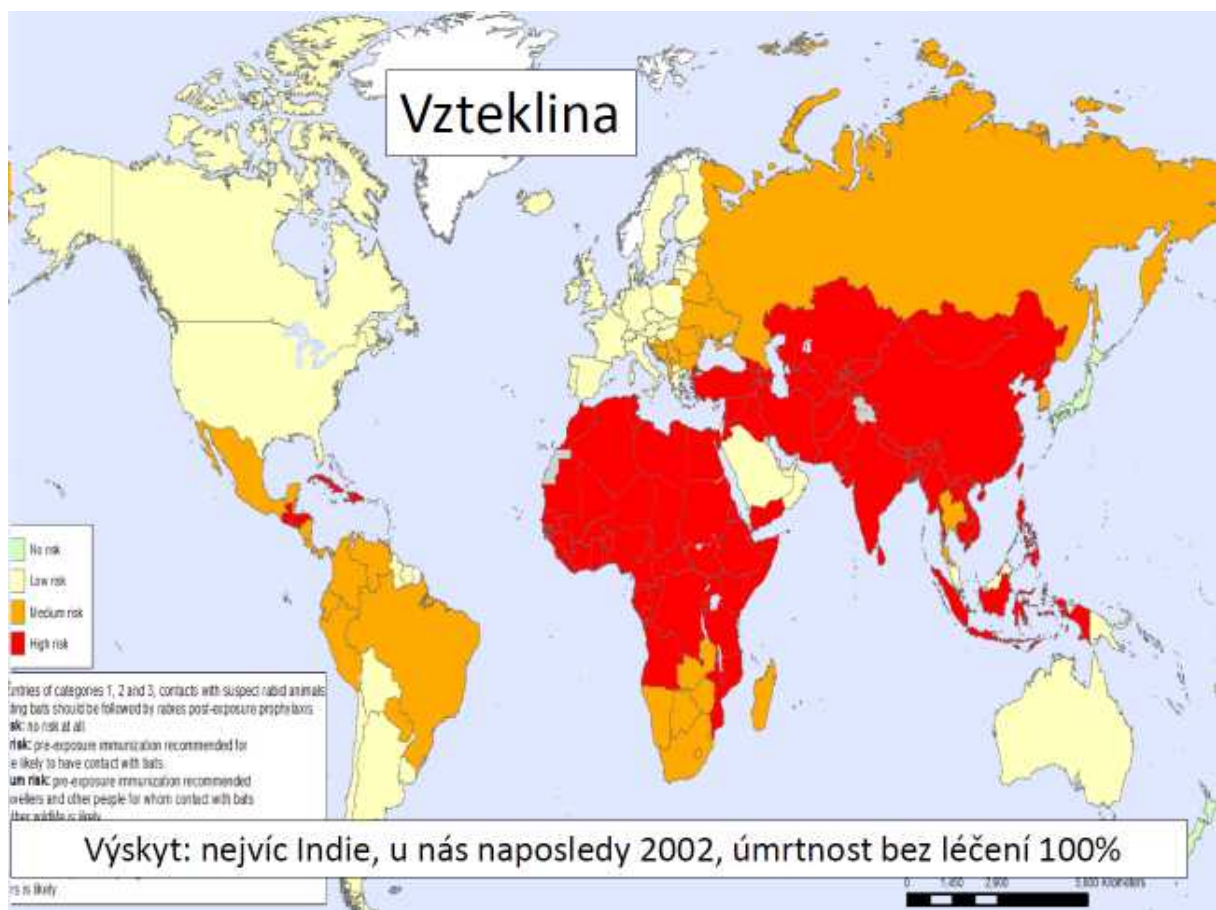
- FSME, Encepur, 1100 Kč
- Počet dávek: 3
- 2. dávka za 14d-3 měsíce, 3. dávka za 5-12 měsíců
- Platnost/přeočkování: 3-5 let (podle věku)



Malárie



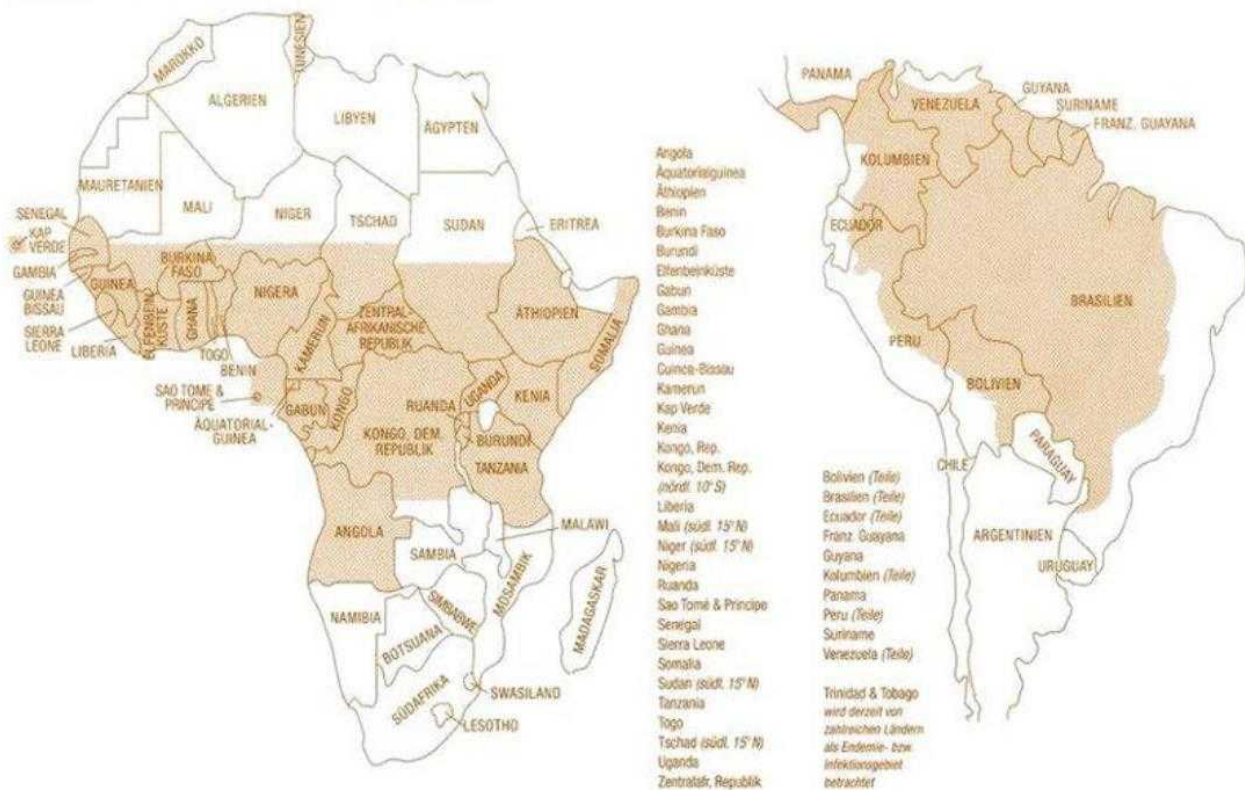
- **Nemoc**
 - Příčina: prvok
 - Přenos: komár
 - Projevy: záchvatovité teploty, ev. žloutenka, chudokrevnost
- **Očkování**
 - neexistuje, jde o preventivní podávání léků kterými se malárie léčí, jen v menších dávkách
 - zahájit 1-2 týdny před, možno později.
 - Platnost: jen po dobu podávání léků



Vzteklina

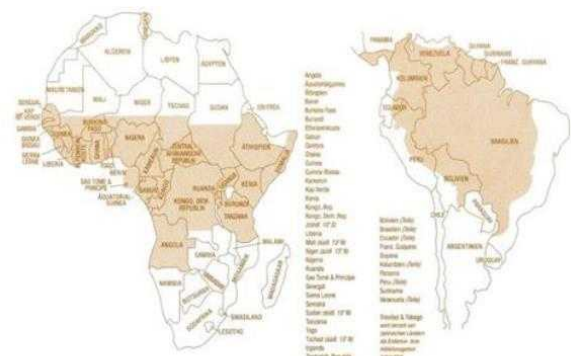
- Nemoc
 - Příčina: virus
 - Přenos: vzteklé zvíře
- Očkování
 - Verorab, 1400 Kč
 - očkuje se až po pokousání, do týdne, taky protilátka, 4 nebo 5 dávek
 - Očkování možno i preventivně, 3 dávky, 0..7d..28d, i očkování po kontaktu brzo přeočkování

ŽLUTÁ ZIMNICE



Žlutá zimnice

- Nemoc
 - Příčina: virus
 - Přenos: komár
 - Projevy: teploty, ev. žloutenka, krvácivé projevy
 - Závažnost: úmrtnost domorodci 5%, cestovatelé 50%
- Očkování
 - Stamaril, 1500 Kč
 - **Do určených zemí povinné**
 - Počet dávek očkování: 1
 - Nástup účinku po poslední dávce (= doba před odjezdem): 10 dní
 - Platnost: od roku 2016 doživotně (dříve 10 let)





Wilderness & Environmental Medicine
Volume 32, Issue 4, December 2021, Pages 474-494
© The Author(s) 2021, Article Reuse Guidelines
<https://doi.org/10.1016/j.wem.2021.09.001>



Wilderness Medical Society Clinical Practice Guidelines

Wilderness Medical Society Clinical Practice Guidelines for the Prevention and Management of Tick-Borne Illness in the United States

Benjamin M. Ho, MD^{1,*}, Hillary E. Davis, MD, PhD^{2,3}, Joseph D. Forrester, MD, MSc⁴,
Johnathan M. Sheele, MD, MPH, MHS⁵, Taylor Haston, DO⁶, Linda Sanders, MD⁷, Mary Carroll
Lee, MD⁸, Stephanie Lareau, MD⁸, Michael Caudell, MD⁶, and Christopher B. Davis, MD²

Abstract

The Wilderness Medical Society convened an expert panel to develop evidence-based guidelines for the prevention and management of tick-borne illness (TBI). Recommendations are graded based on quality of supporting evidence according to criteria put forth by the American College of Chest Physicians. The guidelines include a brief review of the clinical presentation, epidemiology, prevention, and management of TBI in the United States, with a primary focus on interventions that are appropriate for resource-limited settings. Strong recommendations are provided for the use of DEET, picaridin, and permethrin; tick checks; washing and drying clothing at high temperatures; mechanical tick removal within 36 h of attachment; single-dose doxycycline for high-risk Lyme disease exposures versus “watchful waiting;” evacuation from backcountry settings for symptomatic tick exposures; and TBI education programs. Weak recommendations are provided for the use of light-colored clothing; insect repellents other than DEET, picaridin, and permethrin; and showering after exposure to tick habitat. Weak recommendations are also provided against passive methods of tick removal, including the use of systemic and local treatments. There was insufficient evidence to support the use of long-sleeved clothing and the avoidance of tick habitat such as long grasses and leaf litter. Although there was sound evidence supporting Lyme disease vaccination, a grade was not offered as the vaccine is not currently available for use in the United States.

<https://journals.sagepub.com/doi/epub/10.1016/j.wem.2021.09.001>

[OBSAH]

Dezinfekce vody v outdooru

32. Pelikánův seminář

Sieger, Hodková, 2022



Základní požadavky na pitnou vodu

Nezávadnost

- fyzikální (kal, hrubé nečistoty, sediment)
- chemická (organické a anorganické znečištění)
- biologická (viry, bakterie, mnohobuněčné organismy)

Metody ošetření pitné vody

Fyzikální

Filtrace
Termická dezinfekce (sterilizace, var)
UV záření

Chemické

Halogenidy (Cl_2 , Br, I)
Kyslík ve stavu zrodu (O_3 , H_2O_2 , KMnO_4)
Koloidní stříbro

Cyklus práce s vodou

Předčištění

Výběr zdroje

Mechanické předčištění, je-li nutné

Dezinfekce

Zbavení patogenity biologických agens

Předpokládaná čistota 99,99% - 99,999%

Uchování, skladování

Zabránění reinfekci, rekontaminaci

Srovnání metod sterilizace vody

dezinfekční postup:	bakterie		viry	cysty prvoků (améb, Giardia, Cryptosporidium)	metazoa (vajíčka, larvy, imaga)
	Vegetativní formy	Spóry			
Var (100 °C . 1 min.)*	+	-	+	+	+
Sterilizace (121 °C) **	+	+	+	+	+
Chem. dezinfekce (ch-IKA)***	+	+	+	-	-
Filtrace (max.0,4 µm)	+	-	-	+	+
Filtrace (0,2 µm)	+	+	-	+	+

Dezinfekce chlorem

Přípravek	Chemické složení	Dávkování	Expoziční doba
Aquasteril	Složka A: Trichlorisokyanurát sodný Složka B: Dechlorační tableta na bázi kyseliny L. askorbové	1 tbl / 2 l (existuje i ve formě prášku)	60 min
Dikacid	Dichlorisokyanurát sodný	1 tbl / l	30 min
Izosan 1 Izosan G	Dichlorisokyanurát sodný	1,5 – 2 mg Cl ₂ /l	10 – 30 min
Phar-X-Aqua * Phar-X-Aqua 20	Složka A: Dichlorisokyanurát sodný Složka B: Dechlorační tableta – thiosíran sodný	1 tbl / l 1 tbl / 20 l	30 min
Sanosil DDW Sanosil D-10 Sanosil Super 25	Peroxid vodíku Koloidní stříbro	20 kapek/10 l Sáček / 10 l 3-30 ml / m ³	30 min

Doporučené koncentrace chloru

formy bakterií :	koncentrace:	dobu kontaktu :	pozn.: <i>vhodnější postup</i>
Vegetativní formy bakterií	4-10 mg/l Cl ₂	10 - 30 min.	
Spory bakterií	40 - 50 mg/l Cl ₂	30 min.	
Viry	1 mg/l Cl ₂	30 min.	
Cysty améb	70 mg/l Cl ₂ (i více)	Účinnost nejistá	Filtrace
Cysty Giardia, oocysty Cryptosporidium	Neúčinná		Filtrace (porozita < 1 µm) UV záření (19 mJ.m ⁻²)

Zlaté pravidlo:

Neznečištěná voda

1-3 mg Cl₂ /L vody a **30 minut působení**, dechlorace není nutná

Šokové ošetření

50 mg Cl₂ /L vody a **60 minut působení**

Dechlorace před použitím

Kyselina askorbová (C – vitamín) nebo Thyosíran sodný v poměru **3 : 1** ku 1 dílu Cl₂

Velká koncentrace zbytkového chlóru by zničila střevní mikrofloru

Běžná tableta C-vitamínu má hmotnost **250 mg**, šumivý C vitamín **500 mg** až **1000 mg**. Tedy jedna tableta stačí na dechloraci litru vody a navíc zbyde víc jak **60 mg** C – vitamínu ve vodě (WHO doporučená denní dávka je 60 mg C-vitamínu).

Dezinfekce jodem

Evropská unie nedoporučuje, USA a zbytek světa používá. Z obavy z možné tyreotoxikózy WHO nedoporučuje jód jako primární prostředek dezinfekce vody.

WHO. Iodine as a drinking-water disinfectant. 2018 [cited 29.3.2021]; Available from:

https://www.who.int/water_sanitation_health/publications/iodine-02032018.pdf?ua=1.

Přípravek	Obsah jódu	Dávkování na litr vody/60 minut
Jodová tinktura	8 %	1 – 5 kapek (podle míry znečištění)
Lugol	5 %	2 – 8 kapek
Vodný roztok jódu	3 %	3 – 13 kapek
Betadine	1 %	8 – 40 kapek (0,08 - 0,4 ml)
2 % roztok jódu	2 %	4 – 20 kapek
10 % roztok jódu	10 %	1 – 4 kapky

Dezinfekce varem

infekční agens:	letální teplota/doba působ.:	poznámka:
Vegetativní formy bakterií	65 °C / 3 min. , 100 °C / 3 s	
Enteroviry	70 °C / 1 min.	Hepatitida A 98 °C / 1 min.
Spory bakterií	121 °C / 20 min.	některé 136 °C
Prvoci (Giardia, Cryptosporidium)	70 °C / 10 min.	72 °C / 1 min.
Vajíčka helmintů	100 °C / 1 min.	

Teplotní sterilizace je jistota

Mikroorganismus	Teplota úplné tepelné destrukce organismu			
	Doba působení			
	1 min	6 min	30 min	60 min
Enteroviruses				62 °C
Rotaviruses			63 °C	
Faecal coliforms	80 °C			
Salmonellae		62 °C		58 °C
Shigella		61 °C		54 °C
Vibrio cholerae				45 °C
Entamoeba	57 °C	54 °C		50 °C
Guardia cysts	57 °C	54 °C		50 °C
Hookworm eggs and larvae		62 °C		57 °C
Ascaris eggs	68 °C	62 °C		57 °C
Schistosomas eggs	60 °C	55 °C		50 °C
Taenia eggs	65 °C	57 °C		51 °C
Hepatitis A	75 °C	70 °C	63 °C	
Cryptosporidium parvum oocysts	68 °C	64 °C		60 °C

Zpracováno podle

FAYER, R. Effect of High Temperature on Infectivity of Cryptosporidium parvum Oocysts in Water. *APPLIED AND ENVIRONMENTAL MICROBIOLOGY*, 1994, 60 (8), 2732-2735.

PARRY, J.; MORTIMER, P. The heat sensitivity of hepatitis A virus determined by a simple tissue culture method. *Journal of Medical Virology*, 1984, 14 (3), 277-283.

Nedělejme si věci složité

- **Co se učí na kurzech**

- Voda se vzrůstající nadmořskou výškou vře při nižší teplotě (ale kolik to je?)

- **Zhruba o 10°C méně na každých 3000 m.n.m.**

- 3000 m n.m. Var při 90°C
- 6000 m n.m. Var při 80°C
- 9000 m n.m. Var při 70°C

UV záření - Steripen

Technické zařízení, které vyžaduje

- * čistou vodu (v zakalené fungovat nebude)
- * baterie (jistotu, že se nevybijí)
- * technicky zranitelné, potřeba mít náhradní řešení



Správně fungující je velice účinné, používá záření **UV-C** o vlnové délce **254 nm** (tvrdé UV záření).



Timmermann, LF, Ritter, K, Hillebrandt, D, Küpper, T, Drinking water treatment with ultraviolet light for travelers - Evaluation of a mobile lightweight system. *Travel Med Infect Dis*, 2015; 13(6): 466-74.

Chevrefils, G, Caron, E, Wright, H, Sakamoto, G, Payment, P, Barbeau, B, et al., UV dose required to achieve incremental Log inactivation of bacteria, protozoa and viruses. *IUVA News*, 2006; 8(1): 38-45.

SODIS

Projekt dezinfekce vody pro rozvojové země v okolí rovníku.



Využívá termické a UV dezinfekce vody. Bezpečná doba dezinfekce při plném slunci je 6 hodin.



Luzi, S, Tobler, M, Suter, F, et al. SODIS Manual: Guidance on Solar Water Disinfection. 2016 [cited 29.3.21]; Available from https://www.sodis.ch/methode/anwendung/ausbildungsmaterial/index_EN.

Keramické vodní filtry

Technické zařízení

- * vyžaduje čistou vodu
- * technicky zranitelné, náročné na správnou obsluhu a transport, skladování.
- * nebezpečí rekontaminace

Dokáže určitě odstranit
jednobuněčné organismy, vajíčka
a bakterie.

Některé typy odstraňují i viry.



Gravitační vodní filtry

Technické zařízení

- * vyžaduje čistou vodu
- * technicky zranitelné, náročné na správnou obsluhu a transport, skladování.
- * nebezpečí rekontaminace

Dokáže určitě odstranit
jednobuněčné organismy, vajíčka
a bakterie.

Některé typy odstraňují i viry.



Gravitační vodní filtry

Technické zařízení

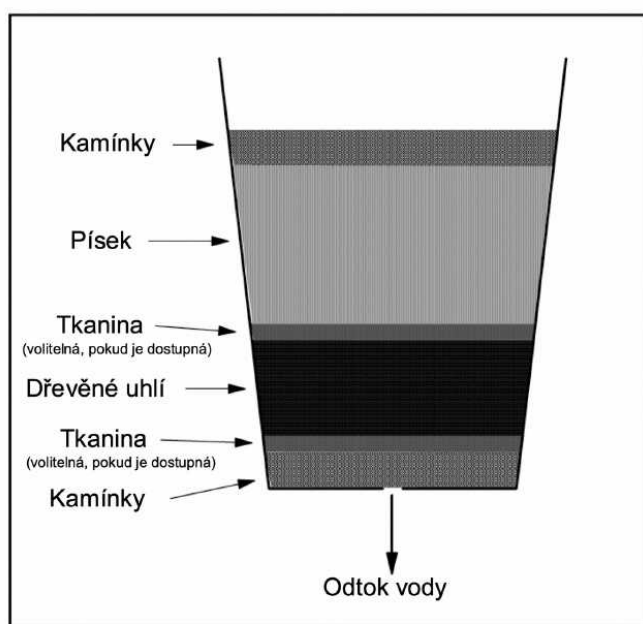
- * vyžaduje čistou vodu
- * technicky zranitelné, náročné na správnou obsluhu a transport, skladování.
- * nebezpečí rekontaminace



Dokáže určitě odstranit
jednobuněčné organismy, vajíčka
a bakterie.

Některé typy odstraňují i viry.

Improvizovaná filtrace vody



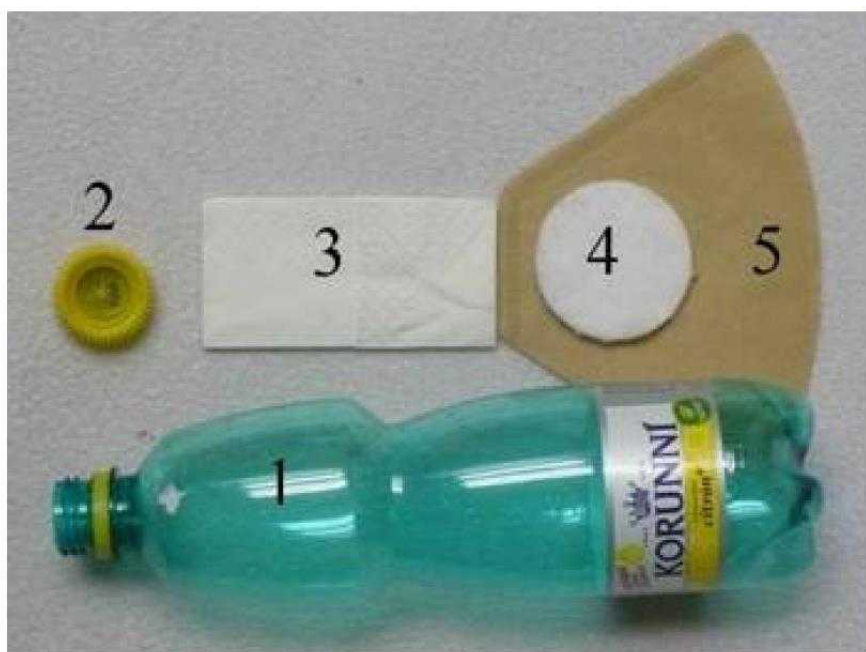
Toto se dozvíme v příručkách

- * náročné na konstrukci
- * nebezpečí znečištěného písku, z kterého vyplavujeme nečistoty
- * při velkém průtoku je filtr porézní a nezachytává nečistoty
- * při malém průtoku tlak daný gravitací nedokáže protlačit potřebné množství vody

* Backer, HD, Field water disinfection, in Wilderness Medicine, Auerbach, PS, Cushing, TA, Stuart Harris, N, Editors. 2017, Elsevier: Philadelphia, PA (USA). 1985-2030

* Huq, A, Small, EB, West, PA, Huq, MI, Rahman, R, Colwell, RR, Ecological relationships between *Vibrio cholerae* and planktonic crustacean copepods. Appl Environ Microbiol, 1983; 45(1): 275-83.

* Tamplin, ML, Gauzens, AL, Huq, A, Sack, DA, Colwell, RR, Attachment of *Vibrio cholerae* serogroup O1 to zooplankton and phytoplankton of Bangladesh waters. Appl Environ Microbiol, 1990; 56(6): 1977-80.

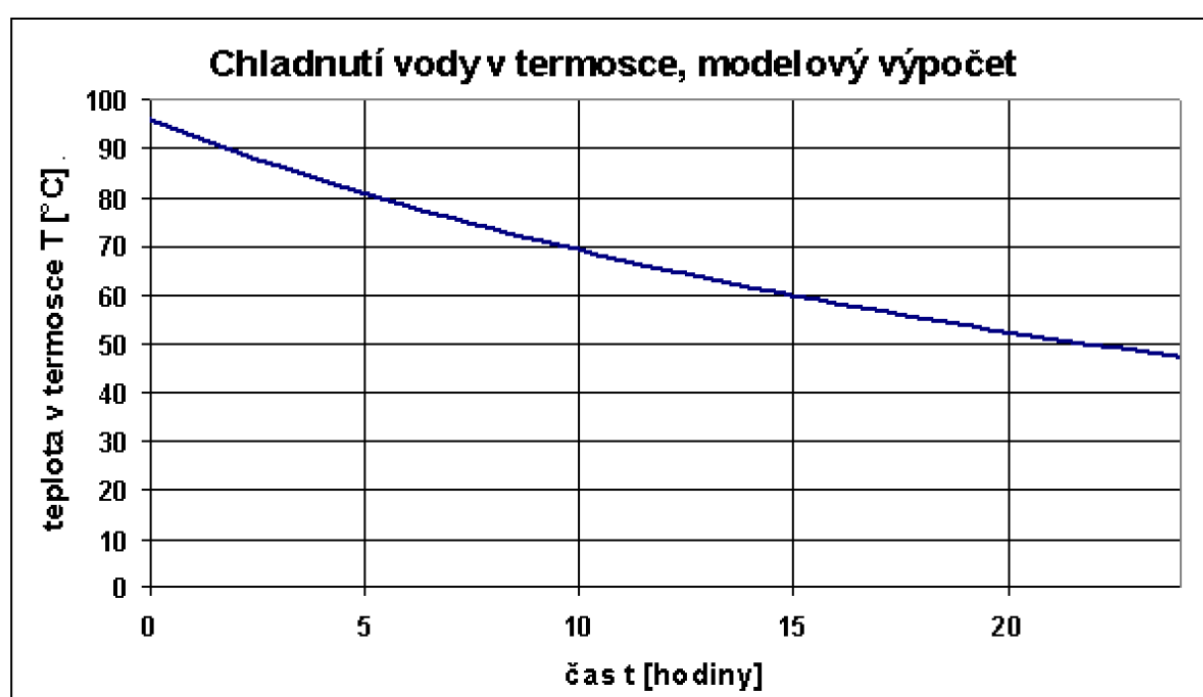


1. PET láhev
2. víčko s malou dírkou

improvizované filtry

3. papírový kapesník
4. vata
5. kávový filtr

Termoska na to stačí



<https://www.svetoutdooru.cz/vypocet-chladnuti-termosky/>



Většina patogenů nevydrží teplotu vyšší než **65°C** po dobu delší než 60 minut. Sterilizace vody v termosce je jistota a nemusíme vůbec přemýšlet nad tím, v jaké nadmořské výšce vodu vaříme. I v 9000 metrech nad mořem voda vře při teplotě **70°C**, tedy pro sterilizaci vody je to teplota bezpečná.

Improvizace v outdooru

Využití dezinfekčních účinků chloru:

Šoková dezinfekce chlorem pro silně znečištěnou vodu používá **50 mg Cl_2 /L** vody. Použijeme-li u čisté vody **100-150 mg Cl_2 /L**, dostaneme litry dezinfekčního roztoku jako náhradu za 3% peroxid vodíku. Vyšší koncentraci nepoužíváme, protože je nebezpečí poleptání.

Využití termosky pro vaření a úsporu paliva a času:

Pro uvaření jídla obvykle na mírném plameni vaříme půl hodiny. Termoska ze svého principu udržuje teplotu. Stačí do termosky dát potraviny, zavřít a počkat **2 – 3 hodiny**. Vaříme tak jídlo za pochodu a nemusíme pod tím topit.

Využití termosky pro dezinfekci vody:

Uvařím vodu, naliji do termosky a za pochodu počkám **1 hodinu**. Mám vydezinfikováno.

Obecně platné informace lze najít na stránkách **Státního zdravotního ústavu** na <http://www.szu.cz>

Literatura:

- [1] ŠAŠEK, J. Zdravotní nezávadnost individuálních dávek pitné vody. *Zpravodaj Ústředí Monitoringu a Centra hygieny životního prostředí* [online]. **2003**, 2/X Available from [www](http://www1.szu.cz/chzp/voda/pdf/zprav0203sasek.pdf): <<http://www1.szu.cz/chzp/voda/pdf/zprav0203sasek.pdf>>
- [2] FAYER, R. Effect of High Temperature on Infectivity of *Cryptosporidium parvum* Oocysts in Water. *APPLIED AND ENVIRONMENTAL MICROBIOLOGY*, **1994**, 60 (8), 2732-2735.
- [3] PARRY, J.; MORTIMER, P. The heat sensitivity of hepatitis A virus determined by a simple tissue culture method. *Journal of Medical Virology*, **1984**, 14 (3), 277-283.
- [4] SOMMER, B., et al. SODIS - an emerging water treatment process. *Journal of Water SRT*, **1997**, 46 (3), 127-137.
- [5] BACKER, H. Water disinfection for international and wilderness travelers. *J Travel Med*, **2002**, 34, 355-364.
- [6] SODIS method. https://www.sodis.ch/methode/index_EN.html (accessed Oct 28, 2022), last update 24.5.2011.

Podrobné informace lze získat na stránkách **UIAA** na <https://theuiaa.org/>

- 1. Steffen, R. Epidemiology of traveler's diarrhea. *Clin Infect Dis*, 2005; 41 Suppl 8: S536-40.
- 2. Steffen, R, Hill, DR, DuPont, HL. Traveler's diarrhea: a clinical review. *JAMA*, 2015; 313(1): 71-80.
- 3. Kittittrakul, C, Lawpoolsri, S, Kusolsuk, T, Olanwijitwong, J, Tangkanakul, W, Piyaphanee, W. Traveler's Diarrhea in Foreign Travelers in Southeast Asia: A Cross-Sectional Survey Study in Bangkok, Thailand. *Am J Trop Med Hyg*, 2015; 93(3): 485-90.
- 4. Giddings, SL, Stevens, AM, Leung, DT. Traveler's Diarrhea. *Med Clin North Am*, 2016; 100(2): 317-30.
- 5. Küpper, T, Schoffl, V, Milledge, J. Consensus Statement of the UIAA Medical Commission Vol.6: Water Disinfection in the Mountains. 2008 [cited 29.3.21]; Available from: www.theuiaa.org/medical_advice.html.
- 6. Küpper, T, Schoffl, V, Milledge, J. Water Purification in the Mountains – State of the Art. *Travel Med Infect Dis*, 2009; 7(1): 7-14.
- 7. Hurst, C, Clark, R, Regli, S. Estimating the risk of acquiring infectious disease from ingestion of water, in *Modeling disease transmission and its prevention by disinfection*, Hurst, C, Editor. 1996, Cambridge University Press: Melbourne. 99–139.
- 8. Backer, HD. Water disinfection for international and wilderness travelers. *Clin Infect Dis*, 2002; 34: 355-64.
- 9. Heggie, T, Küpper, T. Surviving *Naegleria fowleri* infections: A successful case report and novel therapeutic approach. *Travel Med Inf Dis (TMAID)*, 2017; 16(1): 49-51.
- 10. Dickens, DL, DuPont, HL, Johnson, PC. Survival of bacterial enteropathogens in the ice of popular drinks. *JAMA*, 1985; 253(21): 3141-3.
- 11. Thraenhart, O. Measures for disinfection and control of viral hepatitis, in *Disinfection, sterilization, and preservation*, Block, S, Editor. 1991, Lea & Febiger: Philadelphia.
- 12. WHO. Guidelines for Drinking-water Quality. 2011, World Health Organization (WHO): New York / USA.
- 13. Diemert, DJ. Prevention and self-treatment of traveler's diarrhea. *Clin Microbiol Rev*, 2006; 19(3): 583-94.
- 14. Rieke, B, Küpper, T, Muth, CM, eds. *Moderne Reisemedizin*. 2. Aufl. ed. 2013, Gentner Verlag: Stuttgart.
- 15. Jiang, ZD, DuPont, HL. Etiology of travellers' diarrhea. *J Travel Med*, 2017; 24(suppl_1): S13-S6.
- 16. McFeters, GA, Bissonnette, GK, Jezeski, JJ, Thomson, CA, Stuart, DG. Comparative survival of indicator bacteria and enteric pathogens in well water. *Appl Microbiol*, 1974; 27(5): 823-9.
- 17. Wang, G, Doyle, MP. Survival of enterohemorrhagic *Escherichia coli* O157:H7 in water. *J Food Prot*, 1998; 61(6): 662-7.
- 18. Trigui, H, Thibodeau, A, Fravalo, P, Letellier, A, S, PF. Survival in water of *Campylobacter jejuni* strains isolated from the slaughterhouse. *Springerplus*, 2015; 4: 799.
- 19. Basnyat, B, Maskey, AP, Zimmerman, MD, Murdoch, DR. Enteric (typhoid) fever in travelers. *Clin Infect Dis*, 2005; 41(10): 1467-72.

20. Colin-Jones, R, Shakya, M, Voysey, M, Theiss-Nyland, K, Smith, N, Pant, D, et al., Logistics of Implementing a Large-scale Typhoid Vaccine Trial in Kathmandu, Nepal. *Clin Infect Dis*, 2019; 68(Supplement_2): S138-S45.
21. Karkey, A, Aryjal, A, Basnyat, B, Baker, S, Kathmandu, Nepal: Still an enteric fever capital of the world. *J Infect Developing Countries*, 2008; 2(6): 461-5.
22. Basnyat, B, Tackle Nepal's typhoid problem now. *Nature*, 2015; 524(7565): 267.
23. Haditsch, M, [Typhoid fever in Nepal - an underestimated problem] Typhus in Nepal - ein unterschätztes Problem. *Arbeitsmed Sozialmed Umweltmed*, 2011; 46(6): 363-6.
24. Backer, HD, Derlet, RW, Hill, VR, Wilderness Medical Society Clinical Practice Guidelines for Water Disinfection for Wilderness, International Travel, and Austere Situations. *Wilderness Environ Med*, 2019; 30(4S): S100-S20.
25. Ulmer, H-V, Risse, J, Küpper, T, Practicability of Enteritis – prevention in Trekking and Mountaineering at High Altitude by Systematic Hand Disinfection. *Health Promot Phys Act (HPPA)*, 2020; 13(4): 25-8.
26. Backer, HD, Field water disinfection, in *Wilderness Medicine*, Auerbach, PS, Cushing, TA, Stuart Harris, N, Editors. 2017, Elsevier: Philadelphia, PA (USA). 1985-2030.
27. Araud, E, DiCaprio, E, Ma, Y, Lou, F, Gao, Y, Kingsley, D, et al., Thermal Inactivation of Enteric Viruses and Bioaccumulation of Enteric Foodborne Viruses in Live Oysters (*Crassostrea virginica*). *Appl Environ Microbiol*, 2016; 82(7): 2086-99.
28. Roeske, W, Trinkwasserdesinfektion: Grundlagen - Verfahren - Anlagen - Geräte - Mikrobiologie - Chlorung - Ozonung - UV-Bestrahlung - Membranfiltration - Qualitätssicherung. 3rd. ed. 2016, München / Günzburg: Deutscher Industrieverlag / Roeske Verlag.
29. Crittenden, JC, Trussell, RR, Hand, DW, Howe, KJ, Tchobanoglous, G, Disinfection, in *Water Treatment - Principles and Design*, Crittenden, JC, et al., Editors. 2012, John Wiley & Sons: Hoboken, New Jersey. 903-1032.
30. Clasen, T, Edmondson, P, Sodium dichloroisocyanurate (NaDCC) tablets as an alternative to sodium hypochlorite for the routine treatment of drinking water at the household level. *Int J Hyg Environ Health*, 2006; 209(2): 173-81.
31. Monaghan, S, Wall, B, Page, D, Fitzgerald, J, McGuigan, N, Kerr, H, et al., *Water Treatment Manual: Disinfection*. 2011, EPA Environmental Protection Agency: Wexford / Ireland.
32. Amy, G, Bull, R, Craun, GF, Pegrum, RA, Siddiqui, M, Disinfectants and disinfectant by-products. 2000, World Health Organization: New York.
33. Koutras, DA, Control of efficiency and results, and adverse effects of excess iodine administration on thyroid function. *Ann Endocrinol (Paris)*, 1996; 57(6): 463-9.
34. WHO. Iodine as a drinking-water disinfectant. 2018 [cited 29.3.2021]; Available from: https://www.who.int/water_sanitation_health/publications/iodine-02032018.pdf?ua=1.
35. Khan, FH, Visscher, BR, Water disinfection in the wilderness - a simple, effective method of iodination. *West Med J*, 1975; 122(5): 450-3.
36. Chaidez, C, Ibarra-Rodriguez, JR, Valdez-Torres, JB, Soto, M, Gerba, CP, Castro-Del Campo, N, Point-of-use Unit Based on Gravity Ultrafiltration Removes Waterborne Gastrointestinal Pathogens from Untreated Water Sources in Rural Communities. *Wilderness Environ Med*, 2016; 27(3): 379-85.
37. Redder, A, Durr, M, Daeschlein, G, Baeder-Bederski, O, Koch, C, Muller, R, et al., Constructed wetlands - Are they safe in reducing protozoan parasites? *Int J Hyg Environ Health*, 2010; 213(1): 72-7.
38. Huq, A, Xu, B, Chowdhury, MA, Islam, MS, Montilla, R, Colwell, RR, A simpl filtration method to remove plankton-associated *Vibrio cholerae* in raw water supplies in developing countries. *Appl Environ Microbiol*, 1996; 62(7): 2508-12.
39. Huq, A, Small, EB, West, PA, Huq, MI, Rahman, R, Colwell, RR, Ecological relationships between *Vibrio cholerae* and planktonic crustacean copepods. *Appl Environ Microbiol*, 1983; 45(1): 275-83.
40. Tamplin, ML, Gauzens, AL, Huq, A, Sack, DA, Colwell, RR, Attachment of *Vibrio cholerae* serogroup O1 to zooplankton and phytoplankton of Bangladesh waters. *Appl Environ Microbiol*, 1990; 56(6): 1977-80.
41. Gray, NF, Ultraviolet Disinfection, in *Microbiology of Waterborne Diseases: Microbiological Aspects and Risks*, Percival, SL, et al., Editors. 2014, Elsevier Academic Press: London. 617-30.
42. Timmermann, LF, Ritter, K, Hillebrandt, D, Küpper, T, Drinking water treatment with ultraviolet light for travelers - Evaluation of a mobile lightweight system. *Travel Med Infect Dis*, 2015; 13(6): 466-74.
43. Chevrefils, G, Caron, E, Wright, H, Sakamoto, G, Payment, P, Barbeau, B, et al., UV dose required to achieve incremental Log inactivation of bacteria, protozoa and viruses. *IUVA News*, 2006; 8(1): 38-45.
44. McGuigan, KG, Conroy, RM, Mosler, HJ, du Preez, M, Ubomba-Jaswa, E, Fernandez-Ibanez, P, Solar water disinfection (SODIS): a review from benchtop to roof-top. *J Hazard Mater*, 2012; 235-236: 29-46.
45. Wegelin, M, Canonica, S, Mechsner, K, Fleischmann, T, Pesaro, F, Metzler, A, Solar water disinfection: scope of the process and analysis of radiation experiments. *J Water Supply: Res Technol AQUA*, 1994; 43(3): 154-69.
46. Meierhofer, R, Wegelin, M, Solar water disinfection - A guide for the application of SODIS. 2002, SANDEC (Water & Sanitation in Developing Countries) at EAWAG (Swiss Federal Institute for Environmental Science and Technology): Duebendorf/Switzerland.
47. Luzi, S, Tobler, M, Suter, F, , ea. SODIS Manual: Guidance on Solar Water Disinfection. 2016 [cited 29.3.21]; Available from https://www.sodis.ch/methode/anwendung/ausbildungsmaterial/index_EN.
48. Tedeschi, CM, Barsi, C, Peterson, SE, Carey, KM, A pilot study of solar water disinfection in the wilderness setting. *Wilderness Environ Med*, 2014; 25(3): 340-5.
49. Asimwe, JK, Quilty, B, Muyanja, CK, McGuigan, KG, Field comparison of solar water disinfection (SODIS) efficacy between glass and polyethylene terephthalate (PET) plastic bottles under sub-Saharan weather conditions. *J Water Health*, 2013; 11(4): 729-37.

Poděkování

MUDr. Ivanu Rotmanovi

a

MUDr. Lence Horákové

za zpracování aktuálních materiálů

LÉKAŘSKÉ KOMISE UIAA

Dezinfekce vody v horách

Pro lékaře, zájemce z řad nelékařů a pro organizátory trekingových

a expedičních výprav

C. Albanus, L. Timmermann, V. Schoeffl,

D. Hillebrandt, J. Milledge, Th. Küpper

3. revidované vydání

Duben 2021

Wilderness Medical Society Clinical Practice Guidelines

Wilderness Medical Society Clinical Practice Guidelines on Water Treatment for Wilderness, International Travel, and Austere Situations

Wilderness & Environmental Medicine

1-22

© Wilderness Medical Society 2023

Article reuse guidelines:

sagepub.com/journals-permissions

DOI: 10.1177/10806032231218722

www.wemjournal.org



Howard D. Backer, MD, MPH¹, Robert W. Derlet, MD²,
and Vincent R. Hill, PhD³

Abstract

To provide guidance to medical providers, wilderness users, and travelers, the Wilderness Medical Society convened an expert panel to develop evidence-based guidelines for treating water in situations where the potability of available water is not assured, including wilderness and international travel, areas impacted by disaster, and other areas without adequate sanitation. The guidelines present the available methods for reducing or eliminating microbiological contamination of water for individuals, groups, or households; evaluation of their effectiveness; and practical considerations. The evidence base includes both laboratory and clinical publications. The panel graded the recommendations based on the quality of supporting evidence and the balance between benefits and risks/burdens according to the criteria published by the American College of Chest Physicians.

Keywords

drinking water, water disinfection, disaster water treatment, pasteurization, halogens, microfilter, ultraviolet light, coagulation–flocculation

YouTube CZ Hledat



UIAA
International Climbing and Mountaineering Federation
UNION INTERNATIONALE DES ASSOCIATIONS D'ALPINISME

Water Disinfection in the Mountains
UIAA Medical Commission Recommendation

The mountains are a wondrous place.

0:03 / 1:57

Water Disinfection in the Mountains

 **UIAA | International Climbi...**
12,4 tis. odběratelů

Odebírat

65

Sdílet

https://www.youtube.com/watch?v=OX06NpPIMxQ&ab_channel=UIAA%7CInternationalClimbingandMountaineering

[\[OBSAH\]](#)

Fyzioterapie pro horolezce – příprava na lezecký výkon

Robert Brož

Ačkoliv je specialistou na respirační fyzioterapii, věnuje se i sportovní fyzioterapii. Co před tréninkem, túrou, výstupem? Tenisté si dávají před mačem na hlavu ručník, což je údajně proto, aby si vizualizovali cestu před výkonem a připravili na to svůj pohybový aparát. To můžeme využít i pro náš výkon – rozdělit si zátěž na několik úseků.

Rozcvičení před tréninkem je aerobní aktivita, takže se svaly zahřejí, prokrví, rozvolní se struktury. Uvolňuje se protein *brain-derived neurotrophic factor (BDNF)* – stimuluje paměť, pozornost, rychlost reflexů – lepší motorické učení.

V dnešní době se již nedoporučuje statický strečink, ten naopak může snížit výkon. Důležitý je naopak trénink mobility a stability, zejména nohy. Manuálně nohu uvolnit před zátěží míčkem nebo válečkem plosku nohy promasírovat.

Civilizační chorobou jsou zkrácené hamstringy, promasírováním plosky se uvolní i zadní strana lýtky a stehna, uvolní se i hamstringy. Po zátěži doplnit tekutiny a minerály.

Dlouhý strečink má minimální vliv na odplavení laktátu. Lepší je [foam rolling](#), [míčkování](#), kompresní punčochy. Z fyziologického pohledu je lepší chladit a poté zařadit lehkou aerobní aktivitu, např. se jít vyklusat.

Co dělat v horách s bolestí? Bolest je dobrá a špatná, užitím analgetik se utlumí obranné mechanismy, které chrání před poškozením.

Zásada *RICE: Rest, Ice, Compress, Elevate* – už je to trochu přežitek, spíš mimo možnosti. Eventuelně chladicí sprej. [Peace and love](#): protect, elevate,... Alex Honnold – ještě se sádrou začal lézt.

Důležité je vyhýbat se protizánětlivým lékům, protože fyziologicky zánět je nutný. Tejpování má význam pro uvolnění svalů, hematomy, je schopné nabudit ochablý sval – stimuluje propriocepci, zlepšit se koordinace v segmentu, což vrátkovou teorií i tlumí bolest. Pevným tejpem se dá zafixovat i větší zranění.

Viz: <https://ultrabikers.eu/rudolf-broz/>

<https://www.linkedin.com/in/rudolf-broz-a7b6a5201/?originalSubdomain=cz>

Závěrečná práce https://theses.cz/id/477dbw/Rudolf_Bakalarska_prace_pro_srpen_2022.pdf

IV. ŽENY V HORÁCH 2

Rozdíl v aklimatizaci mužů a žen, MUDr. Igor Herrmann



Výstupy na osmitisícovky

- První* ženou, jež 16. května 1975 vystoupila na Mount Everest byla Japonka *Junko Tabei* (1939-2016), nejstarší** pak Japonka *Setsuko Wanatabe*: v roce 2002 ve svých 63 letech a r. 2012 v 73 letech.
- Od té doby se na vrchol dostalo mnoho žen mnoha národností s použitím O₂ ale i bez něj. Některé ženy dokonce vylezly už na všech 14 vrcholů osmitisícových hor.
- Je jasné, že se ženy dokážou aklimatizovat i do těch nejvyšších aklimatizovatelných poloh a podávat výkony jako většina mužů a mohou patřit do takzvané elitní kategorie.
- Fyziologii aklimatizace mezi mužem a ženou je rozdílná, ale při dosažení velkých cílů je zřejmé, že podobnost je větší nežli rozdíly mezi nimi.

* https://cs.wikipedia.org/wiki/D%C5%BEunko_Tabei

** <https://www.sandiegouniontribune.com/sdut-73-year-old-japanese-woman-scales-mount-everest-2012may18-story.html>

foto Jiří Žák

Aklimatizace

- Ženy se aklimatizují podobně jako muži.
- Ventilace při aklimatizaci vzrůstá v závislosti na chronické hypoxii, což bylo dokumentováno již v roce 1911 t.j. před více jak 100 lety.
- Měřil se PCO_2 u aklimatizovaných mužů a žen po dosažení určité výšky a ukázalo se, že PCO_2 je u žen o 2 mm Hg nižší, nežli u mužů, což potvrdily i jiné studie.
- Předpokládá se že větší ventilace je na podkladě stimulace pohlavními hormony u žen, a po menopauze tento efekt mizí.

Aklimatizace

- Hodnoty Hb, Ht a počet ery se zvyšují stejným mechanismem u žen jako u mužů.
- Vzestup u žen je pomalejší, protože jejich zásoba Fe je menší v důsledku menstruace.
- Reakce na erytropoetin byla dobrá. Pokud užívaly suplement Fe byl vzestup Hb, Ht a ery stejný jako u mužů.
- U žen bez suplementu Fe byl vzestup samozřejmě pomalejší.
- Jejich větší citlivost pro AMS je tedy důsledkem pomalejší aklimatizace.
- V zásadě se neobjevuje zásadní rozdíl mezi muži a ženami.

Menstruační cyklus a výkonnost

- Biedleman a spol. zkoumali změny výkonnosti během menstruačního cyklu.
- Provedli studii v barokomoře na úrovni moře a ve výšce 4 300 m. Testy byly prováděny na začátku cyklu a během ovulace.
- Spotřeba O_2 byla ve výšce 4 300m o 3 % vyšší při ovulaci, ale čas při zátěži do vyčerpání byl stejný v 0 výšce jako ve 4 300 m. Hormonální cyklus nemá tedy vliv na výkonnost.

Úbytek váhy

- Při dosažení výšky 4 300 m si udržují ženy svoji váhu lépe nežli muži.
- Ve skupině žen došlo k poklesu váhy o 1,49 % v porovnání s 4,86 % ve skupině mužů.
- U žen se rychleji navrací chuť k jídlu nežli u mužů.
- Při treku do BC Everestu 5 340 m nebyl u žen zaznamenán zřetelný pokles váhy v této výšce, zatímco u mužů byl pozorován průměrný pokles váhy o 0,11 kg/m₂ za den.
- Při výstupu 7 mužů do výšky 8 848 m byl průměrný pokles váhy o 0,15kg/m₂.
- U jediné ženy, která vystoupila do 8 000m nebyl zjištěn pokles váhy.

Katecholaminy a inzulin

- Při 12denní studii ve 4 300 m nenalezen rozdíl v odpovědi katecholaminů mezi muži a ženami, ani v závislosti na menstruačním cyklu.
- TF a TK měl nevýznamně menší odpověď na začátku cyklu nežli při progesteronové fázi cyklu.
- Vzárostaající senzitivita na insulin ve výšce se objevuje u mužů.
- Pokles glykemie po 9 dnech ve výšce 4 300m u žen při standardním příjmu potravy byl snad na podkladě zvýšené spotřeby glukosy v periférii nebo poklesem tvorby glukosy v játrech.
- Byl zjištěn poněkud větší pokles glykemie v estrogení nežli v progesteronové fázi cyklu.

Spotřeba energie

- Proti hladině moře se ve výšce zvýšila spotřeba energie o 6 %.
- I když byl zjištěn přechodný vzestup BM, nevysvětloval celý vzestup spotřeby energie.
- I když byla utilizace glukosy ve výšce o něco menší, nebyl zjištěn rozdíl při submaximální zátěži u moře nebo 4 300 m.
- Také nebyl zjištěn rozdíl v závislosti na fázi menstruačního cyklu.
- Přestože jsou určité hormonální rozdíly mezi muži a ženami na ovlivnění výkonnosti to vliv nemá.

Těhotenství a antikoncepce

- Přestože nejsou přesvědčivá data o riziku těhotných pro výstup do výšek, zdá se rozumné nedoporučovat opakované výstupy výše nežli do mírných poloh.
- V počátečních měsících těhotenství - během organogeneze - je riziko, že hypoxie může vést u plodu k abnormitám.
- V pozdějším stadiu těhotenství, kdy se zvětšuje děloha a zvyšuje postavení bránice, jistě vede k diskomfortu matky při dýchání.
- Nejsou tvrdá data o riziku perorální antikoncepce ve výškách, ale velmi dobře je známé vyšší riziko trombóz při na hladině moře, zvláště u kuřáček.
- Zvýšení Ht a dehydratace potencují riziko trombozy i bez antikoncepce.
- Při treku do BC Everestu bylo 316 žen, z nichž 30 % užívalo antikoncepci, převážně pro kontrolu menstruace. Mnoho žen udával nepravidelnou menstruaci, ale jak se ukázalo, příčinou bylo nepravidelné užívání tablet.
- I přes malá čísla, se předpokládá, že při dodržování zásad pohybu v horách je používání antikoncepce relativně bezpečné.

Ženy a chlad

- Některé ženy jsou chladné aniž by to záviselo na chladu ve vysokohorském prostředí. Chci ukázat jak ženy snáší nízké teploty na horách.
- Hypotermie, poškození chladem a omrzliny jsou u žen méně časté nežli u mužů.
- Ženy mají vyšší procento podkožního tuku než muži, i když jsou mezi nimi také výjimky.
- Ženy jsou pečlivější při přípravě na zimní podmínky a tak se vyhnou poškození chladem z nedbalosti.

Závěr

- Existují zřetelné rozdíly mezi mužem a ženou a některé velmi příjemné
- Ohledně tolerance vysokohorského prostředí není žádný zásadní rozdíl mezi mužem a ženou
- Važme si, že mohou dosáhnou stejných výšin jako my muži.
- A jak praví jedno horolezecké mudrosloví, muž může se ženou dosáhnou vrcholu už i v základním táboře

Od hor k nemocnici na konci světa, RNDr. Dina Štěrbová



Ženy – horolezkyně s Dinou Štěrbovou a její knihou

V roce 1977 stanovila československý ženský výškový rekord výstupem na hindúkušský Nošak (7 492 m n. m.). V roce 1978 vystoupila v Pamíru v ženském družstvu na štít Korženěvské (7 105 m). V roce 1980 vedla ženskou expedici na Manáslu. Dvě účastnice této expedice, Božena Marušincová-Nývltová a Jana Koukalová, vystoupily na severní vrchol (7 056 m n. m.). V roce 1984 zdolala společně s Češkou Věrou Komárkovou, která žila po roce 1968 v USA, vrchol Čo Oju, čímž posunula vlastní československý ženský výškový rekord. Jednalo se zároveň o první československý a první ženský výstup na tuto horu vůbec. Výkon proběhl částečně s kyslíkem (přístroj záhy přestal fungovat) a s horolezkyněmi cestu vystoupili Šerpové Norbu a Ang Rita (ten byl celkově desetkrát na Mount Everestu). V roce 1988 vystoupila spolu s MUDr. Lívií Klembárovou na Gašerbrum II (8 035 m) ([Wikipedia](https://www.wikipedia.org/)).

O výstupu na Čo Oju píše v American Alpine Journal v roce 1985 Věra Komárková:

"DINA A JÁ jsme se potkali v Bangkoku; ona přijela oklikou z Československa a já z Antarktidy, kde jsem dělala výzkum, s třídní zastávkou v Boulderu v Coloradu. V září slunce jsme společně odletěli do Káthmándú a snažili se jeden druhého přesvědčit, že ještě není příliš pozdě, že máme dost peněz, vybavení a jídlo je pod kontrolou a že náš první společný výstup proběhne hladce i přes některé předběžné zmatky, které souvisely s tím, že na poslední chvíli odstoupil jeden z hlavních rádob sponzorů-účastníků....." Dále: <https://publications.americanalpineclub.org/articles/12198508900/Cho-Oyu>

NA ŠTANDU -18- s Dinou Štěrbovou

https://www.youtube.com/watch?v=Vo2nro7OoTY&ab_channel=hudysportcz

Pomoci s podporou nemocnice může každý, nejlépe prostřednictvím [finančního daru](#) nebo přímo návštěvou regionu a [využitím služeb místní agentury](#) s přímou vazbou na nemocnici ([LEZEC.CZ](#)).

Dále:

<https://www.emontana.cz/dina-sterbova-rozhovor/>

<https://www.hudy.cz/sedmtisic-metru-skialpove-radosti>

<https://english.radio.cz/first-woman-conquer-cho-oyu-i-think-how-god-felt-when-he-looked-down-world-he-8704090>

<https://vyraznavylet.cz/dina-sterbova-z-matematicky-horolezkyni/>

<https://plzensky.denik.cz/ctenar-reporter/zivotni-jubileum-prvni-zeny-sveta-ktera-standula-na-osmitisicovem-vrcholu-20200418.html>

<https://www.arando-adventure.com/>



STÁTNÍ VYZNAMENÁNÍ PRO ČESKÉ HOROLEZCE



30. 10. 2023 | Rubrika: Alpinismus. O ČHS

V sobotu 28. října, v rámci oslav Dne vzniku samostatného československého státu, udělil prezident Petr Pavel ve Vladislavském sále na Pražském hradě státní vyznamenání. Dvě putovala také k zástupcům českého horolezectví - Dině Štěrbové a Radku Jarošovi.



foto: Jiří Šeda (zdroj: wave.rozhlas.cz)

Prezident ocenil celkem 62 osobností napříč všemi oblastmi veřejného života. Mezi sportovci, kteří získali medaili za zásluhy 1. stupně, byli také Radek Jaroš a Dina Štěrbová.

<https://www.horosvaz.cz/chs-informace/statni-vyznamenani-pro-ceske-horolezce/>

[OBSAH]

V. O PRÁVU V HORÁCH

Pojištění na cestách 2 – zaměřené na odpovědnost za škodu způsobenou na cestách, JUDr. Jiří Žák

Pojištění 2. díl



aneb Jak se nedostat na mizinu



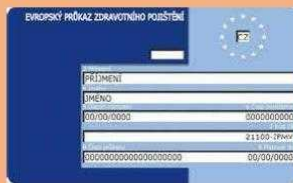
Viděli jste v minulém díle:

- Jak řešit placení léčebných nákladů při zranění nebo onemocněné v zahraničí
- Kouzelná „modrá kartička“ zdravotní pojišťovny (Evropský průkaz zdravotního pojištění – EHIC)
- Nárok na ošetření v „Evropě“ ve „státním“ zdravotnickém zařízení „zdarma“ tj. v rozsahu, v jakém mají nárok místní pojištěnci
- Při ošetření v nestátním zdravotnickém zařízení nárok, aby vaše zdravotní pojišťovna vám uhradila vynaložené náklady ve výši, v jaké mají nárok místní pojištěnci nebo v rozsahu v jakém by platila za ošetření v ČR
- Při ošetření mimo Evropu nárok na úhradu jako při platbě v ČR

Co je z veřejného zdravotního pojištění neplní

- Náklady na záchranné akce (horská služba, vrtulník)
- Náklady repatriace „dead or alive“
- Asistenční služby, doprovod
- Vaše materiální škoda (na věcech, ztráta na výdělku ...)
- Vaše nemateriální škoda (bolestné, trvalé následky ...)
- Vaše odpovědnost za škodu, kterou způsobíte jiné osobě

Rozdíly mezi zdravotním a cestovním pojištěním



- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Kryje jen náklady na léčbu• Limit „jako pro cizí pojištěnce“• Omezení na Evropu | <ul style="list-style-type: none">• Kryje nejen náklady na léčbu• Kryje i SAR a repatriaci a vaši vlastní škodu• Teritoriálně platí dle pojistné smlouvy• Kryje i Vaši odpovědnost za škody |
|---|---|

Co je vaše odpovědnost za škody (újmy) způsobené jiné osobě

Odpovídáte za

- Následky
- Vámi zaviněného (úmyslně či z nedbalost)
- Porušení právní povinnosti - povinnost vyplývající z právního předpisu, tj. zákona, ale vyhlášky či dokonce doporučení (pravidla FIS)
- Musí být příčinná souvislost mezi vašim jednáním a následkem
- Neznalost práva neomlouvá

Jaké mohou být následky?

- Léčebné výlohy a náklady SAR
- Bolestné
- Trvalé následky
- Náhrada výdělku
- Škoda na věcech
- Nemajetkové újmy – podle okolností případu a místního práva

Proč si o tom povídáme

Modelový případ

Pojedeme lyžovat do Itálie



Modelový případ

Pojedeme lyžovat do Itálie



Ztížíme si to

Autem přes Rakousko



Co když se stane dopravní nehoda v Rakousku

Moje škoda

- Moje léčení
- Moje auto
- Moje zavazadla
- Můj ušlý příjem
- Moje bolestné
- Moje trvalé následky

Škoda jiné osoby

- Její léčení, bolestné, trvalé následky, majetek, ušlý zisk
- Poškození silnice
- Zásah hasičů
- Zásah správy silnic
-

Kdo za to odpovídá?

Ten kdo zaviněně porušil právní povinnosti – pravidla silničního provozu

Jsem odpovědný za škodu – viník/škůdce

- Odpovídám
- Škoda vznikla při provozu mého motorového vozidla
- Mám tzv. povinné ručení (zelená, nyní bílá karta)
- Pojištěný je vlastník, provozovatel i řidič
- Hradí moje pojišťovna

Jsem poškozený

- Odpovídá jiná osoba – viník/škůdce
- Škoda vznikla při provozu jeho motorového vozidla
- Má povinnost mít pojištění své odpovědnosti za škodu způsobenou provozem motorového vozidla, tzv. povinné ručení (zelená, nyní bílá karta)
- Hradí mně škodu jeho pojišťovna

Co prakticky dělat

<https://www.mvcr.cz/clanek/co-zejmena-udelat-pri-dopravni-nehode-v-zahranici.aspx>

Stručně:

Dbejte o svoji bezpečnost – bezpečné zastavení vozidla, výstražná světla, bezpečné opuštění vozidla, reflexní cesty, pohyb mimo vozovku, výstražný trojúhelník, signalizace nehody, přivolání pomoci, poskytnutí pomoci ostatním.

Po zabezpečení situace: fotodokumentace nehody, zakreslení poloh vozidel, vzájemné poskytnutí údajů o řidičích a vozidlech – ŘP a zelená karty – ofotit si

Sepsání „Euro protokolu - Záznam o dopravní nehodě“

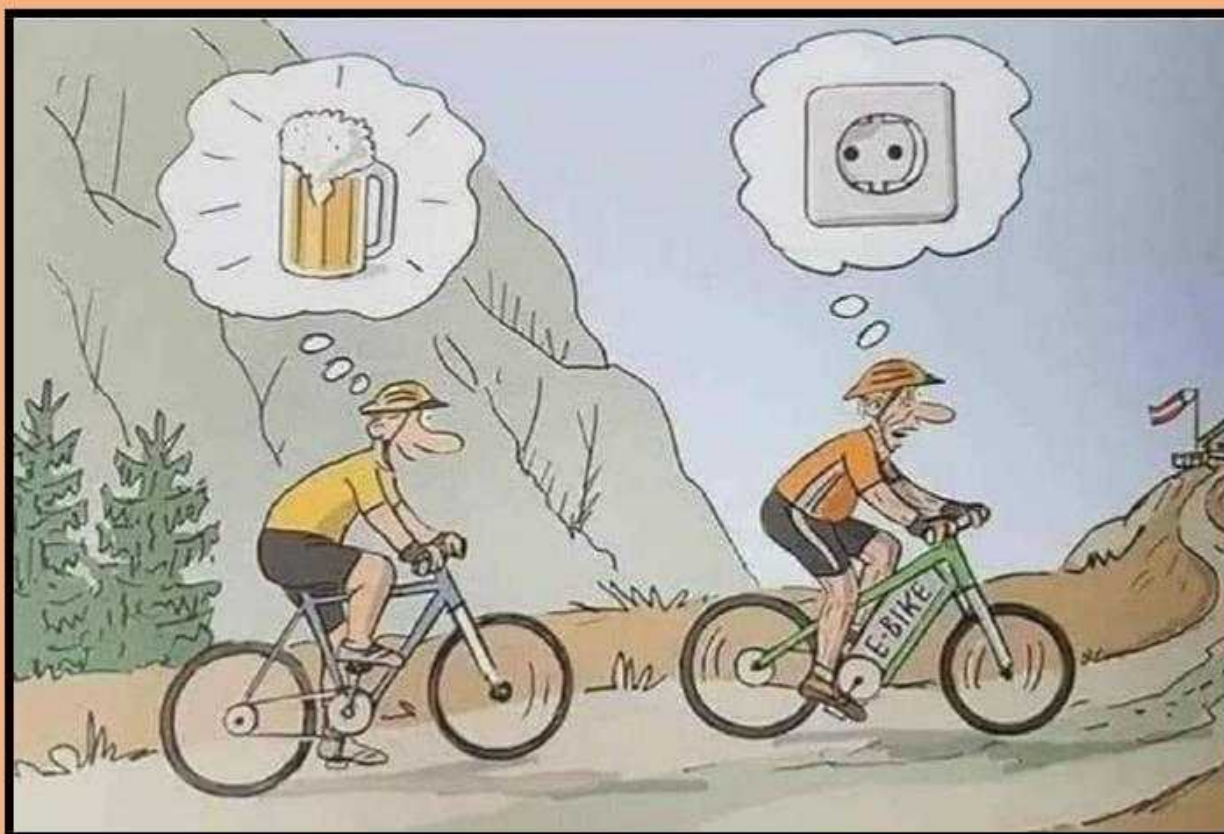
Na průběhu dopravní nehody jste a na „viníkovi“ jste se shodli – viník nahlásí nehodu na svojí pojišťovně. I poškozený může nahlásit nehodu na pojišťovně viníka – pojišťovna si to spojí.

Využijte asistenčních služeb – v povinném ručení nebo v havarijním pojištění

Policii volat podle místní právní úpravy – zpravidla při zranění, velké škodě, škodě na majetku jiných osob – poškození značek, svodidel, nespolupráce při poskytování údajů a vypisování protokolu, při nejasném zavinění, při divném chování

Nepodepisujte čemu nerozumíte nebo s čím nesouhlasíte, pokud je to v cizím jazyce, kterému nerozumíte, tak k podpisu připojte že nerozumíte

Dlouho nebyl obrázek



Pozor

Na škodu vzniklou mimo provoz motorových vozidel se zákonné pojištění tzv. povinné ručení nevztahuje

Nevztahuje se tedy na škodu vzniklou při nehodě na jízdě na lyžích, snowboardu, při jiném sportu

A tím se konečně dostáváme do Itálie



Na lyže, pochopitelně



Ale

- Italská vláda schválila nový zákon, podle něhož od 1. ledna 2022 musí mít každý lyžař nebo snowboardista na sjezdovce sjednané pojištění odpovědnosti za škody způsobené jiným osobám.
- Je potřeba mít u sebe potvrzení o platném pojištění a to v anglickém znění pro případnou kontrolu ze strany policie. Za porušení této povinnosti pak hrozí odebrání skipasu a pokuta až do výše 150 eur.
- Nová je také povinnost nosit helmu pro děti mladší 18 let.
- Zákon totiž také výslovně zakazuje lyžování nebo jízdu na snowboardu po požití alkoholických nápojů nebo jiných návykových látek. Zatímco dosud byla konzumace alkoholu přitěžující okolností pouze v případě incidentu na sjezdovce, nyní se jedná o porušení zákona a je nutné počítat s pokutou až do výše 1000 eur.
- Provozovatelé vleků musí nabízet pojištění odpovědnosti i přímo na místě.
- Zdroj: <https://www.srovnator.cz/clanky/na-italske-sjezdovky-uz-jen-s-pojistenim-odpovednosti/>

A jsme opět u cestovního pojištění

- Pojištění odpovědnosti je zpravidla zahrnuté v cestovním pojištění
- Přesvědčte se, zda pojištění odpovědnosti kryje i odpovědnost za nehodu na sjezdovce
- Nechte si vystavit potvrzení
- Lépe, pokud pojištění odpovědnosti kryje veškeré sportovní aktivity: ráno na sjezdovky, odpoledne bruslení a večer sáňkování
- A zda kryje i „občanskou odpovědnost“ – v noci tanec a plná vana vody v hotelu a ráno si jdete zaběhat se sluchátkyna uších
- Nechtějte vědět, co všechno se může stát.

Ha – ha

Můžu pít, pokud uzavřu připojištění Drink povolen?

• O připojištění

- Chcete na dovolené ochutnávat místní alkoholické nápoje? S naším připojištěním se nemusíte bát případných zdravotních následků – třeba úrazu. Jeho léčení vám totiž uhradíme.

Klidně si tedy můžete dát koktejl na pláži, svačák na sjezdovce nebo pivo či víno k večeři.

Připojištění lze objednat k jakémukoliv cestovnímu pojištění od AXA.

- Podrobnější informace

- připojištění platí **až do 0,8 promile alkoholu** v krvi, což přibližně odpovídá čtyřem pivům či panákům (záleží na organismu jedince – pro bližší představu si můžete odbourávání alkoholu u sebe spočítat na některé z alkoholových kalkulaček dostupných na internetu)
- **vztahuje se na léčebné výdaje** při případném úrazu, zdravotních komplikacích apod.
- Lze sjednat **k jednorázovým i opakovaným cestám**
- **vztahuje se pouze na dospělé osoby**
- Zdroj: <https://www.axa-assistance.cz/produkty-pro-vas/pripojisteni-drink-povolen/>

No, pít můžete. Ale

- Toto připojištění jen znamená ze za váš pojišťovna bude platit vynaložené náklady na léčbu
- Pojišťovna nebude krýt vaše ostatní škody – na vašem zdraví, majetku a ani ušlý příjem
- Pojišťovna nebude hradit škodu vzniklou dalším lidem
- Pojištění vás nezachrání před pokutou za lyžování pod vlivem alkoholu
- Pojištění vás nezachrání před trestní odpovědností za delikt spáchaný pod vlivem alkoholu
- A ... nevztahuje se na situace, kdy jste porušil místní předpisy zakazující určitou činnost pod vlivem alkoholu

Takže

Testo in vigore dal: 3-4-2021

IL PRESIDENTE DELLA REPUBBLICA

Visti gli [articoli 76 e 87 della Costituzione](#);

Visto l'[articolo 117, secondo e terzo comma, della Costituzione](#);

Vista la [legge 8 agosto 2019, n. 86](#), recante deleghe al Governo e altre disposizioni in materia di ordinamento sportivo, di professioni sportive nonché di semplificazione e, in particolare, l'articolo 9, comma 1, lettere a), b), c),

recante i principi e i criteri direttivi di esercizio della delega in materia di sicurezza nelle discipline sportive invernali;

Visto l'[articolo 1 della legge 24 aprile 2020, n. 27](#), di conversione in legge, con modificazioni, del [decreto-legge 17 marzo 2020, n.](#)

e in particolare il comma 3, il quale dispone che i termini per l'adozione di decreti legislativi con scadenza tra il 10 febbraio 2020 e il 10 marzo 2020, che non siano scaduti alla data di entrata in vigore della stessa legge, sono prorogati di tre mesi, decorrenti dalla data di scadenza

che non siano scaduti alla data di entrata in vigore della stessa legge, sono prorogati di tre mesi, decorrenti dalla data di scadenza

Vista la [legge 21 marzo 2021, n. 74](#), e, in particolare, l'articolo 4, comma 5-bis; Vista la [legge 24 dicembre 2003, n. 363](#);

Visto il [decreto del Presidente della Repubblica 16 dicembre 1992, n. 495](#), e, in particolare, l'articolo 379;

Vista la preliminare deliberazione del Consiglio dei ministri, adottata nella riunione del 24 novembre 2020;

Acquisita l'intesa in sede di Conferenza unificata di cui all'[articolo 8 del decreto legislativo 28 agosto 1997, n. 281](#),

espressa nella seduta del 25 gennaio 2021; Considerato che le competenti Commissioni della Camera dei deputati

e del Senato della Repubblica non hanno espresso i pareri nei termini prescritti, ad eccezione della V Camera e 5ª Senato;

Vista la deliberazione del Consiglio dei ministri, adottata nella riunione del 26 febbraio 2021; Sulla proposta del Presidente del Consiglio dei ministri

di concerto con i Ministri dell'economia e delle finanze, delle infrastrutture e dei trasporti, per le disabilità e per gli affari regionali

E m a n a il seguente decreto legislativo: Art. 1 Oggetto 1. Il presente decreto, in attuazione della delega di cui all'[articolo 9 del](#)

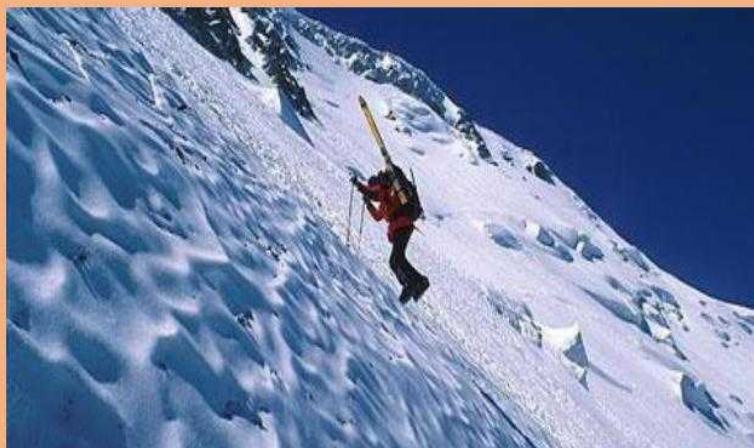
e in conformita' dei relativi principi e criteri direttivi, revisiona e adegua le norme in materia di sicurezza nella pratica nelle discipline sportive invernali

al fine di garantire livelli di sicurezza piu' elevati e la piu' ampia partecipazione da parte delle persone con disabilità

Zdroj: <https://www.normattiva.it/uri-res/N2Ls?um:nir:stato:decreto.legislativo:2021;040>

Někde tam ten zákaz lyžování pod vlivem alkoholu bude

To raději půjdu mimo lyžařský areál, kde zákazy nejsou



Zdroj: <https://www.tulenipasy.cz/skialp-a-freeride-metodika-12-lyze-na-batohu>

Kolik stojí zásah vrtulníku

Zdroj: <https://www.direct.cz/blog/cestujeme/uraz-na-horach-vrtulnik-muze-stat-i-120-000-korun/>

Země	Průměrná cena
Rakousko	124 000 Kč
Švýcarsko	86 000 Kč
Německo	76 000 Kč
Slovensko	26 000 Kč
Francie	21 000 Kč
Itálie	19 000 Kč

A kolik stojí zásah horské služby?

Země	Průměrná cena v Kč
Slovensko	16 800
Francie	10 000
Německo	9 600
Švýcarsko	8 800
Rakousko	4 300
Itálie	1 700

Při sjednávání cestovního pojištění dbejte

- Na komplexnost pojištění
- Na limity jednotlivých krytí. Náklady na odškodnění nároků poškozených mohou být – zejména v cizině – vysoké.
- Na omezení – neváhejte si připojistit tzv. Rizivové sporty, pokud je provozujete
- Na výluky z pojištění
- Na spoluúčast

bývá to napsáno drobným písmem

Nejsem žádný



pojišťovací agent

I tak doporučuji se pojistit, protože v tom případě zákonitě pojištění nebudete potřebovat. Nic špatného se totiž nestane.



Děkuji za pozornost!



A buďte opatrní!

[\[OBSAH\]](#)

VI. LAVINY A ZIMNÍ HORY

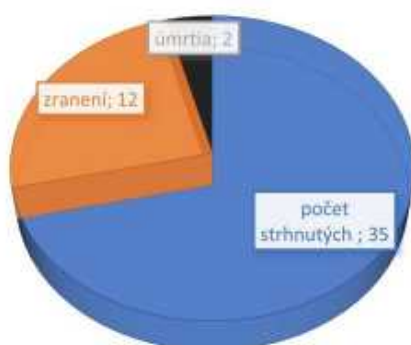
Lavinové nehody na Slovensku, Mgr. Ivana Sikulová Ph.D.



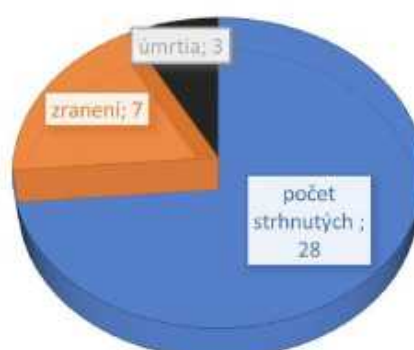
Zhodnotenie zimnej sezóny



OBETE LAVÍN 20/21



OBETE LAVÍN 21/22



Zhodnotenie zimnej sezóny

Nehody podľa lavínového stupňa - 20/21			•Začiatok zimy chudobný na sneh. •LN od 15.12 – 9.5.2021 •Vysoká návštevnosť hôr = lockdown. •0 dni 4 stupeň LN •3 stupeň LN od 7 dní (VF) po 41 dní (VT)
pri 1 st.	3	+ 2 ♥ 0	
pri 2 st.	27	+ 7 ♥ 2	
pri 3 st.	13	+ 3 ♥ 0	
Nehody podľa lavínového stupňa - 21/22			•Neskorší začiatok zimy •LN od 13.12 – 10.5.2022 •Veľké sneženie vo februári •2 dni 4 stupeň LN •20 (VF) -31 (VT) dní – 3 stupeň LN
pri 1 st.	2	+ 1 ♥ 0	
pri 2 st.	11	+ 4 ♥ 2	
pri 3 st.	7	+ 2 ♥ 1	

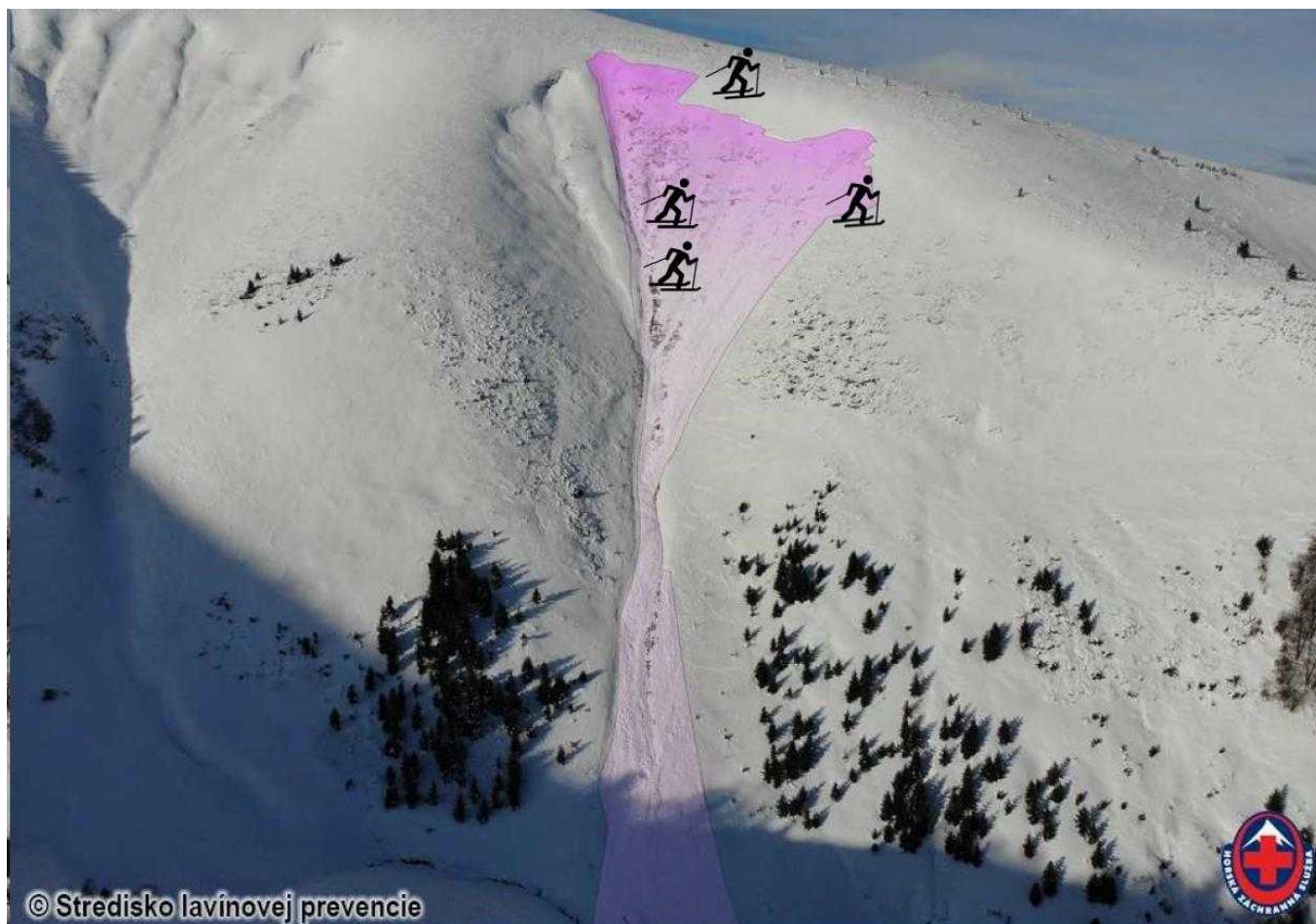


- V decembri bola výška snehu v našich horách podpriemerná. Tam, kde sneh napadol na trávnatý povrch (Veľká, Malá Fatra a Nízke Tatry) bolo možné sa s obmedzeniami polyžovať. Naopak v Západných a Vysokých Tatrách bolo 40 cm snehu takmer neviditeľných, keďže napadol pomedzi kamene.

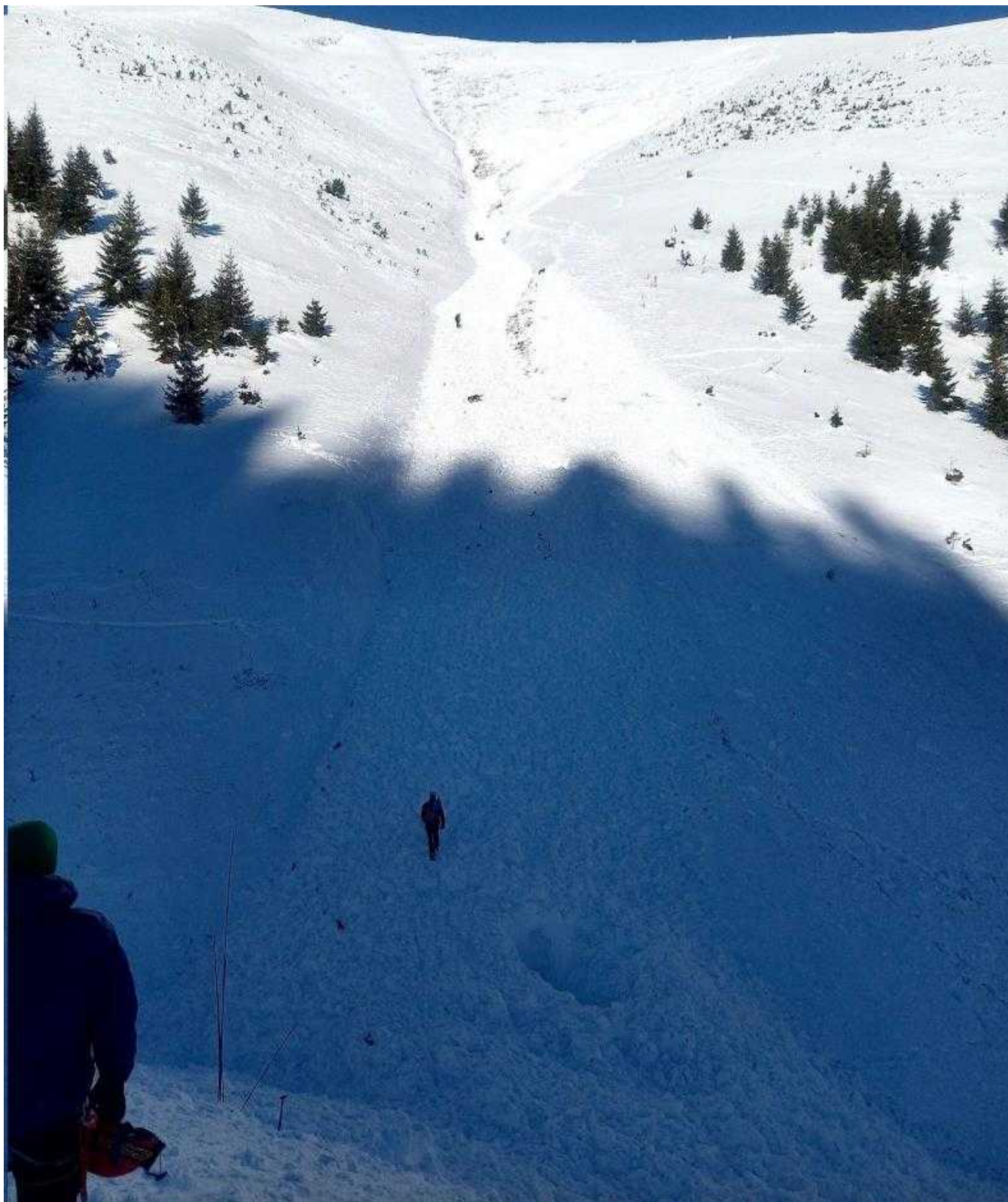
- A podmienky na skialp boli najlepšie vo Veľkej Fatre, tak aj prvá lavína sezóny sa objavila práve tam.



- 13. Decembra sa vybrali 4 skúsení skialpinisti, na vrchol Krížna vo veľkej Fatre, boli domáci, terén dobre poznali. Bol pekný, slnečný deň, no fúkal nepríjemný vietor, hlavne na vrchole. Zlyžovali do Suchej doliny, tam sa rozhodli že pôjdu viac na sever. Zdalo sa im, že by tam mohol byť vietor slabší. Videli aj viacero polyžovaných svahov a viacero stôp v okolí. Vystúpali opäť na hrebeň a rozhodli sa zlyžovať opäť do Suchej doliny svahom južnej orientácie. Tu sa im zdalo, že by lyžovačka mohla byť lepšia, bolo tam nafúkané viac snehu. Celkovo ale podmienky neboli veľmi dobré, snehu bolo ešte stále málo, niekde sa prepadávali do trávy, niekde bola tvrdá ufúkaná snehová doska.



- Rozdelili sa. Dvaja šli priamo do žľabu,
- jeden opatrnejšie zboku bližšie popri lese
- a jeden zaostával.
- Keď boli prví dvaja zhruba v polovici žľabu, bolo počuť prasknutie a posledný zo skupiny uvidel ako sa odtrhla lavína. Strhla troch pod ním. Lavína sa odtrhla cca 50 m nad nimi. Ten ktorý bol na okraji, viac pri lese, bol tiež strhnutý a zasypaný iba zhruba po stehná. Lyže mu lavína nevypla. Podarilo sa mu svojpomocne vykopať.



- Dvaja ktorí boli v strede žľabu nemali šancu uniknúť a lavína oboch úplne zasypala.
- Posledný zo skupiny kontaktoval záchranné zložky a začal s obhliadkou lavíny, no nikde kamarátov nevidel.
- Keďže nemali lavínovú výbavu, ich lokalizácia vo veľkom nánose bola takmer nemožná



- Hneď po prijatí tiesňového volania sa začala záchranná akcia. Pomocou vrtuľníka sa na lavínu prepravili postupne viacerí záchranári a lavínové psy. Ďalšia skupina postupovala pozemne.

PARAMETRE LAVÍNY

Lavína sa odtrhla na mieste, kde sa výrazne mení sklon svahu, z relatívne mierneho na veľmi strmý.

- Dĺžka lavíny: 550 m
- dĺžka odtrhu: 220 m
- Hrúbka odtrhu: 20 – 80 cm
- Sklon odtrhu: 35 – 40°
- Dĺžka nánosu: 200 m
- Šírka nánosu: 10 – 30 m
- Priemerná hrúbka nánosu: 1,5 m
- Maximálna hrúbka nánosu 6 m



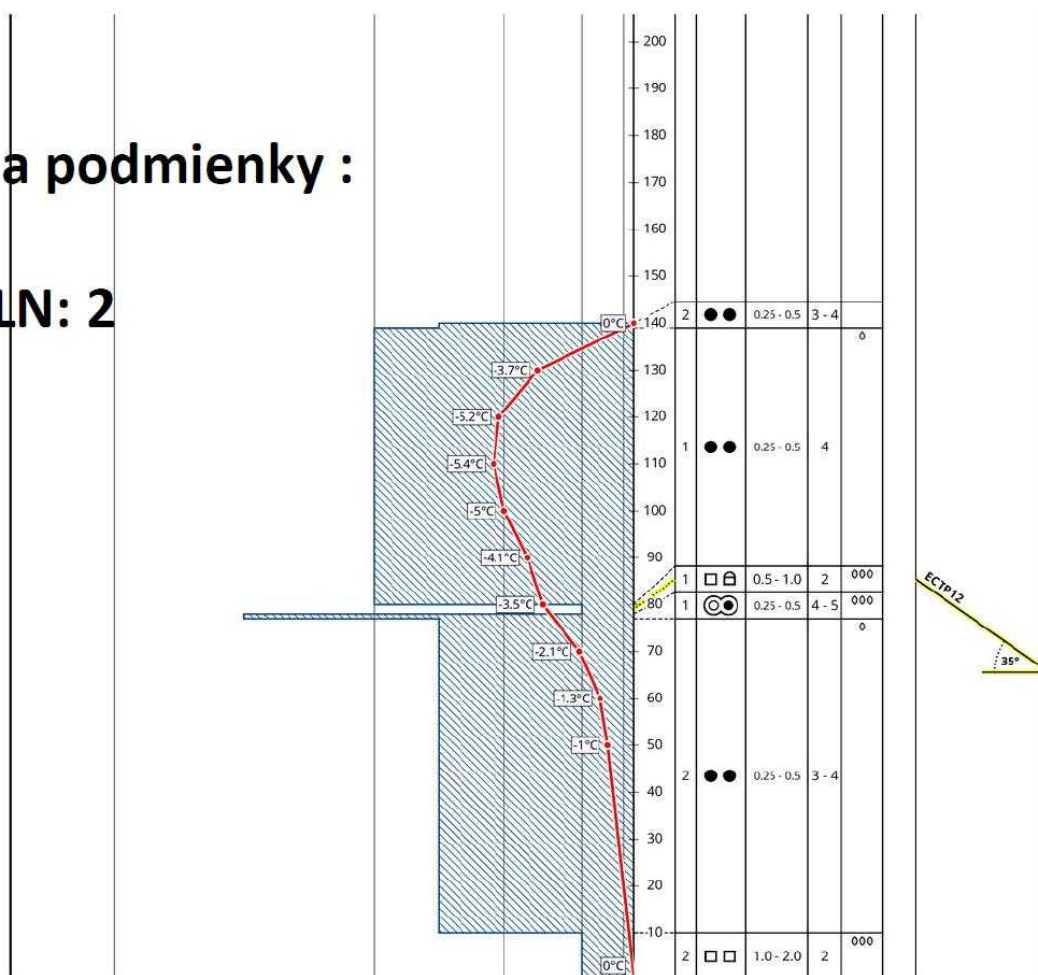
- Jedného zasypaného sa podarilo vykopať v ten deň, bohužiaľ bez známkok života v hĺbke zhruba 1 meter bez dýchacej dutiny.



- V noci sa musela záchranná akcia prerušiť a druhého zasypaného sa podarilo nájsť až na druhý deň pomocou prístroja RECCO, v hĺbke 1,5 metra

Počasie a podmienky :

Stupeň LN: 2



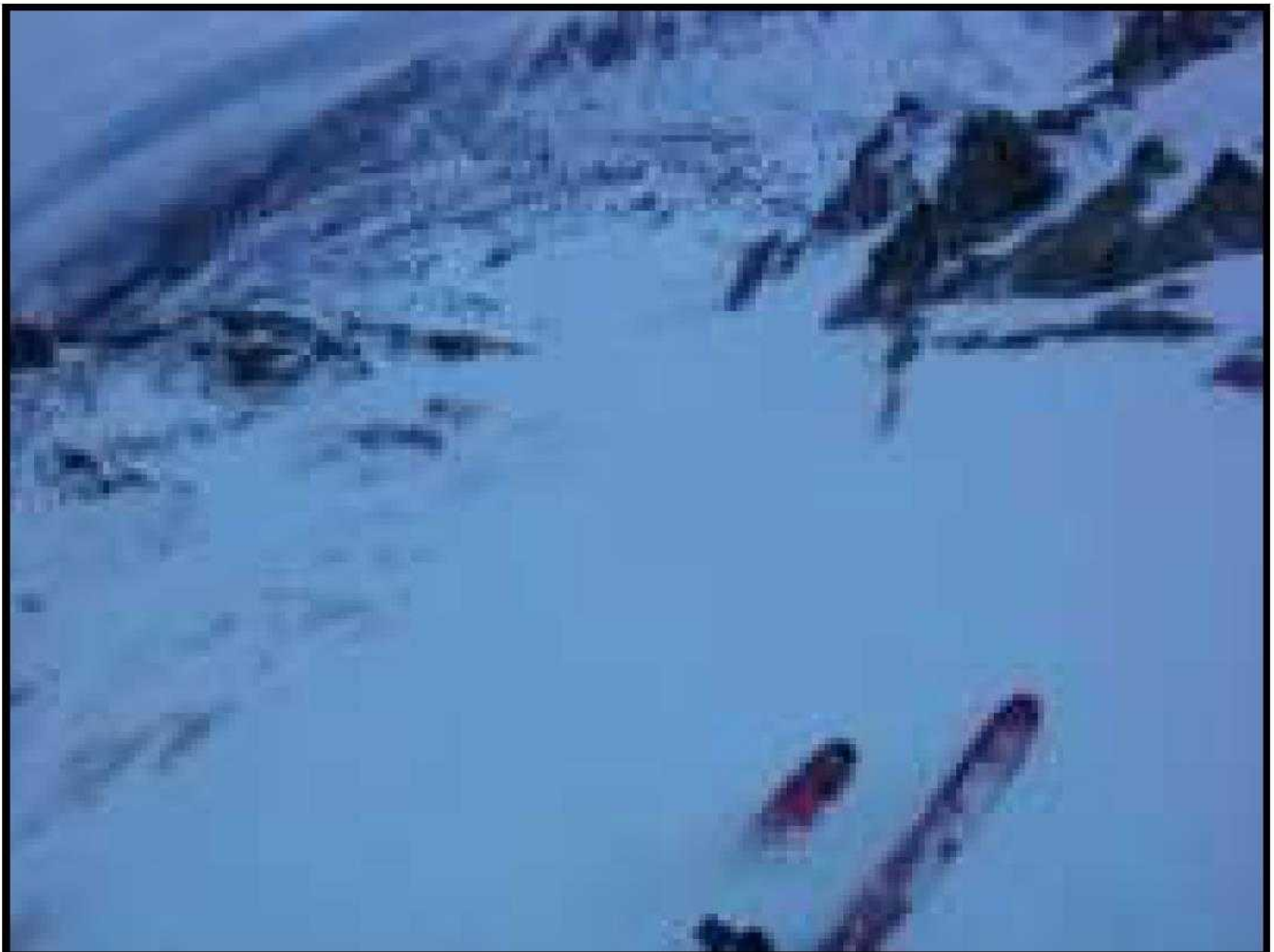
SnoProfil 0.95 powered by mopyrus

© 2021 LAWIS | Uni-Wien

- Podmienky pre túto nehodu
- Začiatkom decembra prichádzali zrážky hlavne z juhozápadu, to znamená že najviac snehu napadlo vo Veľkej Fatre. Podmienky na skialpinizmus boli dobré iba tu. Počasie v sobotu 2 dni pred nehodou bolo výborné, slnečno, vietor relatívne slabý, v okolí Krížnej sa pohybovalo veľa skialpinistov.
- V nedeľu 12.12. sa situácia výrazne zmenila a začal fúkať veľmi silný severný a severozápadný vietor. Ten prenášal sneh na južné a juhovýchodné svahy, kde vytvoril tvrdé dosky a vankúše. Tvrdé dosky majú nevýhodu v tom, že sa v nich prasklina šíri veľmi rýchlo na veľkú vzdialenosť, preto je z nich oveľa ťažšie uniknúť. Vzhľadom na nízke teploty sa nafúkaný sneh nemohol dobre previazať so starším podkladom a Zároveň sa medzi vrstvami snehu začala tvoriť slabá vrstva hranatozrnného snehu. Nestabilitu preukázal aj test v odtrhu lavíny.

Negatívne faktory nehody:

- **nemali základnú lavínovú výbavu.**
- Na lyžiach mali zaistenú špicu viazania = lyže v lavíne nevypli
- Prítomné nebezpečné tvrdé snehové dosky vytvorené vplyvom vetra - Priamo v teréne si neurobili žiadny kompresný test, ktorý by im mohol odhaliť nebezpečnú vrstvu
- Skialpinisti boli skúsení a poznali terén, no aj tak si vybrali žľab so sklonom nad 35° s nafúkanou snehovou doskou = RUTINA / EUFÓRIA z prvého snehu?
- Pod svahom, ktorý lyžovali sa nachádzala **terénna pasca – úzka dolinka**. Nános lavíny sa nemal kde rozliať a vytvoril hlboký nános.



- Ku koncu decembra pribudol sneh už aj v severnejších pohoriach a tak vo VT sa už dalo lyžovať. Hneď ďalšia nehoda bola 23.12. vo Furkotskej doline.

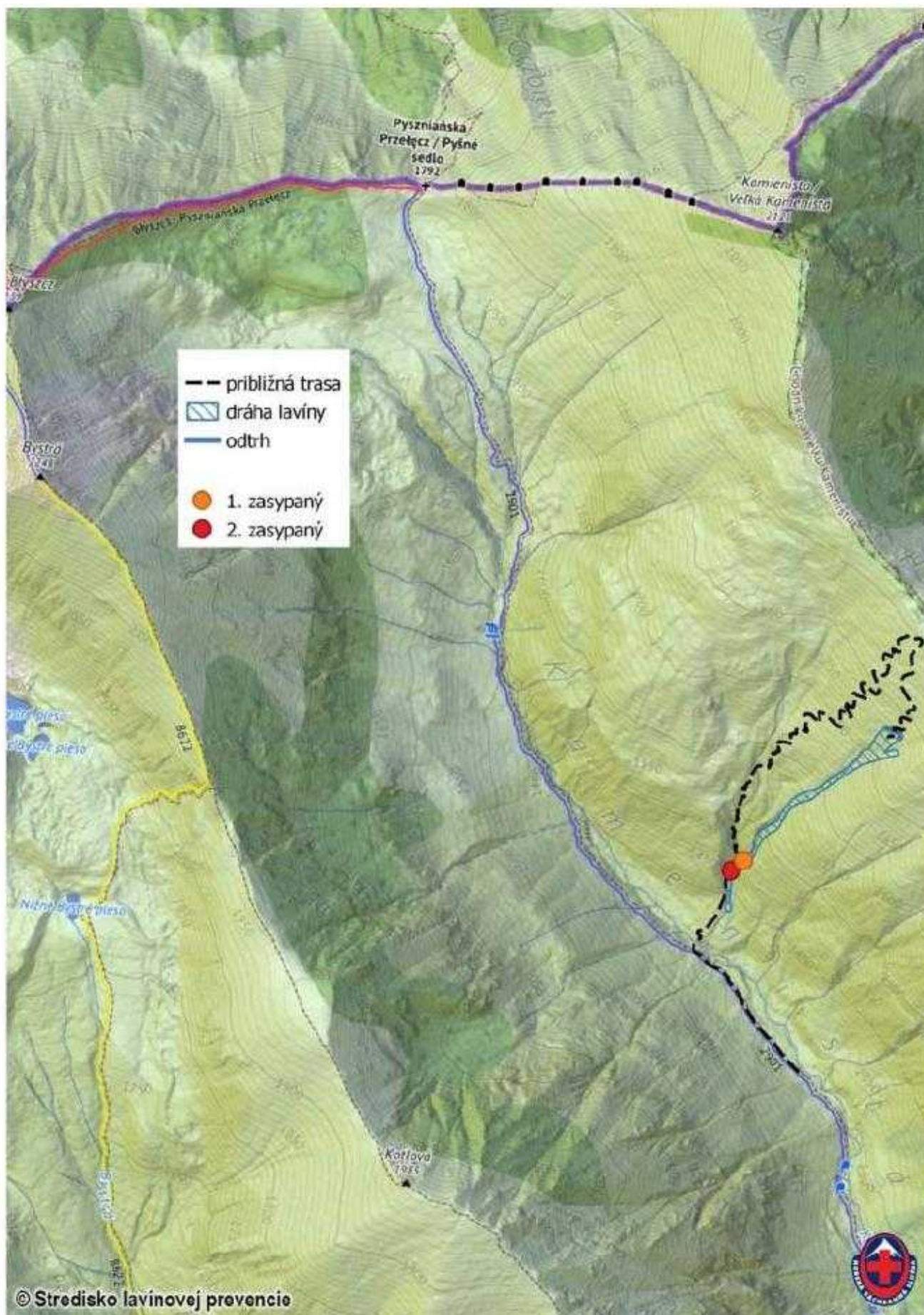


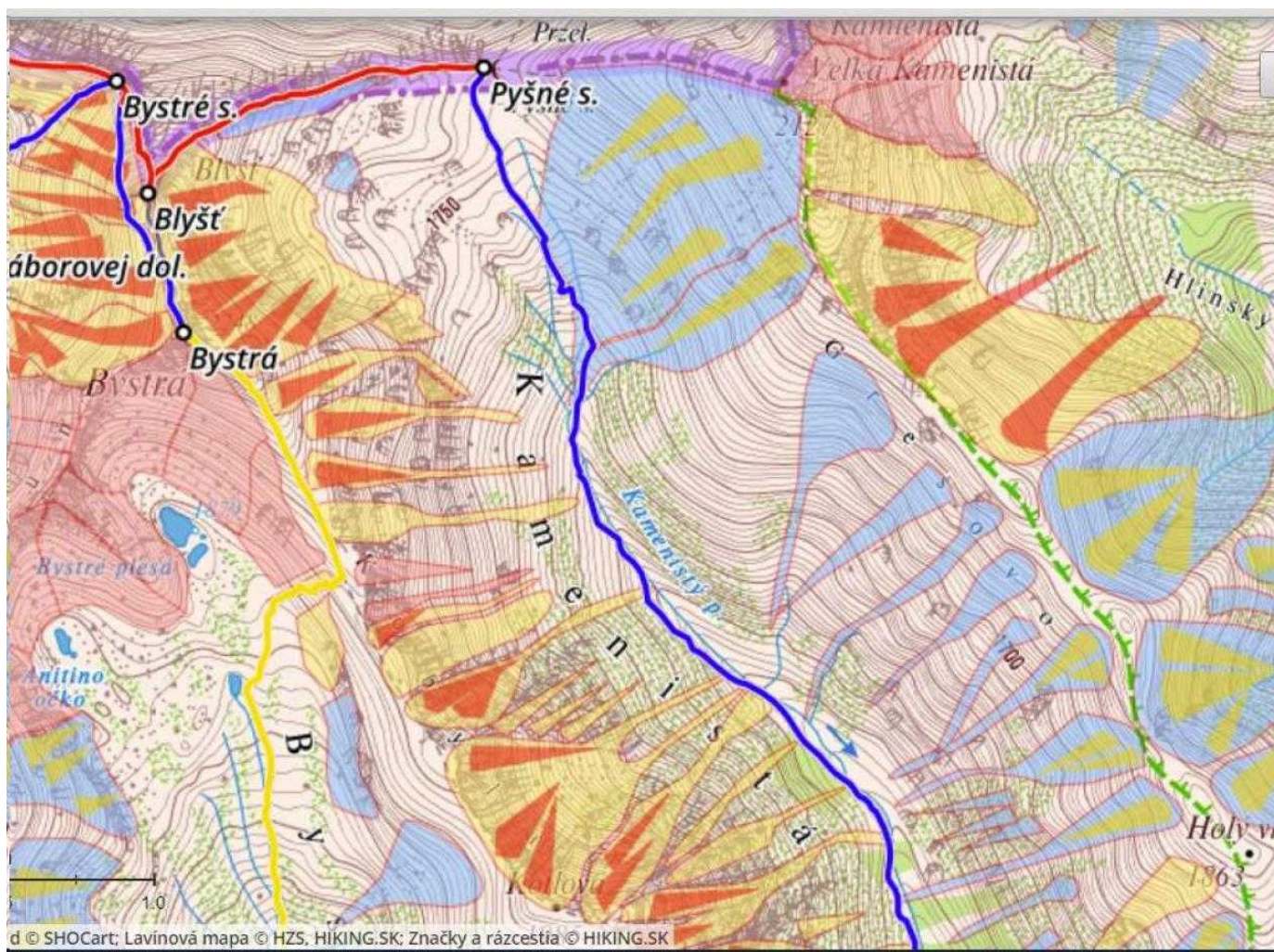
- Po Vianociach a Novom roku prišlo oteplenie a veľa pršalo aj v horách. Lyžiarske podmienky v januári neboli veľmi priaznivé – doliny boli takmer bez snehu. Až koncom Januára sa začali podmienky meniť. Pribúdala sneh, najviac v Malej Fatre a v Západných Tatrách.
- Priemerne od 10 do 30 cm, ale vplyvom silného vetra bol sneh rozmiestnený veľmi nerovnomerne. Na horách sa striedali tvrdé, krehké snehové dosky a vankúše do hrúbky 1 meter s ľadovými platňami a tvrdým snehom.
- Najviac naviateho snehu sa nachádza na JV a V svahoch. Lokálne sú naviate aj svahy ostatných orientácií, teda hlavne kde je závetrie. Teda pod rebrami, skalnými stenami, v úzkych žľaboch a muldách.

19.1. 2022 – Západné Tatry, Kamenistá dolina

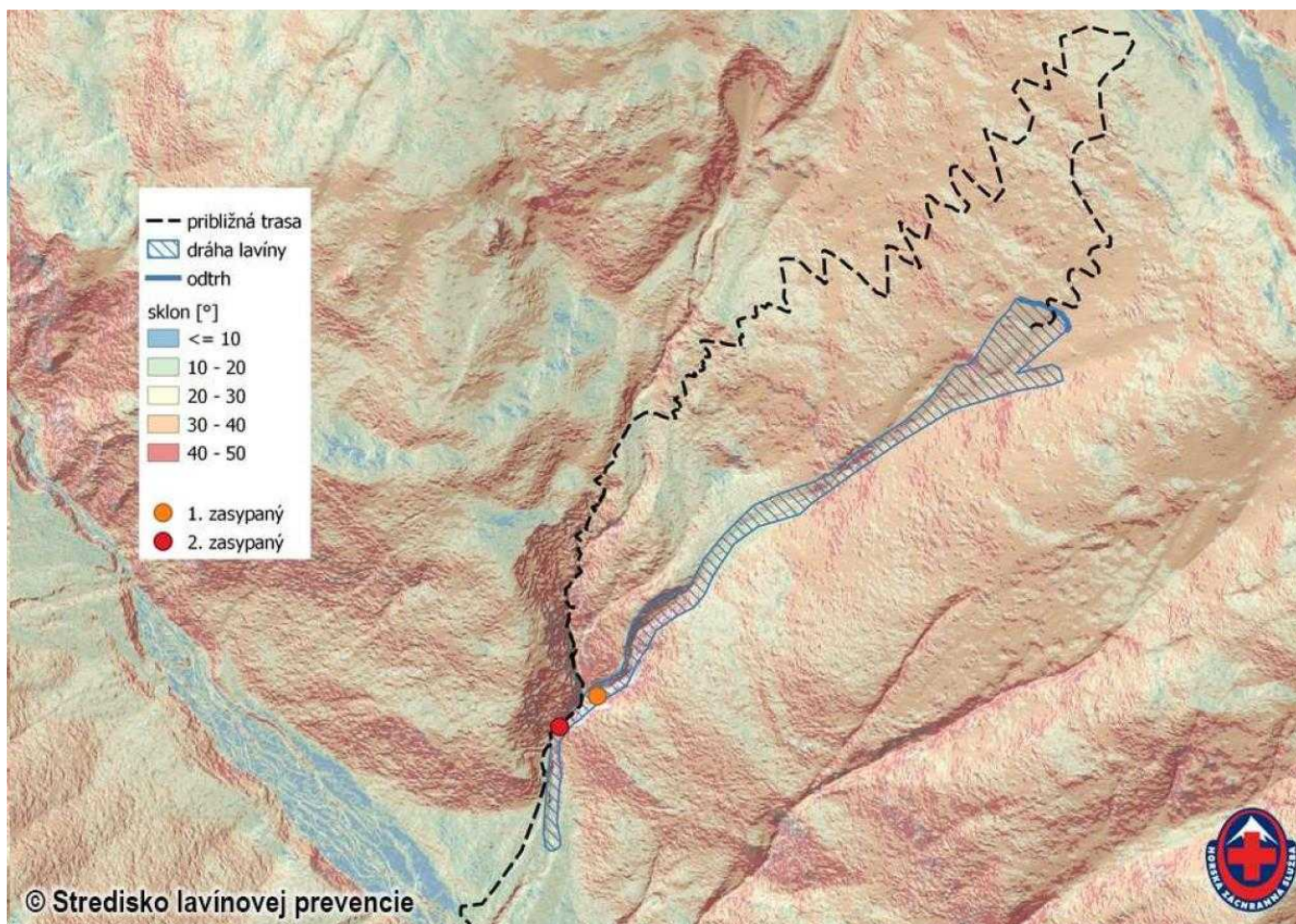
•→Trojica kamarátov vyráža ráno za pekného slnečného a relatívne teplého počasia, 0 °C vo výške 1800 m n. m., na skialpinistickú túru. Všetci majú základnú lavínovú výstroj, teda lavínový vyhľadávač, sondu a lopatu. Nikto z nich nemá lavínový batoh. Ich pôvodný cieľ sú Nízke Tatry. Počas jazdy autom sa ale rozhodnú, že Západné Tatry vyzerajú z pohľadu snehovej pokrývky podstatne lepšie a belšie. Zamieria preto na Podbanské a rozhodnú sa pokračovať po modrej turistickej značke do Kamenistej doliny. Terén vôbec nepoznajú a pokračujú hore dolinou podľa pocitu. ¶







- Z pohľadu topografie je Kamenistá dolina pomerne plytká, ale jej priľahlé svahy sú veľmi strmé a exponované. A Takmer každý lavínový žľab, ktorých je v doline veľa, zasahujú údolnú turistickú značku.



- Približne v polovici doliny sa rozhodnú, že vyšliapu hore žľabom, ktorý sa im javí ako najlepšie vysnežený. Na jeho začiatku sa im terén zdá príliš strmý a nachádza sa v ňom pár preladnených skalných prahov a tak ako výstupovú trasu si zvolia priľahlý žľab. Ten je o niečo plytší. Vystúpia ním hore na menšiu terasu a ďalej na hrebeň pokračujú po tvrdom vyfúkanom rebre s tým, že svah, ktorý chcú lyžovať, majú stále na dohľad. Spoločne teda vystúpia na hrebeň spájajúci Holý vrch a Veľkú Kamenistú.



- Tu sa pripravia na zjazd a v nevelkých rozstupoch lyžujú postupne dolu. Nad inkriminovaným miestom sa na chvíľu zastavia. Svah pod nimi je očividne vysnežený najviac. Vetrom naviaty sneh je relatívne tvrdý a nosný a nič nenasvedčuje tomu, že by sa tu mohla uvoľniť lavína. Nerobia si žiadny test stability snehovej pokrývky. Do svahu prvý nalyžoval, bohužiaľ, zosnulý. Ten sa po pár metroch zastavil a upravoval si výstroj. V tej chvíli popri ňom prelyžuje druhý lyžiar, ktorý po nehode skončil so zranenou nohou. Keď bol niekoľko metrov pod prvým lyžiarom, náhle sa uvoľnila lavína.



- Odtrh lavíny vznikol kúsok nad prvým lyžiarom a obidvoch skialpinistov lavína strhla dolu žľabom. Posledný z trojice v tej chvíli stál nad svahom a z bezpečného miesta sledoval vzniknutú situáciu. Akonáhle lavína strhla obidvoch jeho kamarátov, bez váhania zlyžoval dolu k nánosu.



- Tu vytiahol lavínový vyhľadávač a začal s hľadaním kamarátov, ktorých nevidel na povrchu a obaja boli úplne kriticky zasypaní. Snažil sa postupovať čo najrýchlejšie a tak nebadane prešiel okolo miesta zasypania nebohého. Lavínový vyhľadávač ho teda nasmeroval na zasypaného nižšie, kde pozitívnym zásahom sondou identifikoval presné miesto. V priebehu pár minút sa mu kamaráta podarilo vykopať do pol pása, ktorý sa spontánne opäť prebral z bezvedomia . Vybral mu z batohu jeho vlastnú lopatu aby sa odkopal sám a utekal hľadať druhého.



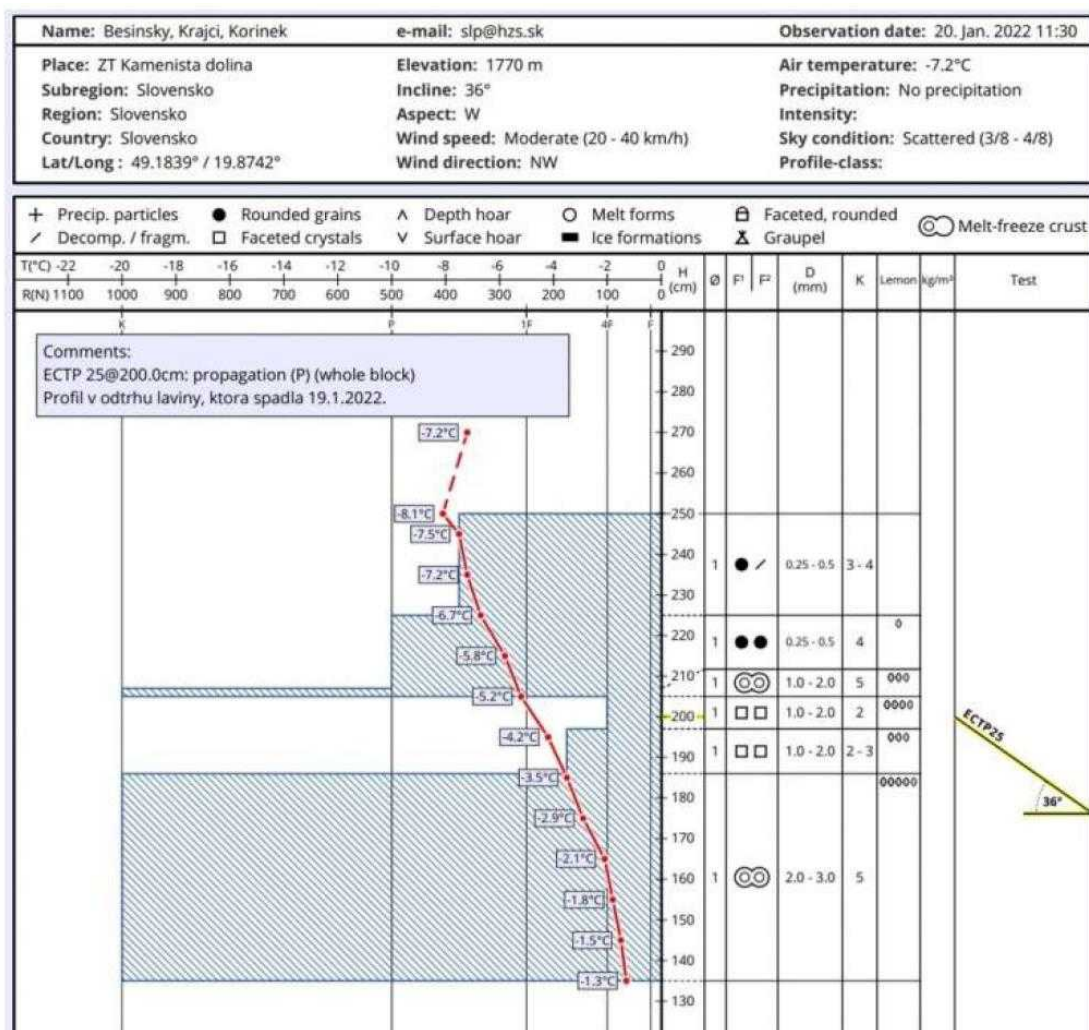
- V priebehu chvíle ho opäť lavínový vyhľadávač nasmeroval na správne miesto. Tu mal problém sondou označiť presné miesto. Keďže hĺbka zasypania bola približne 1,7m, správne označenie sondou v tvrdom lavínovom nánose býva veľmi náročné. Preto sa rozhodol námatkovo začať kopať. V priebehu niekoľkých minút sa mu podarilo odhrabať zasypanému ruku. V tejto chvíli k nemu prichádza kamarát so zranenou nohou a spoločne ho vykopú. Ten bohužiaľ nejaví známky života a tak okamžite začínajú s KPR. Súbežne s tým volajú o pomoc Horskú. Keďže v danej lokalite je slabé alebo žiadne pokrytie signálom, hovor sa podarí spojiť cez linku 112. Okamžite na to vzlieta z Popradu vrtuľník. Bohužiaľ u postihnutého sa nepodarí obnoviť životné funkcie. Podľa slov preživších, nebohého sa im podarilo z pomerne veľkej hĺbky vykopáť približne až po 45 minútach od jeho zasypania.

• **Zhodnotenie nehody:**

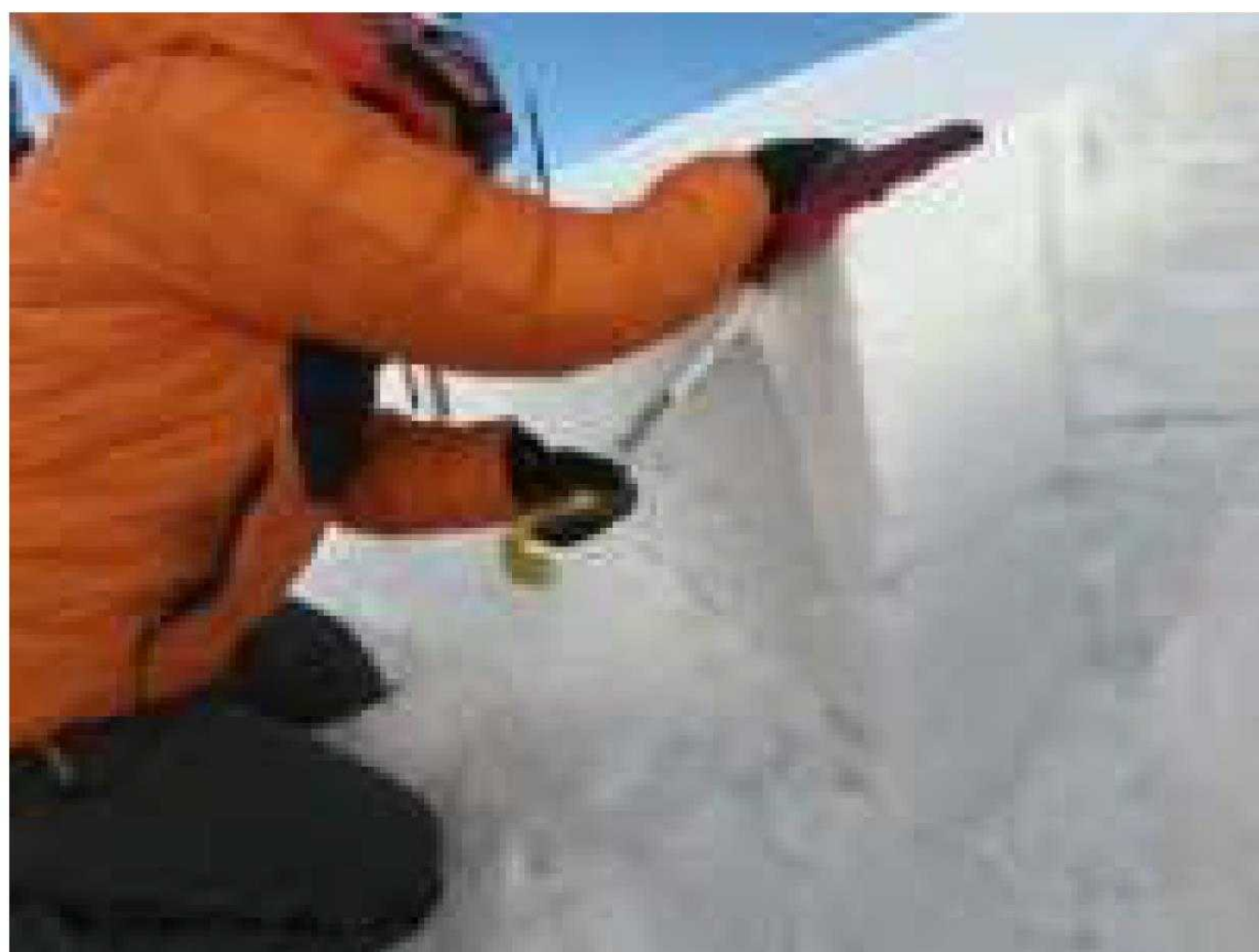
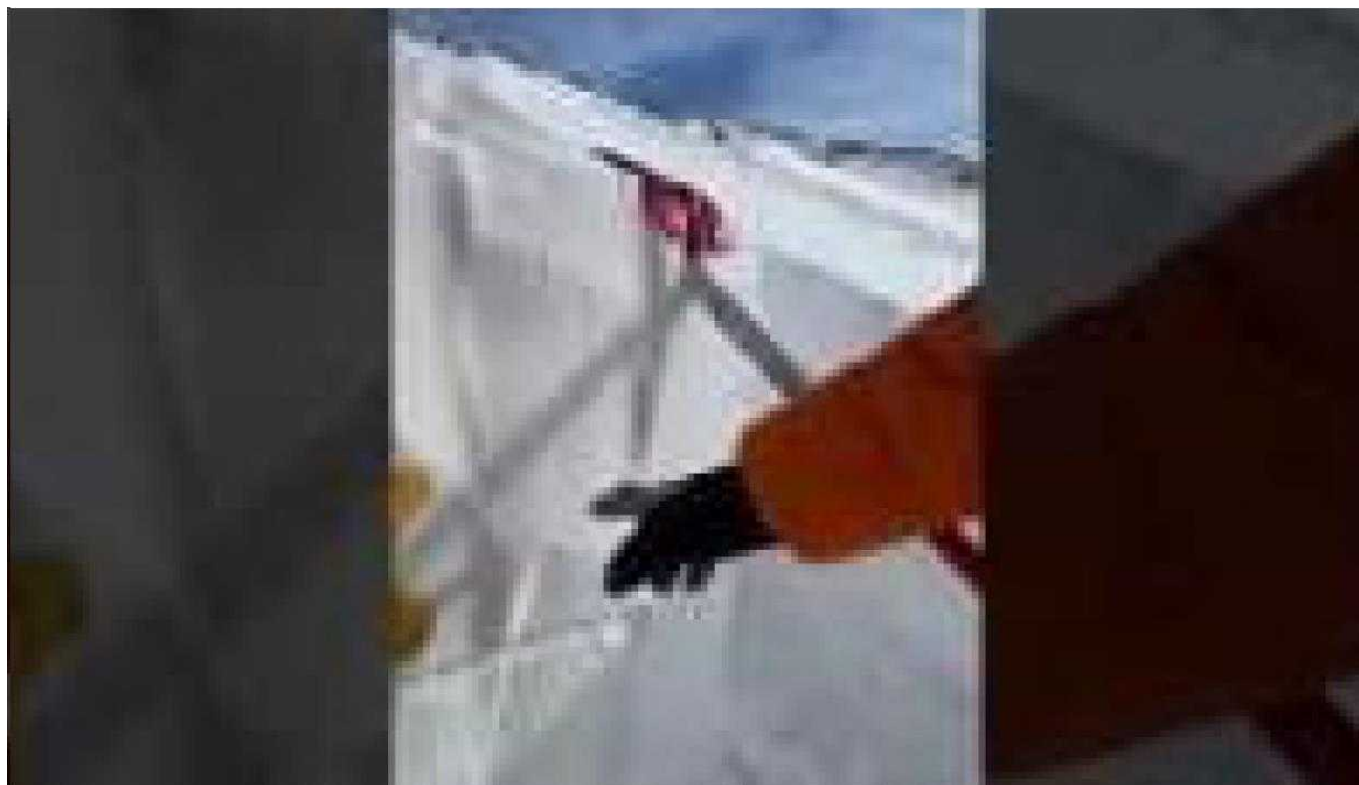
- Všetci traja skialpinisti mali základnú lavínovú výbavu a vedeli s ňou pracovať
- Nestrhnutý skialpinista konal veľmi rýchlo a intuitívne, vďaka čomu sa mu podarilo rýchlo lokalizovať a vykopať zasypaného
- Keď vykopal prvého zasypaného, ktorý dýchal, nestrácal čas s jeho úplným vykopaním, ale snažil sa nájsť ďalšieho.

Negatíva:

- Neakceptovali vydanú lavínovú predpoveď a vybrali sa na túru do neznámeho terénu v 3. lavínovom stupni
 - Svah lyžovali spoločne bez dostatočných rozstupov
 - Vybrali si svah, ktorý končil terénnou pascou a teda nános dosahoval hrúbku cez 3 metre
 - Priamo v teréne si neurobili žiadny kompresný test, ktorý by im mohol odhaliť nebezpečnú vrstvu
-
- Úvaha?
 - V prípade, že by prvého zasypaného našiel nebohého kamaráta, je pravdepodobné, že z hĺbky 1,7m by mu to trvalo podstatne dlhšie ako je 15 minút. V takomto prípade by z lavíny nemusel vykopať ani jedného živého kamaráda.



- Najväčší lavínový problém v daný deň bol vetrom previaty sneh na tvrdej podkladovej vrstve. K nemu sa pridala aj fakt, že pod touto tvrdou ale krehkou doskou sa nachádzala kritická, nebezpečná vrstva mäkkého hranatozrnného snehu ležiaca pod tenkou firnovou krustou. Z testov stability v odtrhovej zóne vyšli testy bezpečne, pokiaľ sa táto nebezpečná vrstva nachádzala v hĺbke viac ako 50 cm. No pri 20 cm už bol profil nebezpečný.





- V mieste, kde nadložná vrstva bola len okolo 20 cm, test sa okamžite javil ako podozrivý až nebezpečný. Vzhľadom na fakt, že žľab končil terénnou pascou bol daný typ svahu extrémne nebezpečný. Lavína bola teda uvoľnená v dôsledku veľkého dodatočného zaťaženia – dvaja lyžiari bez rozstupov.
- Pri testoch stability teda odporúčam brať do úvahy aj tvrdosť dosky!!! Pri veľmi tvrdých doskách, ako v tomto prípade je lavínu ťažšie odrhnúť. Doska môže byť nosná a zlomiť je ju ťažšie (ako to bolo pri prvom teste), no keď sa to už stane, napätie sa môže šíriť na diaľku a tým pádom sa lavína uvoľní nad lyžiarom a ten nemá veľmi šancu sa z nej dostať, keďže snehová masa ho obkolesí.

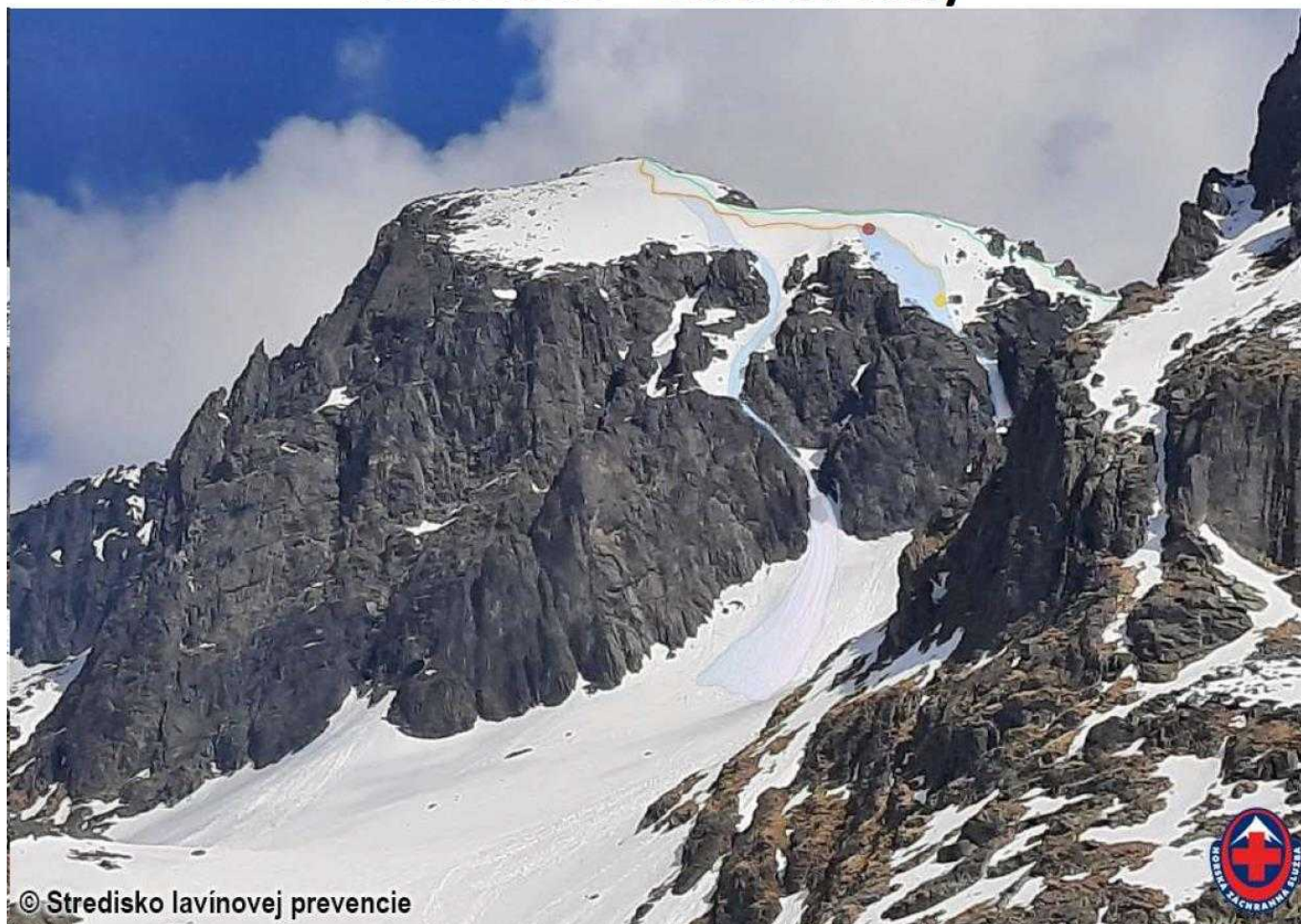


- Koncom januára sa vytvoril veľmi zradný lavínový problém – „Trvalá slabá vrstva“. Hlavne na severnej strane Tatier a Malej Fatry sa vplyvom veľmi nízkych teplôt vytvorila medzi vrstvami nového a starého snehu kritická vrstva hranatozrnného snehu. Bolo zaznamenaných do mája viacero spontánnych, ale aj človekom uvoľnených lavín, našťastie len s menšími poraneniami.
- Vplyvom veľmi silného vetra a výdatných zrážok, v Malej Fatre a Západných Tatrách, bolo po niekoľkých rokoch 8. a 9. februára vyhlásené VELKÉ lavínové nebezpečenstvo (4. stupeň).

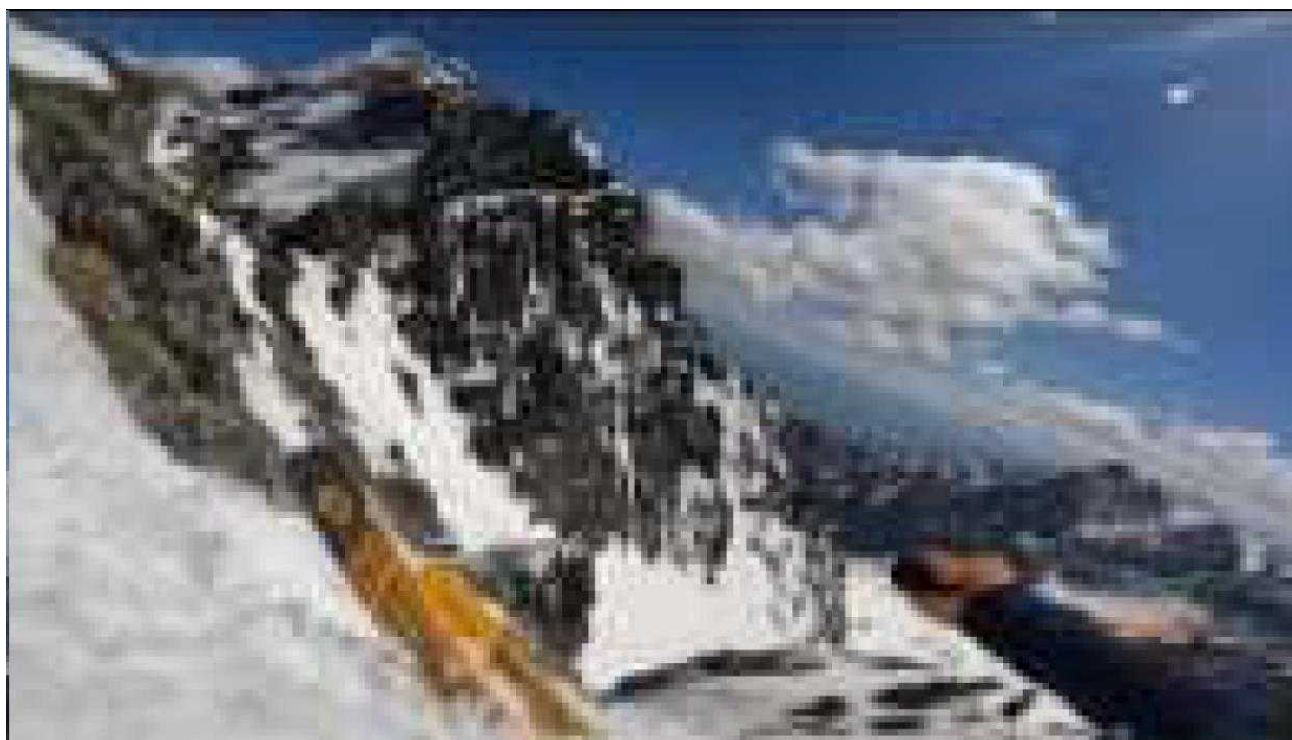


- Od 02.05.2022 Stredisko lavínovej prevencie prestalo vydávať pravidelnú dennú informáciu o lavínovej situácii. V Tatrách je snehu ešte pomerne dosť a je vydaný 1. lavínový stupeň, teda MALÉ nebezpečenstvo. Pri 1. lavínovom stupni vzniknutá malá lavína alebo splaz väčšinou nespôsobí vážne kritické zasypanie. Môže ale strhnúť osobu, ktorej zväčša hrozí pád cez skalné prahy alebo skaly. Avšak platí sezónna uzávera a to od 15.04.2022 z dôvodu ochrany prírody.
- Dvaja skialpinisti, otec s 10 ročným synom, vybrali na lyžiarsku túru na Baranie rohy. Nemali žiadnu lavínovú výbavu, keďže predpokladali, že snehové podmienky sú stabilné. Vplyvom slnečného žiarenia a vysokej teploty vzduchu boli z väčšiny strmých svahov a žľabov vypadnuté staršie aj novšie malé lavíny a splazy. Túru viedli klasickou výstupovou trasou cez Baranie sedlo. Pod sedlom si dali lyže na batoh a zvyšok trasy postupovali na mačkách. Sneh bol mäkký, prehnutý, pešia stopa bola miestami hlboká vyše kolien. Na vrchole Baraních rohov sa prezuli do lyží a pripravili sa na zjazd. Po niekoľkých oblúkoch sa jednému z nich, z pod lyží vytvoril malý snehový splaz, ktorý sa zosunul dolu zalomeným žľabom a nános skončil pod stenou Baraních rohov. Tomuto incidentu nevenovali pozornosť a pokračovali v lyžovaní ďalej. Keďže zjazd na lyžiach do sedla nebol možný kvôli prechodu pár skalných vežičiek, pokračovali do žľabu, ktorý je najbližšie k sedlu. Prvý do žľabu nalyžoval chlapec, ktorý spadol s malým splazom do strmej časti žľabu. Jeho otec pár metrov nad ním uvoľnil ďalší malý splaz, ktorý sa postupne zosúval dolu do žľabu aj s lyžiarom.

10.5.2022 – Baranie rohy



- Otec so synom sa tak ocitli v malej mokrej lavíne alebo skôr splaze, ktorý v strmom úseku nabral na rýchlosti a prepadli cez niekoľko metrov vysoký ľadový prah.





- a skončili medzi staršími nánosmi pod juhovýchodnou stenou Baraních rohov. Ani jeden z dvojice nebol kriticky zasypaný. Nános po zastavení dosahoval výšku len niekoľko desiatok centimetrov. Chlapec bol zasypaný približne do pol pásu a mal problém vytiahnuť lyže z pod nánosu snehu, ktoré mal stále obuté na nohách. Zranený otec sedel na nánose. Mal poranenú nohu, chrbticu a bol otrasený. Tento incident zaznamenali aj pracovníci Téryho chaty. Ďalekohľadom spozorovali, že obaja skialpinisti sú na povrchu a jeden z nich pobehuje po nánose. Predpokladali, že sú v poriadku a len zbierajú postrácané veci.



- Keďže ani približne po 2 hodinách jeden z dvojice nevstával, rozhodli sa kontaktovať Horskú záchrannú službu. Tá vyslala zraneným na pomoc Vrtuľníkovú zdravotnú záchrannú službu. Medzi tým sa chlapcovi podarilo si z pod snehu vyzuť obuté lyžiarky a bosý si vyhrabal lyže z nánosů. Boli plné snehu, ale aj tak si ich opäť obul a sám zlyžoval na Téryho chatu privolať pomoc. Záchranári najskôr odviezli z miesta nehody zraneného a silne podchladeného otca. Následne sa vrátili na chatu aj po premrznutého chlapca, ktorému zatiaľ pracovníci chaty poskytli suché oblečenie a prezutie. Chlapec bol našťastie bez zranení a záchranná akcia následne ukončená.

- Treba vyzdvihnúť odhodlanie, silu a duchapřítomnosť len 10 ročného chlapca, ktorý dokázal aj napriek traumatickému zážitku sám, mokrý a premrznutý zlyžovať na chatu a privolať pomoc. Klobúk dolu!

Záver:

- Podceňovanie LN 2 stupňa.

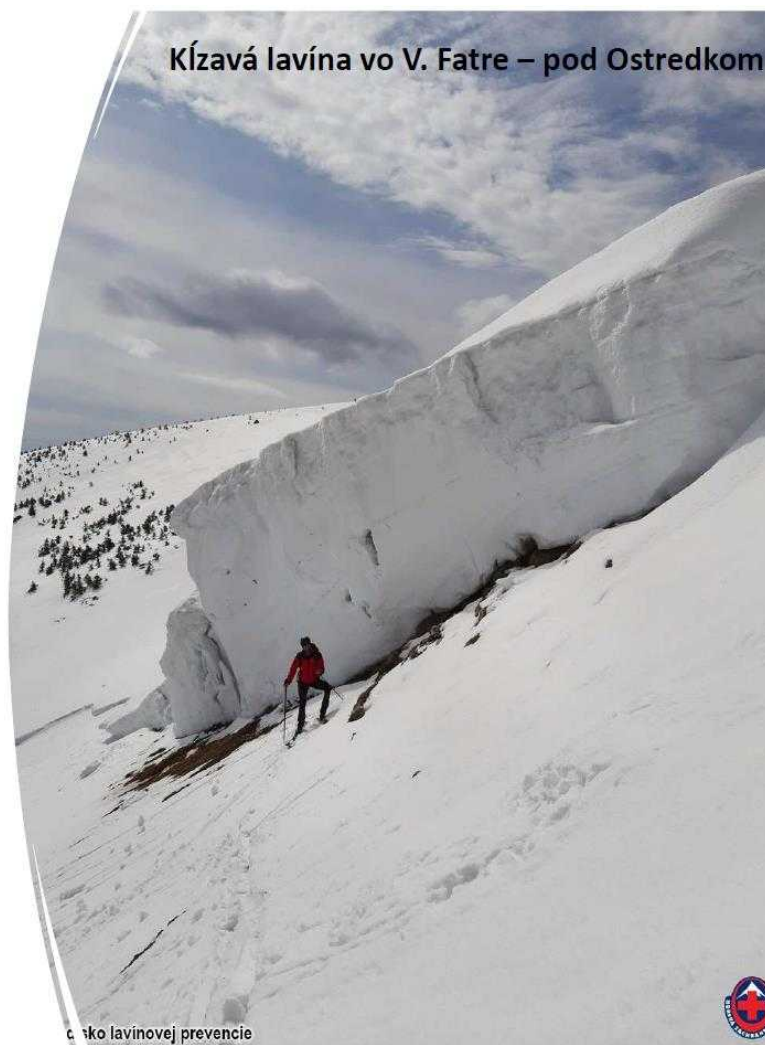
Väčšina dní v SK horách je veterných = výskyt ubitých dosiek vzniknutých zo dňa na deň.

Chýbajúca lavinová výstroj u mnohých návštevníkov zimných hôr.

Prvý pekný deň po snežení a vetre

Nevhodný terén – žľaby s terénnou pascou / skalné prahy.

Sledovať vývoj
počasí a
podmienok
=
základné pravidlo
lavínovej
prevencie



[\[OBSAH\]](#)

Nehody ve stromových studnách a jejich prevence

Jan Pala

Komise tradičního skialpinismu ČHS

3. LF UK Praha

32. Pelikánův seminář

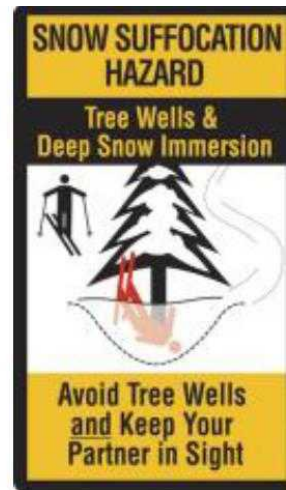
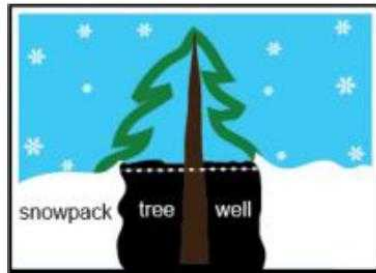
29. 10. 2022 hotel Medlov, Vysočina

CO, KDE A PROČ?

- **CO?** Vzduchová kapsa různé velikosti skrývající se pod korunou jehličnatých stromů od malých po velké v místech s abnormálně vysokou sněhovou pokrývkou a jistotou prašanového lyžování po velkou část sezóny
- **KDE?** V místech, která mají „mažličci“ – tedy lyžaři a snowboardisti nejraději, tj. různě strmé lesní porosty s různorodou hustotou stromů
- **PROČ?** Při neopatrném přiblížení se ke koruně vzrostlého jehličnatého stromu může dojít k propadu lyžaře nebo snowboardisty (většinou hlavou dolů) do válcového nebo kuželovitěho dutého prostoru, který je na první pohled skrytý



Tree wells alias stromové studny



- Největší a zásadní nebezpečí pro lyžování a snowboarding v severoamerických lesních porostech
- Prohlubně a díry kolem jehličnatých stromů až ke kořenům vznikající tak, že spodní větve stromů zabraňují rovnoměrnému usazování padajícího sněhu až ke kmenu stromu
- Kolem stromů se pod větvemi vytvářejí válcové nebo kuželové díry zužující se do hloubky
- Hloubka tree wells může být od půl metru až i přes osm metrů (!)
- Sebezáchrana ve většině případů není možná
- I malý stromek může být smrtelně nebezpečný

<https://www.deepsnowsafety.org/>



Jak se snadno dostat do tree well

- ☐ Stromová studna / dušení se zanořením do hlubokého sněhu = lyžař nebo snowboardista spadne – většinou hlavou napřed – do stromové studny nebo hlubokého sněhu
- ☐ Následkem zapadnutí je znehybněn a uvězněn pod sněhem s omezením přístupu vzduchu
- ☐ Postižený je většinou hlavou dolů a v závislosti na velikosti vzduchové kapsy kolem hlavy může za různě dlouhou dobu dojít k dušení doplněné o zvýšené množství krve v hlavě
- ☐ Bez rychlé pomoci svých kolegů se postižený udusí
- ☐ 90% těch, co se dostanou do stromové studny nebo zapadnou do hlubokého sněhu nejsou schopni sebezáchrany
- ☐ 70% všech nehod s Tree Well / SIS zahrnují jen stromové studny
- ☐ V některých případech může dojít k podobně rychlému udušení jako při utopení

<https://www.deepsnowsafety.org/index.php/what-sis>



Mike (185 cm) stojící ve volném terénu

<https://www.deepsnowsafety.org/index.php/tree-wells>



Mike v tree well

Jak se vyhnout tree well

- ☐ **Zůstat na sjezdovce, vyhnout se lesům a hlubokému sněhu**
- ☐ Sledování nového sněhu a jeho výšky – oblastní horská služba a lavinová předpověď

Pokud MUSÍTE DO VOLNÉHO TERÉNU:

- ☐ Na lyžích či snowboardu minimálně ve dvojici v očním kontaktu po celou dobu
- ☐ Jezdí kontrolovaně
- ☐ Sleduj hustotu a rozložení stromů, otevřené prostory mezi stromy
- ☐ Nepoužívej poutka na rukou

Vždy s sebou měj základní výbavu včetně:

- ☐ Mobilní telefon s místním kontaktem na horskou službu (u nás ideální aplikace Záchranka)
- ☐ Lavinovou trojici: vyhledávač, sněhovou lopatu a lavinovou sondu
- ☐ Píšťalku
- ☐ Vysílačku
- ☐ RECCO nic nezkaží
- ☐ Avalung je na zvážení

<https://www.deepsnowsafety.org/index.php/tree-wells>



Co dělat při SIS?

- ☐ Křičet nebo pískat pro upoutání pozornosti
- ☐ Snažit se jakkoliv udržet hlavu nad sněhem včetně chytání větví nebo kmene, pokud je to možné, dostat nohy pod sebe
- ☐ Pokud dojde k zapadnutí hlavou dolů, snažit se udělat volný prostor kolem hlavy a zabránit jeho zasypání
- ☐ Nepanikařit pro udržení maxima vzduchu
- ☐ Spoléhat na kolegy
- ☐ Pokud to jde, použít vysílačku nebo mobilní telefon
- ☐ Co dělat, pokud se kolega zapadne do tree well nebo hlubokého prašanu?
- ☐ Více než polovina obětí nebyla při zapadnutí do sněhu nikým spatřena
- ☐ Pokud ztratíte kontakt, začněte hledat, hodně obětí zemřelo zatímco jejich kolegové na ně čekali u dolní stanice vleku nebo na konci lesa
- ☐ V hustém lese nebo za špatné viditelnosti je vhodné lyžovat pouze po krátkých úsecích
- ☐ Neopostějte lokalitu! Pokud je to možné, kontaktujte horskou službu
- ☐ Opatrně odstraňovat sníh okolo postiženého tak, aby mu nepadal dále k hlavě
- ☐ Nesnažte se vytáhnout zapadnutého proti směru jeho pádu

<https://www.deepsnowsafety.org/index.php/what-do>

Kdy a kde dochází k nehodám?

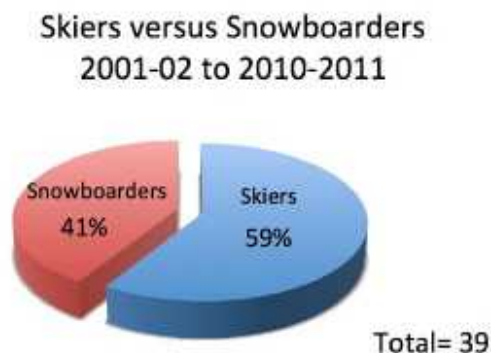
- ❑ Většina nehod se stává po vydatném sněžení, sněových bouřích, apod. kdy je velké množství prašanu
- ❑ Obecně – čím více nového prašanu, tím vyšší nebezpečí tree well a SIS
- ❑ Většina nehod se stává při kombinaci velkého množství nového sněhu a jehličnatých stromů, což jsou míst velmi oblíbená mezi všemi lyžaři a snowboardisty ve volném terénu

Pozor – často může být viditelná lyže, ruka, jiná část těla, ale nikdo dotyčného neviděl
Vzdělávání a pozornost snižuje riziko těchto nehod a každoročně roste počet těch, kteří byli zachráněni svými kolegy

V letech 2001- 2011 mělo v USA 87% obětí SIS část těla nebo vybavení viditelnou na povrchu sněhu

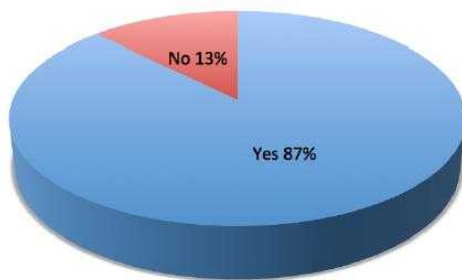
<https://www.deepsnowsafety.org/index.php/prevention-equipment>

Oběti SIS



<https://www.deepsnowsafety.org/index.php/sis-numbers>

Body or Equipment Visible from Surface

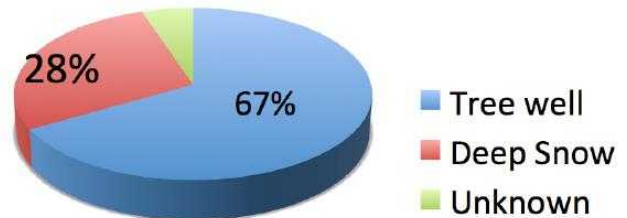


Time of recovery with nothing visible ranged from 1 day to 107 days

N = 24

Northwest Avalanche Institute

Tree Wells versus Deep Snow



Northwest Avalanche Institute

Doba zásahu

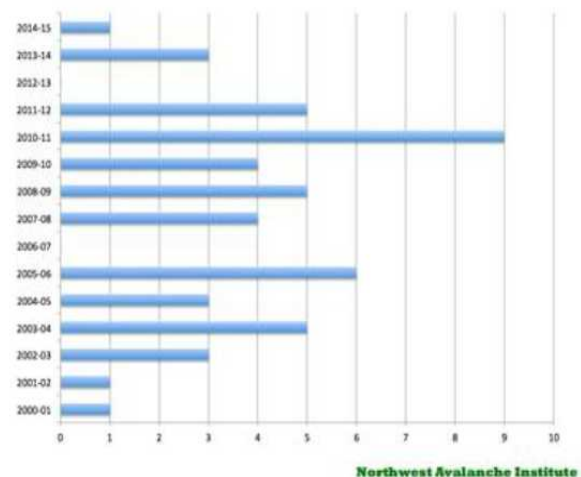
Location Method and Time of Immersion



- ❑ Oběti tree well byly svými kolegy vykopány v čase kolem 20 minut, zatímco průměrná doba zásahu horské služby byla 15 hodin!
- ❑ Není zaznamenán případ, kdy by horská služba při SIS nehodě zachránila živého člověka

<https://www.deepsnowsafety.org/index.php/sis-numbers>

Snow Immersion Suffocation (SIS) Fatalities at U.S. Ski Areas 2000-2015



Northwest Avalanche Institute

Snow Immersion Suffocation by State 2001-2002 to 2010-2011



Northwest Avalanche Institute

BC únor 2020

1 snowboardista (třicátník) mimo sjezdovky v oblasti Kootenays v lyžařském středisku Whitewater v Selkirk mountains v 12:30 h 31. 1. 2020
Svědék zavolal na RCMP (Royal Canadian Mountain Police) a začal s CPR (CardioPulmonary Resuscitation)



By Colin Crofton

1 lyžař (třicátník) v lyžařském středisku Fernie nalezen v 16:30 h, lyžující dvojice se rozdělila a kolega následně jel v jeho stopě a našel jej v tree well

Přestože se na většině BC může lyžovat celou zimu, někdy přívaly nového sněhu zvyšují nejenom riziko lavin, ale také tree wells

<https://thepowdercloud.com/news/multiple-tree-well-fatalities-in-british-columbia/>

BC únor 2020

1 snowboardista (třicátník) mimo sjezdovky v oblasti Kootenays v lyžařském středisku Whitewater v Selkirk mountains v 12:30 h 31. 1. 2020
Svědék zavolal na RCMP (Royal Canadian Mountain Police) a začal s CPR (CardioPulmonary Resuscitation)



By Colin Crofton

1 lyžař
a kolega

Přestože
nejenom



- WHY WHITEWATER
- PLAN & PURCHASE
- ON THE MOUNTAIN
- WHAT'S HAPPENING

TREE WELL SAFETY

Whitewater Ski Resort management strongly recommends that all guests who choose to ski/ride in the trees do so with a friend, stay within visual and voice contact and carry a whistle for your own safety.

SMOKING POLICY

RESORT SIGNAGE

PEDESTRIAN SAFETY - RISKS OF SLIPS AND FALLS

<https://thepowdercloud.com/news/multiple-tree-well-fatalities-in-british-columbia/>

BC smrtelné nehody v hlubokém sněhu 1993-1998

- ☐ Úmrtnost 0,2-0,7 mrtvých na milión lyžařů většinou vlivem nárazu do stromu, skály nebo lavinovou nehodou, u snowboardistů v USA je to 0,46
- ☐ Během pěti let 32 úmrtí mimo laviny a lyžařské vleky, z toho deset udušení a z nich osm NARSID, ve věku 9-49 let, jeden z nich zůstal pod spadnutím stromem, přičemž došlo k vykloubení ramene a nemožnosti pokusu o sebezáchranu
- ☐ Západ Kanady na 26 mil. návštěv 0,31 mrtvých na milión návštěv
- ☐ 15 minut až 20 hodin do nalezení
- ☐ 1,65-2,5 m hluboko

Table 1. Non-Avalanche-Related Snow-Immersion Deaths in British Columbia, 1993-1998

Case	Date	Age	Gender	Location	Activity	Mechanism
1	Jan 93	33	M	IB trees	Skiing	Tree well
2	Dec 94	22	M	IB trees	Skiing	Tree well
3	Feb 94	30	M	OB trees	Skiing	Deep snow
4	Mar 95	9	F	IB trees	Skiing	Tree well
5	Dec 96	42	M	IB open terrain	Skiing	Deep snow
6	Dec 96	19	M	IB trees	Skiing	Tree well
7	Dec 96	49	M	OB trees	Skiing	Tree well
8	Feb 98	23	M	OB trees	Snowboarding	Tree well

IB = in bounds (within ski area boundary); OB = out of bounds

Cadman, R. (1999). Eight Nonavalanche Snow-Immersion Deaths
The Physician and Sportsmedicine, 27(13), 31-43. doi:10.3810/psm.1999.12.1134



BC smrtelné nehody v hlubokém sněhu 1993-1998

Místo nalezení oběti 8



- ☐ Zima 1998-1999 experiment 6 lyžařů a 4 snowboardisté
- ☐ Sebezáchrana 0
- ☐ Lyžaři, kterým se podařilo odepnout lyže spadli hlouběji do tree well
- ☐ Žádný snowboardista nebyl schopný si odepnout prkno
- ☐ Všichni padali hlouběji a docházelo primárně k podchlazení

Cadman, R. (1999). Eight Nonavalanche Snow-Immersion Deaths
The Physician and Sportsmedicine, 27(13), 31-43. doi:10.3810/psm.1999.12.1134

2008 ISSW Non-Avalanche Related Snow Immersion Deaths (NARSID)

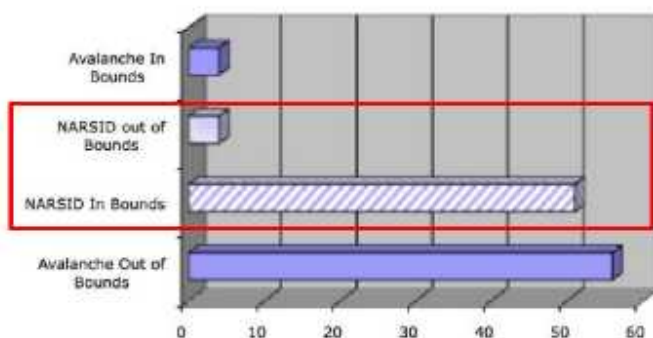
- ☐ Během 18 let došlo k šesti lavinovým nehodám v rámci lyžařských středisek
- ☐ 60 úmrtí (12% ze všech v USA a 9% ze všech v Kanadě) bylo spojeno s lyžováním mimo kontrolované oblasti lyžařských středisek
- ☐ během 18 let je rostoucí trend v nehodách spojených s udušením v hlubokém sněhu v lyžařských střediscích - 57 NARSID úmrtí
- ☐ NARSID v roce 2008 mělo na svědomí 15% všech úmrtí v lyžařských střediscích v USA a BC v letech 1993-1998 to bylo 25% všech úmrtí v lyžařských střediscích
- ☐ Nebezpečí NARSID v USA bylo v roce 2008 15x větší než nebezpečí lavin v lyžařských střediscích
- ☐ Jen v sezóně 2005-06 bylo **40% úmrtí snowboardistů** lyžařských střediscích v USA vlivem NARSID

Od zimy 1990/91 do 2007/08 se jedná o 57 případů

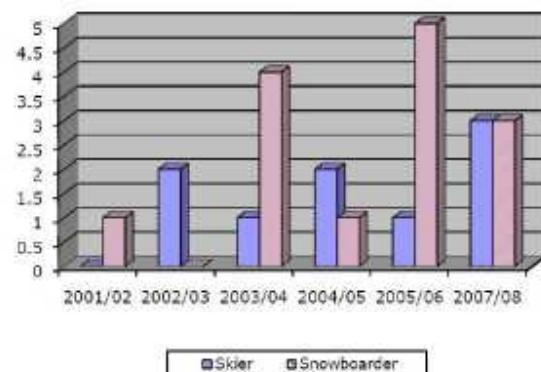
Paul Baugher, Recent trends and prevention strategies for avalanche and snow immersion risk at U.S. and B.C. ski areas
ISSW 2008, Whistler, https://arc.lib.montana.edu/snow-science/objects/P__8158.pdf

2008 ISSW NARSID

Figure 1 Risk at U.S. and B.C. Ski Areas 90/01-07/08



Recent Trend in NARSID by Activity



- ☐ Nehoda obvykle v Britské Kolumbii nebo Kalifornii v lednu (40 %) během vydatného sněžení nebo po něm, kdy je vrstva prašanu nejvyšší
- ☐ Typickou obětí je pokročilý snowboardista ve věku 23 let jedoucí ve středně strmém terénu
- ☐ Jedou sice ve více lidech, ale nejsou na dohled
- ☐ Při snaze o sebezáchranu propadá hlouběji do tree well
- ☐ Kolega na něj čeká u vleku a poté ho začne hledat, nalezení a vykopání po 30 až 90 minutách

Paul Baugher, Recent trends and prevention strategies for avalanche and snow immersion risk at U.S. and B.C. ski areas
ISSW 2008, Whistler, https://arc.lib.montana.edu/snow-science/objects/P__8158.pdf

Experiment s dobrovolníky simulující NARSID

- ☐ Experiment s dobrovolníky Crystal Mountain ski area Washington 19. 3. 2006
- ☐ Cílem simulace standardní situace při nehodách se stromovými studnami
- ☐ Dobrovolní členové ski patrol ve věku 23-58 let, maximum 2 minuty, při problému mohla NARSID „oběť“ zatáhnout za lano, a byla by hned vytažena za nohy
- ☐ Pozice hlavou dolů v hloubkách od 100 do 150 cm

Cíle:

- A. Vytvoření vzduchové kapsy
- B. Odepnutí lyží nebo snowboardu
- C. Sebezáchrana z tree well

- ☐ Sebezáchrana velmi obtížná až nemožná
- ☐ Čas pro vytvoření vzduchové kapsy nebo sebezáchranu velmi krátký
- ☐ Bezpečnostní vázání u lyží nezaručuje úspěšnou sebezáchranu
- ☐ Pouze tři z testovaných byli schopni sebezáchrany
- ☐ Ze začátku byli všichni schopni hýbat rukama a nohama
- ☐ Nemožnost záchranu bez vnější pomoci
- ☐ Důležitější než se pokoušet o sebezáchranu je vytvoření si co největší vzduchové kapsy
- ☐ Po zbavení se jedné lyže se při zbavení druhé lyže propadli hlouběji do tree well

Paul Baugher, Recent trends and prevention strategies for avalanche and snow immersion risk at U.S. and B.C. ski areas
ISSW 2008, Whistler, https://arc.lib.montana.edu/snow-science/objects/P__8158.pdf

Experiment s dobrovolníky v Crystal Mountain ski area Washington 19. 3. 2006

Test Subject	Head Depth	Allowed 90° Bending	Maintain Airway	Struggle Helpful	Release Binding	Able to Extricate	Immersion Time
Alpine Skier 1	130	No	Compromised by struggling	Worse	Yes	No	00:53
Alpine Skier 2	110	Yes	Yes	Helped	No	Yes	01:00
Alpine Skier 3	100	Yes	Yes	Helped	Yes	Yes	00:20
Alpine Skier 4	130	No	Compromised by struggling	Worse	No	No	00:49
Alpine Skier 5	150	No	Yes	Worse	No	No	01:20
Snowboarder 1	111	Yes	Yes	Helped	No	Yes	00:59
Snowboarder 2	141	No	Compromised by struggling	Worse	No	No	01:10
Snowboarder 3	110	No	Yes	Worse	No	No	01:20
Snowboarder 4	130	No	Yes	No effect	No	No	01:25
Snowboarder 5	122	No	Yes	No effect	No	No	01:34

Paul Baugher, Recent trends and prevention strategies for avalanche and snow immersion risk at U.S. and B.C. ski areas
ISSW 2008, Whistler, https://arc.lib.montana.edu/snow-science/objects/P__8158.pdf

SIS/NARSID v Západních Tatrách v zimě 2009

- ☐ Skupina mladých lyžařů jela v oblasti Niżna Goryczkowa Równia svahem se sklonem 50 stupňů v prašanu (30 cm) při průměrné sněhové pokrývce 270 cm
- ☐ Při hledání ideálních podmínek se roztrhali
- ☐ Obětí třicetiletý zkušený lyžař, který jel jako poslední
- ☐ Kolegové na něj čekali několik minut na konci sjezdu, naposledy jej viděli v 12:15 h
- ☐ 12:37 nahlášení na horskou službu
- ☐ 12:50 dva členové horské služby byli na místě nehody – oběť byla hlavou dolů ve sněhu pod úhlem 40 stupňů, pouze kousky lyží byly viditelné
- ☐ První pomoc včetně dýchání z úst do úst prováděna ve sněhu
- ☐ Přesun na jiné místo
- ☐ 12:55 přilet vrtulníku se spuštěním dvou záchranářů s vybavením na laně
- ☐ endotracheální intubace a zahájena plicní ventilace 100% kyslíkem pomocí samonafukovacího resuscitačního vaku
- ☐ Pokračování nepřímou srdeční masáží
- ☐ Adrenalin v dávce 3 mg a atropin v dávce 3 mg byly podávány intraoseálním přístupem Po připojení EKG monitoru byla diagnostikována asystolie.
- ☐ 13:15 transport na svozném prostředku na konec žlabu
- ☐ 13:30 odlet vrtulníku s pacošem

S. Kosiński, et al., Deep snow immersion suffocation — the deadly threat
Anaesthesiology Intensive Therapy 2013, vol. 45, no 1, 33–34, DOI: 10.5603/AIT.2013.0007

- ☐ Stlačování srdce a ventilace pomocí samonafukovacího vaku pokračovala během transportu
- ☐ Na pohotovosti připojení na EMCO a pokračování v CPR
- ☐ 25 minut po příjmu byl obnoven spontánní oběh
- ☐ Po převozu na JIP úmrtí v důsledku ischemického poškození mozku po 30 hodinách
- ☐ Koronarografie, CT hlavy a hrudníku = bez abnormalit
- ☐ Žádné poranění s výjimkou malých povrchových v souvislosti s CPR
- ☐ Příčinou smrti udušení ve sněhu
- ☐ Několik málo podobných nehod bylo v Polsku dříve popsáno
- ☐ Oběti by se měly vyvarovat rychlých pohybů a zaměřit se na vytvoření a zajištění vzduchové kapsy
- ☐ Nepokoušet se zbavovat lyží kvůli možnému dalšímu propadu do tree well
- ☐ Velmi obtížné až nemožné se dostat ven bez vnější pomoci

S. Kosiński, et al., Deep snow immersion suffocation — the deadly threat
Anaesthesiology Intensive Therapy 2013, vol. 45, no 1, 33–34, DOI: 10.5603/AIT.2013.0007

Nebezpečí smrti při heliski a snowcat v Kanadě

Table 1. Risk of death (1997–2016) from all natural hazards in daily micromorts

Natural hazard	Operation type									Patient type					
	All			Heli			Snowcat			Guest			Guide		
Avalanches	14.4	[13.5–15.0]	(77%)	16.3	[15.2–16.9]	(85%)	8.1	[7.6–8.4]	(50%)	14.7	[NA]	(78%)	13.0	[8.7–17.4]	(80%)
Tree wells	2.3	[2.2–2.4]	(13%)	2.4	[2.3–2.5]	(12%)	2.0	[1.9–2.1]	(12%)	2.7	[NA]	(14%)	0.0	[0.0–0.0]	(0%)
Snow immersions	1.4	[1.3–1.4]	(7%)	0.0	[0.0–0.0]	(0%)	6.1	[5.7–6.3]	(37%)	1.6	[NA]	(8%)	0.0	[0.0–0.0]	(0%)
Crevasses	0.5	[0.4–0.5]	(3%)	0.6	[0.6–0.6]	(3%)	0.0	[0.0–0.0]	(0%)	0.0	[NA]	(0%)	3.3	[2.2–4.3]	(20%)
Total	18.6	[17.4–19.3]		19.4	[18.1–20.0]		16.2	[15.2–16.8]		19.0	[NA]		16.3	[10.9–21.7]	

NA, not applicable.

Values in brackets indicate risk values for 4-to-1 (lower value) and 8-to-1 (higher value) guest–guide ratios. These additional estimates are not relevant for the guest-only estimates.

Contributions to total risk of death (ie, column sums) shown in parentheses.

Porovnání mezi heliski a snowcat – při snowcat je nebezpečí smrti menší

Při heliski nebezpečí smrti v lavině poloviční

SIS pouze u snowcat z důvodu častějšího pohybu v lesích

Matthias Walcher, et al., Risk of Death and Major Injury from Natural Winter Hazards in Helicopter and Snowcat Skiing in Canada Wilderness and Environmental Medicine 30(3), July 2019, DOI: 10.1016/j.wem.2019.04.007

Nebezpečí těžkých zranění a smrti vlivem přírodních nebezpečí při heliski a snowcat v Kanadě

Kanada 1970–2016

44 lavin, 88 mrtvých

17 lavin (39%) více mrtvých, nejvíce 9

71 mrtvých (88%) klienti, 10 (12%) vůdci

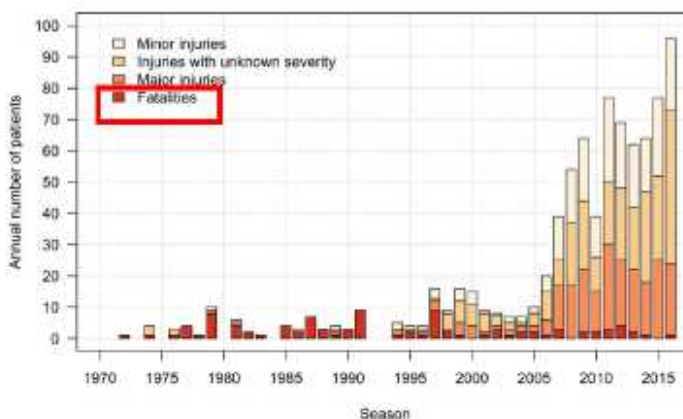
Redukce nebezpečí smrti v lavině 7,1x od 1970 do 2016

Přírodní nebezpečí 1997–2016

40 mrtvých, z toho v lavinách 31 (77%),

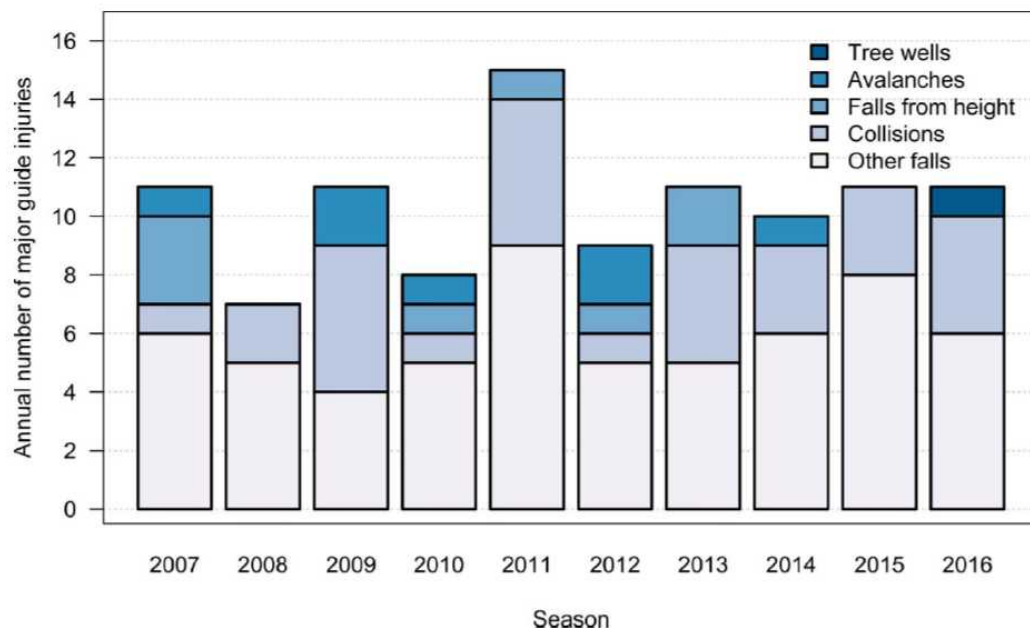
Tree well 5 (13%), jiné SIS a ledovcová
trhlina 1 (3%)

Vůdci 5 mrtvých (13%) a klienti 35 (87%)



Matthias Walcher, et al., Risk of Death and Major Injury from Natural Winter Hazards in Helicopter and Snowcat Skiing in Canada Wilderness and Environmental Medicine 30(3), July 2019, DOI: 10.1016/j.wem.2019.04.007

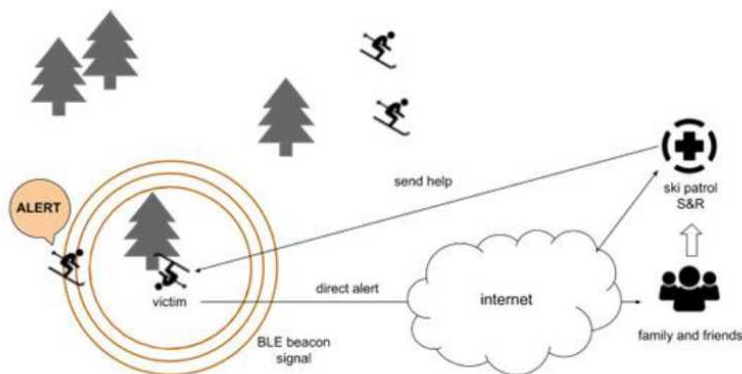
Smrtelná zranění vůdců vlivem přírodních nebezpečí při heliski a snowcat v Kanadě



Matthias Walcher, et al., Risk of Death and Major Injury from Natural Winter Hazards in Helicopter and Snowcat Skiing in Canada Wilderness and Environmental Medicine 30(3), July 2019, DOI: 10.1016/j.wem.2019.04.007

Možné elektronické pomůcky pro detekci nehod ve volném terenu pro zvýšení pravděpodobnosti přežití při nehodách SIS

Aplikace v mobilním telefonu může odeslat upozornění na horskou službu, operátora první pomoci v případě delšího znehybnění



Wu, Wei and Zhao, Xiangjun, "Using Crash Detection and Alert Beacons on an Electronic Device to Increase Survival of Snow Immersion Victims", Technical Disclosure Commons, (March 23, 2021) https://www.tdcommons.org/dpubs_series/4176

Doporučení

"If you do fall head first with your skis still above your head and your feet are still locked into the bindings, its almost impossible to get yourself out," said Byron Cole
"If you do try to get yourself out, you can knock more snow off the tree ... and you can further bury yourself," he said.

"It's best to just stay calm and wait ... your friends will have to come find you and dig you out."



"Pokud spadnete hlavou napřed s lyžemi stále nad hlavou a nohama stále nahoře, je téměř nemožné se dostat ven," řekl Byron Cole.

"Pokud se pokusíte dostat ven, můžete ze stromu shodit více sněhu... a vy se můžete ještě více zasypat," řekl.

"Nejlepší je zůstat v klidu a čekat ... vaši přátelé vás budou muset přijít najít a vyhrabat vás ven." [DeepL]

Tree Well & Deep snow safety.

Always ski or ride with a partner, and STAY IN VISUAL CONTACT.

Avoid skiing or snowboardin near trees.

Assume all trees have hazardous tree wells.

Skiing and riding on groomed runs is rcommended to help avoid tree wells & deep snow hazards.

See "tree Well & Seep snow safety" brochure for details, or our website at www.skicrystal.com.

Fortunately, the risk of falling into a tree well or deep snow hazard is completely avoidable.

Stromová studna a bezpečnost v hlubokém sněhu.

Vždy lyžujte nebo jezděte s partnerem a zůstaňte ve vizuálním kontaktu.

Vyhňte se lyžování nebo snowboardování v blízkosti stromů.

Předpokládejte, že všechny stromy mají nebezpečné stromové studny.

Doporučuje se lyžovat a jezdit na upravených sjezdovkách, abyste se vyhnuli nebezpečí stromových jam a hlubokého sněhu.

Podrobnosti naleznete v brožuře "Bezpečnost při pádu stromů a propadání sněhu" nebo na našich webových stránkách www.skicrystal.com.

Riziku pádu do stromové studny nebo nebezpečí hlubokého sněhu se lze naštěstí zcela vyhnout.

Wilderness Medical Society Clinical Practice Guidelines

Wilderness Medical Society Clinical Practice Guidelines for Prevention and Management of Avalanche and Nonavalanche Snow Burial Accidents: 2024 Update

Christopher Van Tilburg, MD^{1,2,3}, Peter Paal, MD^{3,4}, Giacomo Strapazzon, MD, PhD^{3,5,6}, Colin K. Grissom, MD⁷, Pascal Haegeli, PhD⁸, Natalie Hölzl, MD^{3,9}, Scott McIntosh, MD, MPH^{3,10}, Martin Radwin, MD, William “Will” R. Smith, MD^{2,3,10,11,12}, Stephanie Thomas, MS^{2,3}, Bruce Tremper, MS¹³, David Weber, FP-C¹⁴, Albert R. Wheeler, MD^{2,3,10,11}, Ken Zafren, MD^{3,15,16}, and Hermann Brugger, MD^{3,5,6}

Abstract

To provide guidance to the general public, clinicians, and avalanche professionals about best practices, the Wilderness Medical Society convened an expert panel to revise the evidence-based guidelines for the prevention, rescue, and resuscitation of avalanche and nonavalanche snow burial victims. The original panel authored the Wilderness Medical Society Practice Guidelines for Prevention and Management of Avalanche and Nonavalanche Snow Burial Accidents in 2017. A second panel was convened to update these guidelines and make recommendations based on quality of supporting evidence.

Keywords

airbags, air pocket, hypothermia, rescue, resuscitation, wilderness medicine

<https://journals.sagepub.com/doi/epub/10.1016/j.wem.2023.05.014>

[OBSAH]

SOUČASNÉ PROBLÉMY LÉČBY OMRZLIN, ALTERNATIVNÍ LÉČBA

32. Pelikánův seminář, Medlov –Vysočina,
28. – 30. 10. 2022

MUDr. J. Říhová, ÚTL VFN Praha

- ▶ Pro správnou léčbu omrzlin je nutné znát stupeň omrzliny, krátké opakování: 1. a 2. stupeň, **povrchní omrzliny**
- ▶ 3. a 4. stupeň **hluboké omrzliny**
upřesnění podle vzhledu a rozsahu omrzliny
- ▶ **1. stupeň:** bez puchýřů, bílé či červené zbarvení pokožky, lokalizace na distálním článku prstu končetiny, bez ztráty tkání
- ▶ **2. stupeň:** puchýře s čirou náplní, lokalizace na proximálním článku prstu, ev. amputace měkkých tkání (polohování končetiny)
- ▶ **3. stupeň:** puchýře s krvavou náplní, lokalizace na středním a proximálním článku prstu končetiny, ev. amputace části prstu
- ▶ **4. stupeň:** léze na karpu či tarzu, krvavé puchýře v této lokalizaci, vyšší amputace



- Doplnění předchozího textu upřesňující tabulkou, která vyzdvihuje i význam třířázové scintigrafie skeletu pomocí **Tc 99** pro prognózu a určení místa amputace

Francouzská klasifikace (Cauchy et. al.), Wilderness and Enviromental Medicine, 12, 248- 255 (2001)

Omrzliny končetin	stupeň 1	stupeň 2	stupeň 3	stupeň 4
rozsah počáteční leze (den 0) po rychlém rozehrátí	nepřítomnost počáteční leze	počáteční leze na distálním článku	počáteční leze na středním a proximálním článku	počáteční leze na karpu/tarsu
scintigrafie skeletu (den 2)	není třeba	snížené vychytávání isotopu	absence vychytávání isotopu v oblasti celého prstu	absence vychytávání isotopu v oblasti karpu/ tarsu
puchýře (den 2)	nejsou	čirý obsah puchýřů	hemorrhagický obsah puchýřů na prstu	hemorrhagické puchýře na karpu/tarsu
prognóza (den 2)	žádná amputace	amputace měkkých tkání	amputace prstu	vyšší amputace ± systémové postižení ± sepse
konečný stav	bez následků	ztráta nehtu	následky omezující funkci	následky omezující funkci

► Dosavadní způsob léčby:

- **Obecná opatření:** příprava, rozehrátí, nehrozí-li transport (ten je pak nutný), doplnění tekutin, ošetření rány, desinfekce, krytí, dle tíže postižení transport vrtulníkem, polohování, vždy jde o čas a co nejrychlejší zahájení léčby
- Podání léků dle stupně omrzliny: Brufen, ACP, Wobenzym, pentoxyphylliny, ATB, heparin, Iloprost i.v. Ilomédine, altepláza (aktivátor plasminogenu), i.v. ve 2. portu Heparin, přeočkování proti tetanu, doplnění léčby o **HBO**, dodržování kontraindikací, **alternativní léčba**
- Ošetření rány (viz Pelsem 2019 Teplice n. M. Zamyšlení nad vlastní zodpovědností)
- i.v. **podání proteolytických enzymů** (Ilomédine, Iloprost) Pelsem 2015
- Tatranská Lomnice. Nové a staré pravdy v léčení omrzlin
- Na některých pracovištích podání proteolytických přípravků i.v. dávají i u 2. stupně omrzliny

Při výpadku Wobenzymu bylo nutné hledat jiné způsoby léčení omrzlin, zvl. když někteří pacienti odmítají léky jako takové!!

► Kasuistika č. 1..... V. S. 30 let, omrzl začátkem března v Bernských Alpách na skialpech

- Na túru se vydal nevyspalý, změnily se podmínky, mráz , zmrzly mu tekutiny i jídlo, rukavice promočené i boty. Šel 16 hodin. Omrzliny všech prstů, nosu, převážně 2. stupeň,, na některých prstech 3. stupeň. (palec, 2. a 5. prst na LHK, 1. a 5. prst na LDK)
- Měl štěstí, dostal se na kliniku v Lucernu, kde mu byla aplikovaná Infuse Ilomédinu. Léky i Brufen, ACP, odmítal. Sám bral jen B12, bylinky. Mne oslovil až měsíc po omrznutí.
- Akceptoval barokomoru, (hyperbarickou oxygenaci) měl štěstí, 30 sezení. Na scintigrafii se nedostavil. Docházel na **akupunkturu**, kterou jsem mu doporučila, čaj z čínských bylinek, teplé koupele se cvičením,
- Poznámka k barokomoře: před nástupem je nutné ORL vyšetření s posouzením Eustachovy trubice s hodnocením, zda dotýčný snese sezení v barokomoře!
- Dg. Léčba chronické rány nebo nehojící se rány

Příběh Č. 1 – v podstatě jen alternativní léčba + HBO 30 sezení



1. den, 4.den (po aplikaci Ilomédinu), idem, 5-átý týden, 10.8. 22. týdnů
2. Současný stav, zbývá malá
3. nekróza, stav 24.10.22,
4. Je šance na úplné zhojení – sláva
5. Nyní léčba 8 měsíců



- Kasuistika č. 2....J.V. omrzl začátkem září 2021 v Pákistánu na Rakapoši (7788m n.v.) při komplikacích v sestupu a změně počasí. Byl hospitalizován v Gilgitu. Hodnoceno jako omrzliny 3. stupně 5. prstu PHK, postiženo více prstů 2. st., na DK palce 2. st. ostatní 1 .st. Z jiných potíží gastroenteritis. Zprávy psány rukou, těžko luštitelné: **Risek** (Omeprazol), **Pletal i.v.** (vasodilatace, inhibitor antiagregace), **Rotec** (diclofenac). **Rotec** (ASA), **Deltacortil** (na AHN?), úvodní léčba v nemocnici zásadní
- 15.9.2021 16.9. 2021 29.9. 2021 23.6. 2022 11.7. 2022 24.10. 2022
Během roku opakovaně ATB, Agapurin, Wobenzym ne, koupele
Léčba trvala 14 měsíců



Varianty alternativní léčby:

Akupunktura, moxování zkušenosti od r. 2013

Rostlinné výtažky zkušenosti od r. 2003

- Každá omrzlina je provázena zánětem, u hlubokých omrzlin časté postižení kostí
- Varianta Wobenzymu: ProtiFyto +Enzym, dvojsložkový preparát, odstranění starých buňek, podpora hojení, antioxydant, zlepšení cirkulace krve, na rozdíl od Wobenzymu nemá pankreatin, **jsou zde výtažky z bylin** (vrba, jírovec, kurkuma, bromelie, kys. salicylová)
- **Snaha o zvýšení tolerance ke chladu.. v Rusku, Indii**
- Studie k vytvoření nového lipidového vehikula (výtažky z rostlin, složitá studie), obsahují extrakty z Aloe, kurkumy, kamélie, arniky montany, měsíčku. Pokusy na třech skupinách potkanů, 1. čistá, 2. klasická léčba, 3. rostlinné preparáty, nejlépe dopadla 3. skupina, rychlé zotavení, návrat k normálu, pokožka v hloubce neporušena

► K jasnému rozhodnutí kdy a kde amputovat nám pomáhá třífázová scintigrafie pomocí Tc 99



První obrázek je z 24.10.2021, druhý ukazuje nález ze scintigrafie 8. 11. 2021 a potvrzuje absenci radioaktivní látky v posledním článku prstu. Čekalo se jen na stabilizaci nálezů a ohraničení demarkace postižení. Při provedené amputaci posledního článku byla vyčištěna kost (latentní zánět v kosti), subjektivně se pacientovi ulevilo

► Z kasuistik jedna kuriozita :

- P.K. Zhmoždil si prsty na DK a léčil se přiložením ledu (gelové polštářky z mrazáku) přímo na pokožku 2 hod. Jak to dopadlo:
- Otázka od pacienta (a není sám, zda mám představu, jak to bude dlouho trvat, zde naštěstí asi 21 dní) pak už se neozval, dopředu nelze čas odhadnout, omrzliny se mění každý den, od poloviny měsíce do 8-mi, 9-ti měsíců. I rok. A více. Z léčby Wobenzym, Agapurin, koupele, cvičení



► Další novinky:

- Dočasná náhrada **Phlogenzymu, Wobenzymu ...Wobecare Enzym** lékárny Dr. Max a Benu, kapsle, 3 cps/den + 200 ml vody, nalačno má prodloužené uvolňování, čili by to bylo pro dotyčné nesnášející laktózu, tím odstranění zažívacích potíží !!.
- U hlubokých omrzlin (3. a 4. stupeň), bývá časté poškození kostí, chrupavky, problém s resistencí ATB, proto je zajímavé ovlivnění hojení rostlinnými preparáty
- Možnost využít k léčbě **homeopatika**
- **PIASCLEDINE** - výtažky z avokáda, sóji a řepkových semen, snižuje bolest v postižených kloubech, hybnost ztuhlých kloubů, snižuje spotřebu NSA, 1xdenně při jídle, působí chondroprotektivně a protizánětlivě

TRAUMEEL - rostlinný přípravek, homeopatikum, obsahuje: arniku, měsíček, třapatku, vilín, řebříček, heřmánek. třezalku, užívá se nalačno.

Pomáhá k obnově tkání, snížením otoku snižuje i bolest, zvyšuje imunitu, zpevňuje cévy, (otázka krvácení),

Vhodný na trauma a tepelná poranění – popáleniny, omrzliny

Přehledné informace na webu Společnosti horské medicíny Léčení omrzlin

V roce R.2022 byl dosti dlouhou dobu výpadek Wobenzymu a návrat enzymatických preparátů byl nejistý. Wobenzym nebyl moc nahraditelný. Přesto se povedlo dosti vyléčit s minimálními následky tyto dva hodně neukázněné a málo spolupracující pacienty. Ten první ke konci úplně přerušil kontakt, takže nevím, jak se mu dál vedlo. Poslední informace byla, že potíže jsou i v +15 °C, taky byl problém, že si doma chtěl odstranit, snad kleštěmi, část nekrotického prstu, pak jel s prosíkem do Vysokého a potom se po něm slehla země.

Ten druhý občas něco uveřejní na Facebooku, v roce 2023 podnikl prvo výstup na kopec 6 938 m. n.v. v Nepálu, plánuje cestu na kole kolem světa. Jednu dobu byl případ z Rakapoši probírán v tisku, takže se mu daří dobře.

Zkušenosti posledních dvou let ukazují, že pokud jsou první dva, tři dny prsty zcela šedivé, necitlivé, i po koupeli, výrazně bolestivé, vyvine se 3. či 4. stupeň omrzliny s anatomickými následky. Na místě je léčba agresivní – infuzní (parenterální). Při omrzlinách na nohou by dotyčný neměl chodit, je nutný transport a vhodná je i barokomora HBO.

Na výpravy do velkých výšek, a to v kterémkoli ročním období, lze doporučit mít s sebou enzymové přípravky (Wobenzym či Walzym), kterými lze léčení omrzlin zahájit (třeba v počáteční dávce 2x2 tablety) v případech, kdy není – anebo je ignorována – optimální léčba dle nejnovějších doporučení, ač v minulosti třeba byla.



Original Research



Exploring the Development of a Canadian Frostbite Care Network and the Future of Frostbite Care in Canada Using a Qualitative Approach

Lauren Klammer, BA, MPA, MD(c)¹, Mary Ollier, MA, MD(c)², Josianne Gauthier, BScPharm, MScPharm³, Lisa R. Allen, PhD^{4,*}, Malcolm Davidson, BScH, MD(c)², Yousuf Ahmed, MD^{5,6}, Jenna Smith-Turchyn, PT, PhD⁷, Delphine Hansen-Jaumard, MD, CM^{8,9}, Sebastien Hebert, BA, MD(c)¹⁰, Sarvesh Logsetty, MD¹¹, Dunavan Morris-Jantzen, BSc, MD(c)¹², Rachel Peet, BMSc, MD(c)¹³, Alex J. Poole, MD^{3,14}, and Caitlin Champion, MD, MSc^{13,15}

Introduction The Canadian Frostbite Collaborative project is exploring frostbite patient care needs and current practices in Canada to inform the development of a Canadian frostbite care network (CFCN) as a national quality improvement initiative.

Methods Using a quantitative and qualitative approach, this study aimed to define the landscape of current frostbite practices, challenges, and interest in future work.

Results Current frostbite care practices were initially assessed through semistructured phone interviews of Canadian healthcare providers. Canadian healthcare providers managing frostbite in a range of health disciplines and contexts then participated in focus group sessions discussing the potential roles and opportunities as well as potential challenges in developing a CFCN. Roles and opportunities for a network in advancing frostbite care included facilitating research, educating stakeholders, facilitating collaboration, standardizing care, and advocating for frostbite care. Challenges identified in frostbite care and network development included managing resources, navigating the Canadian healthcare system, overcoming low numbers, and communicating with policymakers and frontline providers.

Conclusions Formalizing a CFCN may provide important opportunities and support in overcoming critical barriers to providing high-quality frostbite care across Canada.

Keywords

prevention, patient outcomes, protocol, collaborative research, frozen tissue

<https://journals.sagepub.com/doi/epub/10.1016/j.wem.2023.06.001>

WMS Abstracts

Risk of Amputation in Severe Frostbite—A Systematic Literature Review and Meta-analysis to Evaluate Iloprost and Standard of Care

Christa-Lynn Vampola, PhD¹, Kyle Fahrbach, PhD², Rachel Huelin², Allison Widlitz, MD¹, Kevin Christal¹, Wade Benton, PharmD¹, and Christopher Davis, MD³

¹Eicos Sciences, Inc, San Mateo, CA, USA

²Evidera, Waltham, MA, USA

³Department of Emergency Medicine, University of Colorado School of Medicine, Aurora, CO, USA

<https://journals.sagepub.com/doi/epub/10.1016/j.wem.2023.08.016>

Kazuistika

omrznuté prsty při skialpu aneb když fotíš, na prsty nehledíš

Jan Pala

Komise tradičního skialpinismu ČHS

3. LF UK Praha

32. Pelikánův seminář

30. 10. 2022 hotel Medlov Vysočina

Nejchladnější den na Slovensku v roce 2018

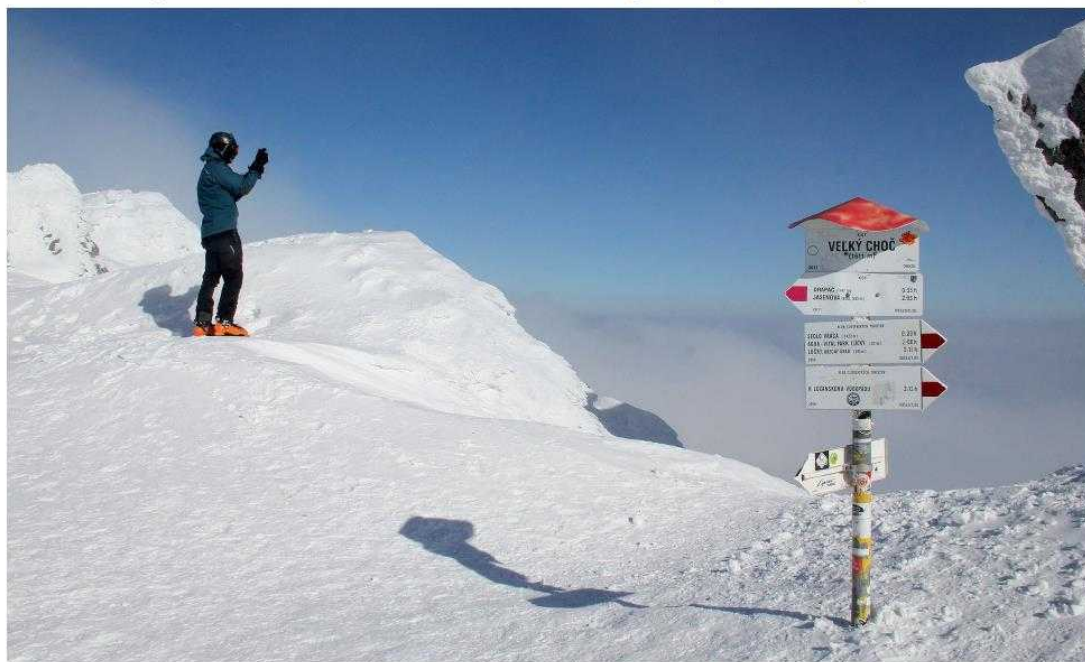
Výročí komunistického puče 25. 2. 2018

- Skialpový okruh přes **Velký Choč (1611 m)**
- Brzký ranní odjezd z Valašského Meziříčí, v 10:20 hodin na vrcholu Velkého Choče
- Na vrcholu mlha, která se po sundání tuleních pásů rozplynula

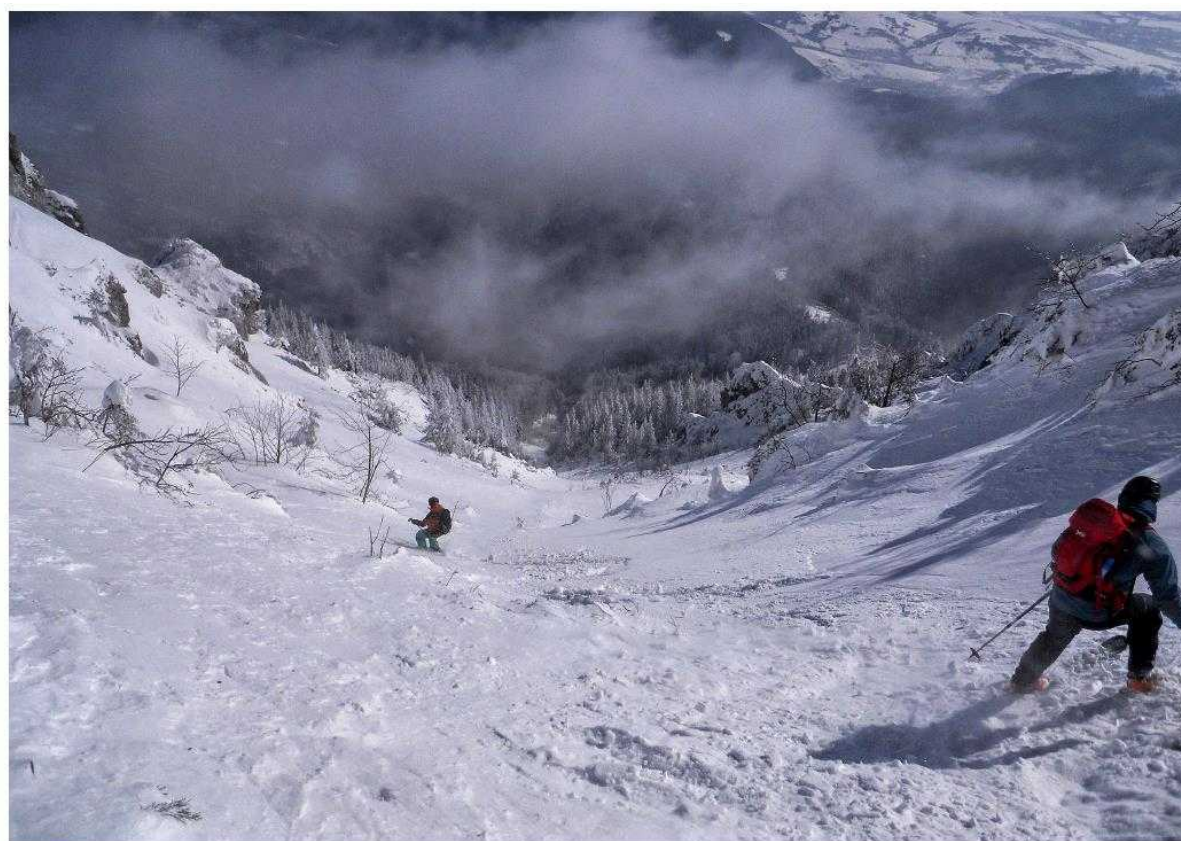


<https://www.tulenipasy.cz/katalog-skialpinistickych-tur/na-skialpech-na-dokonal-y-vyhliDKovy-vrchol-velky-choch-1611-m/>

- Cca 5 minut focení bez pravé rukavice při windchill $-31\text{ }^{\circ}\text{C}$ (na Sibiř je taková teplota pohodová, ale je tam jiná vlhkost vzduchu...)
- Na vrcholu pocitově trochu chlad v koncích prstů pravé ruky



<https://www.tulenipasy.cz/katalog-skialpinistickych-tur/na-skialpech-na-dokonal-y-vyhli-dkovy-vrchol-velky-choc-1611-m/>





- Při sjezdu žlabem další focení, digitální zrcadlovka po pár fotkách zamrzla – konce tří prstů bílé a necitlivé
- V autě po cca 40 minutách a odjezd směr ČR
- Prsty pravé ruky se cestou autem i přes použití tělesného tepla nezahřály
- Progrese => bílé zbarvení => modrofialová => lehce načervenalá => téměř tělová => dodatečně se během prvních hodin prsty nafoukly => na prsteníku vznikl malý puchýř

Prvotní doporučení

- Žádost o konzultaci s **MUDr. Jarkou Říhovou 25. 2. v 23:25 h**
- Dle fotky prsty nafialovělé v celém rozsahu
- přidej Trental 2x 400 mg na podporu prokrvení těch prstů (místo něj Pentomer retard)
- **„Ten skialpinistický kurz, co vedeš za pár dnů, se do toho moc nehodí, měl bys mít ruce v teple, dalo by se to zvládnout, máš-li skvělé rukavice“**
- psaní na počítači jo a ne, ruce bys měl držet spíše nahoře než dole
- Puchýř nepropichuj, denně koupele v teplé vodě 37 st., tak 15 minut, s přidáním desinfekce a cvičením v té vodě, prsty se lépe prokrví



27. 2. 2018 v 22:30 h

Počáteční progrese



27. 2. 2018 v 22:30 h



3. 3. 2018 v 20:54 h



14. 3. 2018 v 8:05 h



15. 3. 2018 v 8:28 h



Skialp Planneralm 15. 3. 2018



20. 3. 2018



22. 3. 2018



23. 3. 2018

Wipptal - březen 2018



Běžky Jizerky 7. 4. 2018



Skialp Pyreneje - duben 2018



Vývoj omrzlých prstů od jara 2018 po současnost

- Od 25. 2. 2018 do poloviny května – dalších 36 dnů na lyžích
 - Minimální zátěž pravé ruky, psaní na počítači pouze levou rukou
 - Prsty obvykle spojené – napřed čtyři, poté tři až nakonec dva
 - I při teplotách kolem bodu mrazu či nad ním použití péřové rukavice na pravou ruku
 - Posléze tenká rukavice na pravé ruce, když levá bez rukavice
 - Při skialpu v Norsku v polovině května víceméně bez problémů
 - Volejbal poprvé až v létě 2018
-
- Celoročně při nižších teplotách zvýšená citlivost na chlad, „brnění“ konečků prstů a nutnost předčasného vytahování rukavic

Další čtení

- [Horská kola](#)
- [Horský káň](#)
- [HORV A SNÍŽ](#)
- [Jezdci](#)
- [Jak na to](#)
- [Kamčatka](#)
- [KURZY SKI A LAVINY](#)
- [Lavinové vybavení](#)
- [Laviny](#)
- [Něco z archivu](#)
- [Odkazy](#)
- [Outdoor navrhujeme](#)
- [Partneři](#)
- [Přítelové horáků](#)
- [Proměňáři](#)
- [PŘÍLOŽNÝ SKI A LAVINY](#)
- [Recenze knih](#)
- [Recenze vybavení](#)
- [Skialo průvodce](#)
- [Skialo vybavení](#)
- [Skialo vylety](#)
- [Skimoci](#)
- [Sdílečnicki](#)
- [Tajemník](#)
- [Trev a triv](#)
- [Tisk a média](#)
- [Video skialo](#)
- [Věhlas a děti](#)

Skialpinistické omrzliny z Kamčatky a praktické zkušenosti s nimi

1. října 2012 - 17:38 - [jak na to Kamčatka](#)

Tento článek byl sepsán na základě praktických zkušeností s omrzlinami. Autor si proklí všími fázemi tohoto zášlešného poranění – od omrzliny, přes euforii že to nic není, přes bolesti a strach z doporučované amputace, přes zdoluhavé hojení e komplikace s tím spojené až po „konečně“ úspěšné vyhojení.

Motto: „Zážitkem nemusí být pozitivní, stačí když je dostatečně intenzivní“ (..pronosi kdosi ve skalách)

32. setkání v seminář:
28.-30.10.2022
Seškolní skialpinistů 2022 v
Banskobystr. 16.-18.10.2022
Rozkřiků zemi vyvolávaných
memoriál 2022 – Těchovská

(c) 2012 [www.tigi-shu.cz](#)

DŮLEŽITÉ

Knihy [HORV A SNÍŽ](#) -
technické odvody v
pinních horách
[Horezecká sbírka](#)

11. 4. 2012 [jak to všechno začalo](#)

Omrzliny byly záklány na tomto vyletu: [Kamčatka 2012, skialpinistická expedice HQ Tjoi-Shu Praha](#).

VÝZNAMNÉ VÝLETY

- 4. ročník Československého
firnového memoriálu v Norsku
2018
- Skialo v Pyrenejích 2018
- Skialo Slovinsko a Chorvatsko
2016
- Skialo a freestyle v Bosně a
Hercegovině 2018
- Listopadová Skif 2017
- 3. ročník Československého
firnového memoriálu v Norsku
2017
- 2. ročník Československého
firnového memoriálu v Norsku
2016
- 1. ročník Československého
firnového memoriálu v Norsku
2015
- Skialo a freestyle Bulgarie 2014
- Ski Kamčatka 2013
- Heiskino a skialo Canada 2013
- Naboso ski, skialo a freestyle
Macedonia 2013
- Ski Bosna a Hercegovina s OK
Alpina 2013
- JERIKY SHOW CAMP 2012
Macedonia
- Vytváření a skialo v Bosně a
Hercegovině s nabossem a
meduňkou stáží 2012
- ski the mountains of Lebanon
2012
- Arménie a Gruzie 2011 - skialo a
snk
- Tránské lyžování a snb 2010
- KAMA SHOW CAMP 2010 Monte
NBSQ
- Kamčatka 2009 - skialo a snb
- KAMA SHOW CAMP 2009 Bosna
Hercegovina
- Pyreneje 2008 skialo
- KAMA SHOW CAMP 2008 Bulgarie

Další zdroje

Omrzliny prstů během arktické bouře v oblasti Qaanaaq

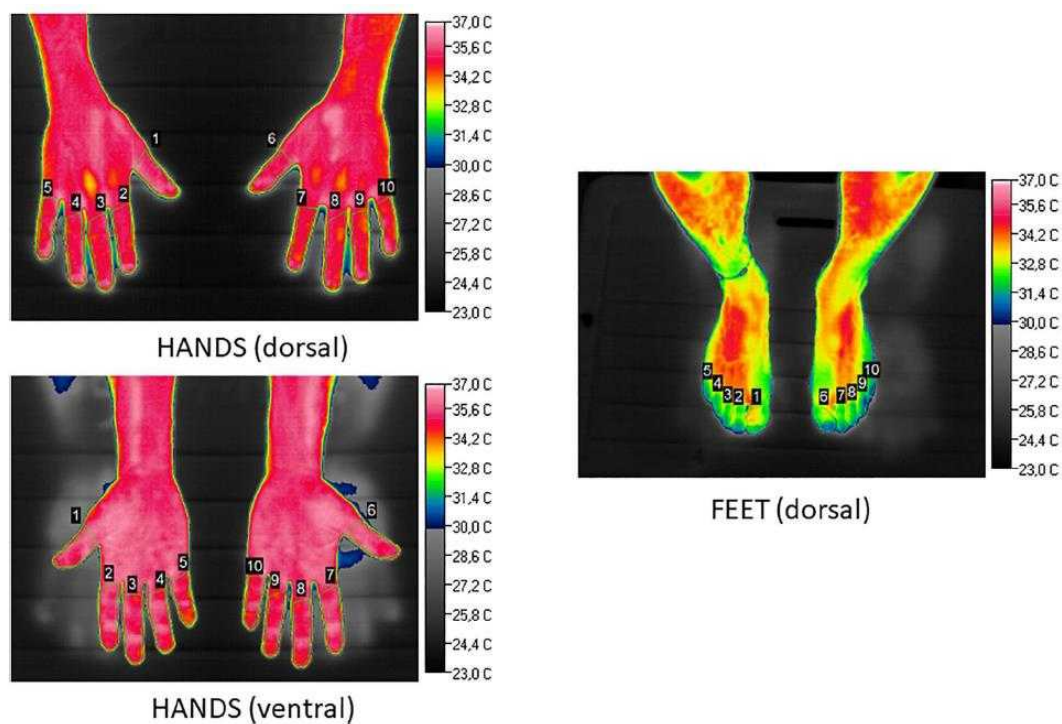
Den 1 - omrzliny 2-3 stupně, otoky plné čiré tekutiny

Den 1-21 konzervativně sulfadiazine

Plná rekonvalescence s hypercitlivostí na nízké teploty po šesti měsících

Ekdahl, M., & Penninga, L. (2017). Successful conservative treatment of severe frostbite lesions in a Greenlandic Inuit. *BMJ Case Reports*, bcr-2017-219672. doi:10.1136/bcr-2017-219672

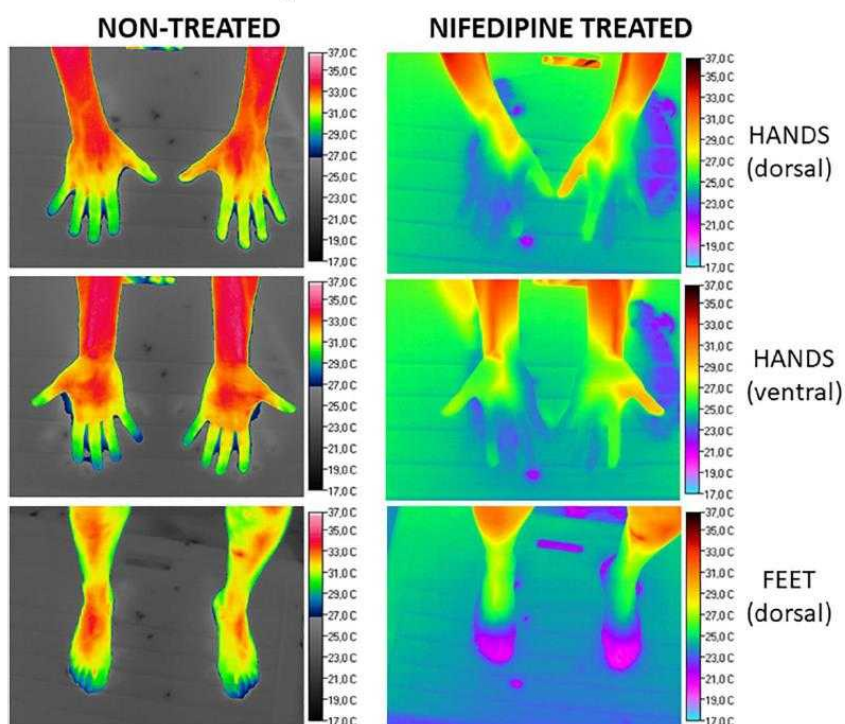




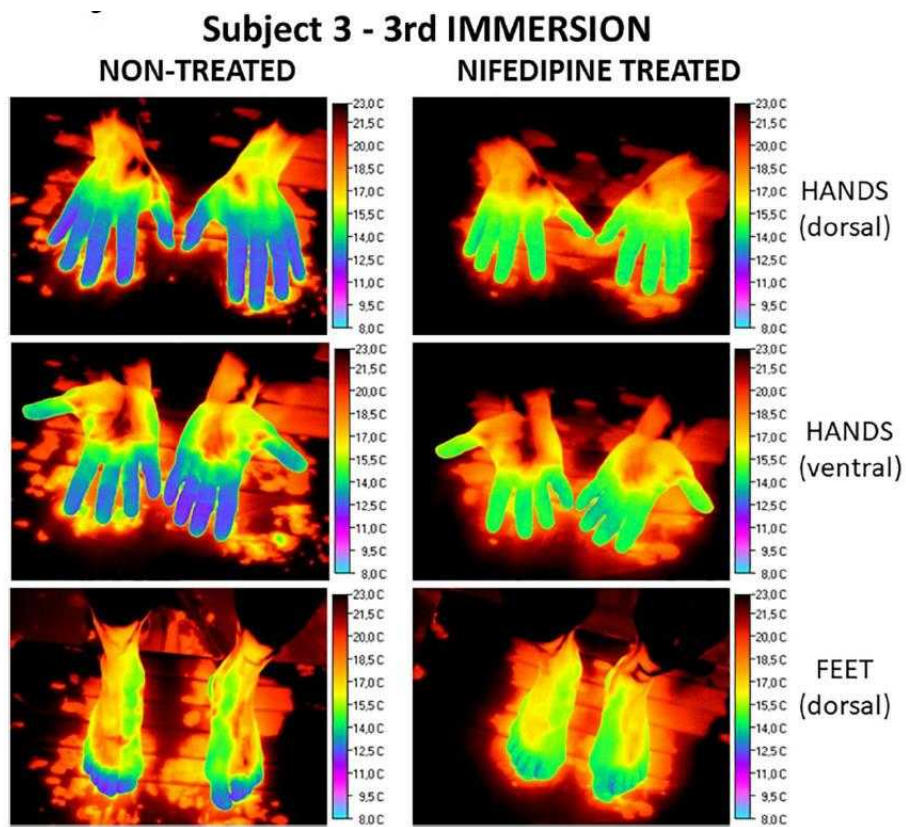
Minimální, maximální a průměrná teplota každého prstu a chodidla

Carceller, A., González Torcal, J. P., & Viscor, G. (2020). Topical Nifedipine Administration for Secondary Prevention in Frostbitten Patients. *Frontiers in Physiology*, 11. doi:10.3389/fphys.2020.00695

Subject 5 - BASAL



Carceller, A., González Torcal, J. P., & Viscor, G. (2020). Topical Nifedipine Administration for Secondary Prevention in Frostbitten Patients. *Frontiers in Physiology*, 11. doi:10.3389/fphys.2020.00695



Carceller, A., González Torcal, J. P., & Viscor, G. (2020). Topical Nifedipine Administration for Secondary Prevention in Frostbitten Patients. *Frontiers in Physiology*, 11. doi:10.3389/fphys.2020.00695

[OBSAH]



ABCDE v laické první pomoci

Dita Voltr Podhadská

Jaké znáte postupy?



LATE
cABCDE
xABCDE

DrABC

Tři kroky

MARCH

FSA



LATE

cABCDE

xABCDE

DrABC

Tři kroky

MARCH

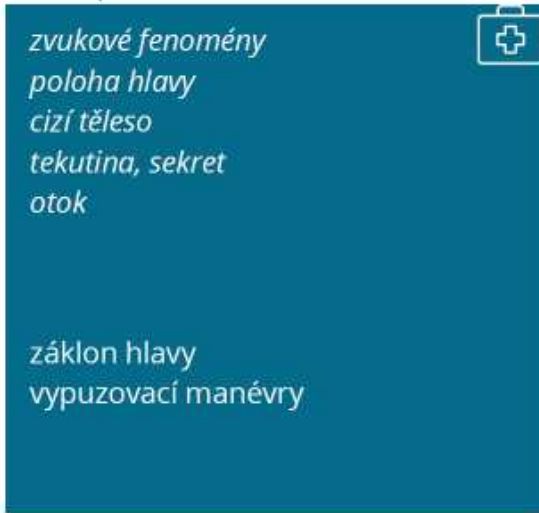
FSA

ABCDE

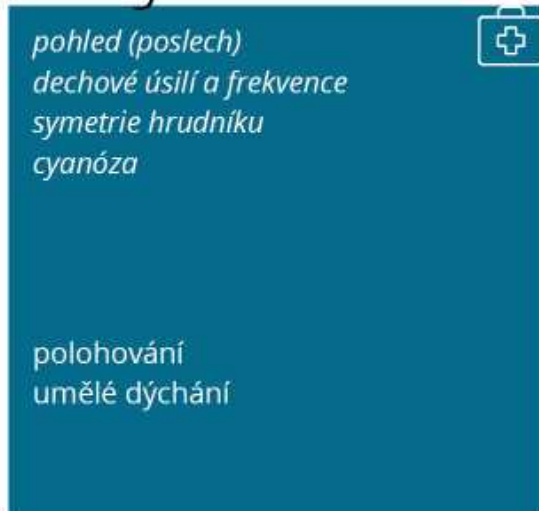


	VYŠETŘENÍ	INTERVENCE	CÍL
A 	• zvukové fenomény • poloha hlavy • cizí tělesa • tekutina, sekret • otok	• ztříbňovací • odsávání • zajištění • O₂	Průchodné dýchací cesty
B 	• pohled - poslech • pohmat - poklep • dechová frekvence a úalí • symetrie hrudníku • podkožní emfyzém • police trachey • naplnění krčních žil • cyanóza SpO₂ - ETCO₂ - USG - RTG - CT	• O₂ podle SpO₂ • terapie poranění • inhalální terapie • ventilace	Dostatečná oxygenace a ventilace
C 	• tepová frekvence • krevní tlak • kapilární návrat • krvácení • barva kůže • diuréza • odběry krve EKG - USG - CT - RTG	• i.v. / i.o. vstup • kontrola krvácení • tekutiny • léky • transfúze přípravky	Stabilizace krevního oběhu
D 	• AVPU / GCS • reaktivita a symetrie zornic • základní neurologické vyšetření • hladina glykémie • toxikologické vyšetření	• glukóza • antidota	Zhodnocení neurologického stavu
E 	• vyšetření od hlavy k patě • teplo • poranění • otoky • jizvy • známky užívání drog • kožní změny • známky infekce • odběr anamnézy	• terapie zjištěné příčiny • termomanagement • ošetření traumat • zavedení NGT, PMK	Odhalení dalších příznaků a termomanagement

A - airways

 <i>zvukové fenomény</i> <i>poloha hlavy</i> <i>cizí těleso</i> <i>tekutina, sekret</i> <i>otok</i> <i>zprůchodnění</i> <i>odsátí</i> <i>zajištění DC</i> <i>podání O2</i>	 <i>zvukové fenomény</i> <i>poloha hlavy</i> <i>cizí těleso</i> <i>tekutina, sekret</i> <i>otok</i> <i>záklon hlavy</i> <i>vypuzovací manévry</i>
---	---

B - breathing

 <i>pohled-pohmat-poslech-poklep</i> <i>dechové úsilí a frekvence</i> <i>symetrie hrudníku</i> <i>podkožní emfyzém</i> <i>pozice trachei</i> <i>náplň krčních žil</i> <i>cyanóza</i> <i>terapie pneumotoraxu</i> <i>podání O2</i> <i>inhalační terapie</i> <i>ventilace</i>	 <i>pohled (poslech)</i> <i>dechové úsilí a frekvence</i> <i>symetrie hrudníku</i> <i>cyanóza</i> <i>polohování</i> <i>umělé dýchání</i>
---	---

C - circulation

 <i>tepová frekvence</i> <i>krvní tlak</i> <i>kapilární návrat</i> <i>krvácení</i> <i>barva kůže</i> <i>diuréza</i> <i>odběr krve</i> <i>i.v./i.o. vstup</i> <i>kontrola krvácení</i> <i>podání tekutin</i> <i>léky</i> <i>transfuze</i>	 <i>tepová frekvence</i> <i>(krvní tlak)</i> <i>kapilární návrat</i> <i>krvácení</i> <i>barva kůže</i> <i>kontrola krvácení</i>
---	---

D - disability

<i>AVPU/GCS</i> <i>reaktivita a symetrie zornic</i> <i>základní neurologické vyšetření</i> <i>hladina glykémie</i> <i>toxikologické vyšetření</i> glukóza antidota	<i>AVPU</i> <i>(reakce zornic)</i> <i>FAST vyšetření</i>
--	--

E - exposure

<i>vyšetření od hlavy k patě</i> <i>teplota</i> <i>poranění/ otoky</i> <i>jizvy</i> <i>známky užívání drog</i> <i>známky infekce</i> <i>odběr anamnézy</i> <i>terapie zjištěné příčiny</i> <i>termomanagement</i> <i>ošetření traumat</i> <i>zavedení NGS</i>	<i>vyšetření od hlavy k patě</i> <i>teplota</i> <i>poranění/ otoky/ jizvy</i> <i>odběr anamnézy</i> <i>známky infekce</i> <i>termomanagement</i> <i>ošetření traumat</i>
---	--

Laická pomoc v divočině (mimo civilizaci)

Dostupnost pomoci

Terén

Počasí

Čas - denní světlo

Limitované lidské zdroje

Limitované zdroje materiálu

Možnosti transportu

**Znalosti a dovednosti
zachránce**



Než začneme s abecedou...



BEZPEČNOST

Volej pomoc

Mechanismus úrazu

Co mám k dispozici



Na první pohled

OMG +



OMG -



OMG + REAGUJE?

c-zastavení masivního krvácení, stabilizace páteře-MILS

A-záklon hlavy

B-umělé dýchání

C-resuscitace



OMG - c- zastavení masivního krvácení, stabilizace páteře-MILS

A- vypuzovací manévry

B- kvalita dýchání, polohování pacienta



C- kontrola krvácení, TF, kapilární návrat

D- kvalita vědomí, FAST, návykové látky

E- vyšetření od hlavy k patě, tepelný komfort, ošetření zranění, anamnéza



Anamnéza

S - příznaky

A - alergie

M - léky

P - historie pacienta

L - poslední jídlo a pití

E - událost - paměť



Co s tím vším?

Zhodnocení celkového stavu

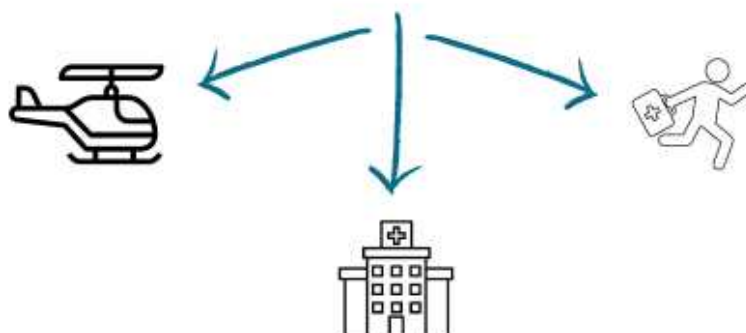
Shrnutí všech informací

- Subjektivní informace od pacienta
- Objektivní informace (MÚ, měření...)
- Pojmenované problémy
- Plán

Rozhodnutí o transportu (STAY or GO)



Rozhodnutí o řešení



ABCDE
v laické první
pomoci

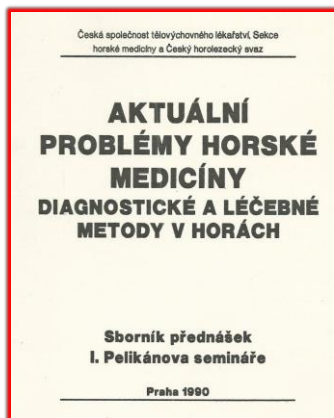
Dita Voltr Podhadská

[\[OBSAH\]](#)

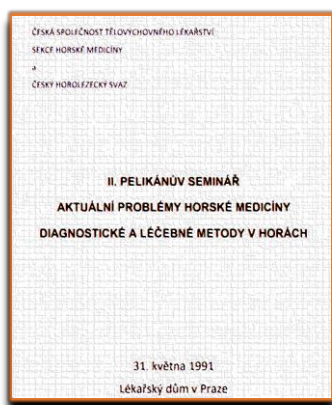


foto Jiří Žák

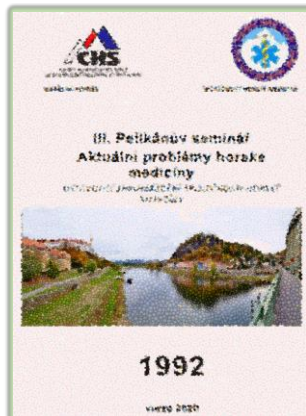
PELIKÁNOVY SEMINÁŘE HORSKÉ MEDICÍNY 1990 – 2021



1990



1991



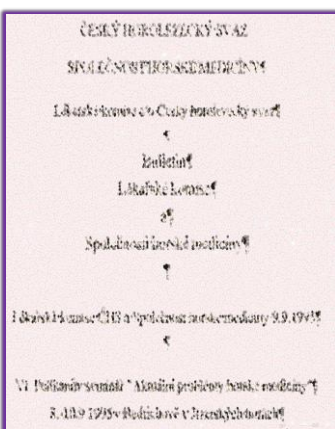
1992



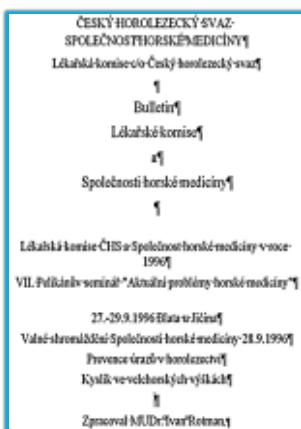
1993



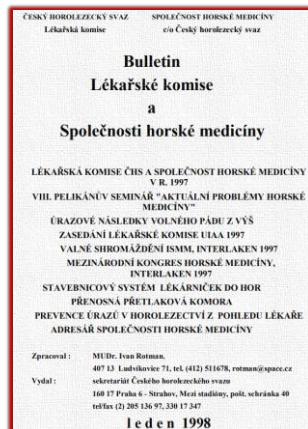
1990



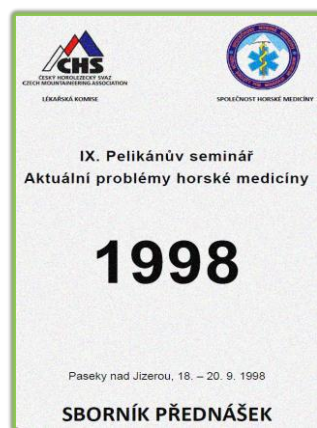
1991



1992



1993



1998



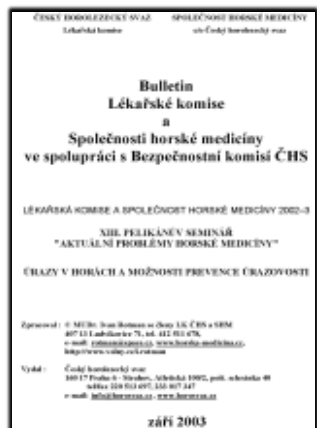
1999



1996



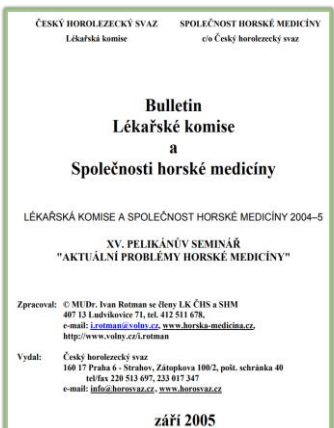
1997



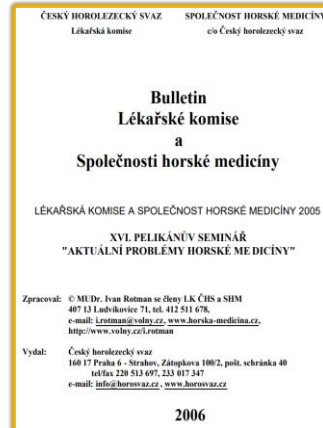
2002



2003



2004



2006



CONFERENCE REPORT - 32ND PELIKAN SEMINAR "CURRENT PROBLEMS OF MOUNTAIN MEDICINE" 2022 (NOTES FROM THE SEMINAR)

On the long weekend of 28-30 October, 53 participants of the 32nd Pelikan Seminar gathered in Medlová, Vysočina. This is a traditional meeting of those interested in mountain medicine organized by the Society of Mountain Medicine and the Methodological Commission of the Czech Mountain Medicine Association.

The Friday evening program was provided by **Igor Herrmann** with his presentation **Adventure repatriations from all over the world (M. Břeský)** and **Jan Pala** lightened the evening with an unconventional approach to photography with his lecture **Photographing women in the winter mountains - from history to the present.**

The main theme of the 32. Pelikan Seminar was "Women in the Mountains".

Ivan Rotman has compiled a historical overview on the subject [Women in mountaineering - their achievements and fates in the mountains and their works in literature.](#)

President of the Society of Mountain Medicine and member of the UIAA Medical Commission (UIAA MedCom) **Lenka Horáková** presented the upcoming new [UIAA MedCom recommendations "Women in mountaineering".](#)

[Barbora Veselá: Exercise and Sojourn Aspects in pregnant women in the mountains](#)

Exercise of women in pregnancy is recommended, but what should a woman do if she has "extreme" hobbies, such as climbing. Information is scarce, there are many unreliable sources on the internet such as various blogs etc.

B. V. reiterated the important physiological changes of a woman in pregnancy in the immune, cardiovascular, hematopoietic and respiratory systems. She shared her experience with increased swelling after a high-altitude climb, which then persisted until the end of her pregnancy.

She divided the activities according to their difficulty. It is known that hiking activity up to 2500 m above sea level does not endanger the mother or the foetus. At higher altitudes, the risk increases. Pregnancy itself is a peak sporting performance and high-altitude hiking adds an additional burden for the woman.

Ski mountaineering is demanding in itself, it is recommended only for women who practice this activity on a regular basis. It is wise not to set your goals too high.

The 3rd trimester is risky because there is a risk of abruption of the placenta.

Rock climbing is only possible in a full-body harness, there is even a special climbing harness for pregnant women. The important thing is that the joints and ligaments loosen, so the risk of injury increases.

First aid and medicines used for this are listed.

[Jan Pala, Markéta Hanáková: Ten years with a pacemaker in the mountains](#)

M. Hanáková has had a pacemaker (PM) implanted since 2009 as part of secondary cardiac prevention, at the age of 35. After about half a year she started to return to the mountains, first to the Czech mountains, then she reached 7219 m above sea in Hindukush level as well as Makalu Trek with several six- thousand peaks.

Subjectively, she is slower than without PM, the lower hills are actually higher for her. The important thing is that she has to train constantly. The climbing partner has to get used to it, because she has to go at the "PM pace" as well.

A short film about her adventures. Cardiac surgeon MUDr. Vladimír Vinduška and cardiologist MUDr. Igor Herrmann added information about the functioning of the PM during physical stress.

Injuries in the mountains

M. Honzík: The command was clear: The rope has two ends, so two knots!

He prepared the presentation from his experience with climbers and accidents. This lecture followed the practical workshop that took place on Friday.

The figure of eight knot is often a source of error. Often we start to knot but do not finish it. A man crashed 10m after climbing UIAA IV, he didn't finish without a partner-check, he was distracted by his children. It is advisable to pull the rope and belay quietly, except for a visual check. Nowadays it is not even recommended to tie half of the rope through the fox loop, but it can cause the belay eye to slip and burn out. The recommendation is with a tap with two counter carabiners.

Instruct newcomers what they can and cannot handle, always double-check after handling. The knot at the other end of the rope is also important. On the rock, the length of the routes can vary. On a vertical artificial wall, it may be sufficient, but not on an overhang.

After a week, two climbers were climbing the same route, but suddenly the rope went through the belay device and a 5m fall followed, even though they were using the same rope, equipment, on the same route, same route alignment. The mystery was cleared up by the husband who cut a piece of rope for the kids to swing.

Tying on a sail is dangerous when the sail is caught. Better to tighten the leader knot.

When rappelling – did a poll among the participants who ever ties.

This spring, on the tower, half rope, 80m rope. He straightened the rope to half, but twisted it and straightened it to the old half, sent out and a heavy fall. The Bicolor rope is tempting. Rope clump pulled the end of the rope over, although he originally saw the other end on the ground. The wife – a guarantee of safety - the friend who represented her did not make the knots.

Don't forget the partner-check: my knot and my partner's knot and the knots at the ends of the rope. We never throw the knots down, we have them clipped on the seat!!!

Rost'a Haruda, Jan Pala: Rescue forces in Norway, and especially at Midsund:

He introduced the ruggedness and problems in Norway, the vast length of the coastline. Breakdown of the territory by emergency services by country (Norway, Sweden, Denmark, Canada, USA, Russia). Over 30 000 accidents in 16 years since 2000, but mostly car accidents. They have the **Hjelp 113** app.

Entry into the fire brigade – physical tests, tactical obstacle course, dismantling pallets in a steel container where the fire is burning, at waist level 400 °C, then pulling 2x20kg barrels upstairs. Training lasts 5 weeks, including intervention at sea and from a burning house. At sea it is always secured with rope, one colleague was dragged into a hydroelectric power station inlet.

Travel medicine

Vladimír Vinduška: Vaccination (not only) for travellers

In the general practitioner's office, most often covid-19, tetanus and influenza. He mentioned important websites where we can learn about vaccinations. He pointed out "mandatory vaccination" which is really just yellow fever in defined states, even for their transit. Also, meningococcus on the pilgrimage to Mecca. The triad of typhoid, hepatitis A and B. Often the risk of infection is unknown, varies by place of travel and behaviour.

Last year, 800 people, mostly elderly, contracted tick-borne encephalitis, with an incidence of 20%. The cost of vaccination is often less than the journey itself.

When to consider vaccination: for long stay 3 months, for shorter stay 4-6 weeks; offered an overview of the onset of immunity, and also abbreviated vaccination schedules.

Simultaneous administration of live and non-live vaccines is only possible, just to different sites. The spacing of subsequent administrations can be any number of times for non-live vaccines - which is the majority. But live is yellow fever. Again, spacing of previous vaccinations can be any, but it must be followed by a 30-day break. That's why it's usually given last.

It is a good idea to have the proper Czech vaccinations before your trip. Vaccination nowadays

exclusively to the deltoid muscle, if necessary, use of both shoulders or thighs. An anaphylactic reaction occurs within one minute, it is recommended to wait at least 15 minutes.

Local or general symptoms for a maximum of 3 days.

He discussed particular diseases such as typhoid fever, jaundice, cholera.

Jitka Růžičková: Solar radiation has both positive and negative effects on human health

We could talk about vitamin D synthesis for a long time. 30min exposure of the whole body to the sun ~ 1 kg of salmon, but about 15 min on the face and arms twice a day is enough.

Risks of UVA include *photoaging*, *photo dermatosis*, *damages the DNA* of cells, UVB damages the top layers of the skin and causes *sunburn*. There are a number of factors affecting the effects of UV radiation... Kilimanjaro is typical. Don't underestimate a cloudy day!

Snow reflects 80% of the sun's rays, increasing the level of UV we are exposed to, whereas sand on the beach reflects only 15-20 %. Every 1000 m above sea level +19 % more UV exposure. Even in the shade under the canopy we can get sunburnt, it takes half of it. 0.5 m underwater is still 40 % UV compared to above the surface. Skin burn has 3 degrees, from redness and burning (1st), to blistering (2nd) to necrosis (3rd). Watch out for sunburn over a bike helmet, for example.

Photoaging is manifested by pigment spots, thickened skin, deep wrinkles. *Phytophotodermatitis*, photo allergy to antiphlogistic creams. Causes of tumours – the most common is *basalioma*, the most common skin tumour ever, *malignant melanoma* accounts for only 4 % of all tumours but its incidence has increased about 5-fold in the last 30 years. They often arise on the base of a pigmented mole, once they have grown into the blood vessels they metastasize and the likelihood of a complete cure is low.

In the Czech Republic, we are in the 25th place in incidence, mortality does not increase even with a higher incidence, because there is better detection in the early stages. Repeated burning is a risk factor. Burning into blisters in childhood increases the risk up to 2 times. Sunburn is more risky than repeated long-term exposure (people working outdoors). Melanoma is most common on the back in men and on the lower legs in women. The risk of developing a skin tumor from excessive sun damage is higher than the risk of lung cancer in a smoker. Often in young people.

Self-examination of ABCDE signs is important. Always contact a dermatologist if any suspicion arises. Treatment options vary according to stage, excision is the mainstay, immunotherapy, radio and chemotherapy are also possible.

Photoprotection is perceived differently by men and women. Protective creams should be reapplied after 2 hours and should have both UVA and UVB filters. Do not forget any part of the body (earlobes, baldness), reapplication necessary.

Conclusion: it is not advisable to avoid the sun altogether, but we must remember that the risk is increased in the mountains.

Ladislav Sieger, Gabriela Hodková: Disinfection of water in the outdoors

The basic requirements for drinking water are physical, chemical and biological. Within the treatment, we more or less only deal with biological qualities, faults in terms of e.g. organic and inorganic pollution.

Water treatment methods are physical and chemical. Thermal *disinfection* is a certainty, but *UV radiation* is also possible.

The lecture focused mainly on chemical methods. Among the halides, *chlorine* is used, *iodine* to a limited extent, but not bromine. Oxygen in its nascent state, O₃ in large water treatment plants. *Water cycle*: pretreatment first, if necessary - depends on the source. Disinfection would dispose of 99.99% to 99.999% of bioagents, immune system should handle the rest. Treatment must be followed by immediate preservation of the non-consumed water.

Chemical methods have problems with multicellular organisms, just like if we drink chlorinated water, nothing will happen to us - mnemo! There are a number of chlorinated products, but sufficient exposure time is required. Concentrations vary for normal pollution or for shock treatment. 1mg Cl₂/L of water is at the limit of smell. Dechlorination is important as high concentrations of residual chlorine would destroy the gut flora. This does not apply to water that I

will continue to heat because the chlorine will evaporate with heat.

The WHO now does not recommend iodine as a primary disinfectant because it is inappropriate in thyroid disease. But in an emergency, I can use 1-5 drops of iodine tincture and wait 60 minutes, depending on the water temperature. The boil kills in 1 min, but we don't drink the water right away anyway.

The most common contamination is coliform bacteria, but these are very sensitive to temperature. UV is very energetic but can cause damage and cannot be used in murky water, a replacement is required.

SODIS UNICEF project - just expose PET bottles to the sun - combination of thermal and UV disinfection of water, exposure of about 6 hours required.

Ceramic water filters are sophisticated, but to eliminate viruses, the pores must be small and the filters must not have noticeable cracks. The risk is freezing of the wet filter and cracks.

An example of an improvised composite filter made from a PET bottle and a coffee filter. The thermos by its very nature holds temperature - you can boil and treat water in it on the way.

Rudolf Brož: Physiotherapy for mountaineers:

Although he is a specialist in respiratory physiotherapy, he also specializes in sports physiotherapy. What about before a workout, a hike, a climb? Tennis players put a towel on their head before a match, which is supposedly to visualize the journey before the performance and prepare their musculoskeletal system for it. We can use this for our performance as well - to divide the load into several sections.

Warming up before training is an aerobic activity, so the muscles warm up, get blood flow, loosen up the structures. The protein *brain-derived neurotrophic factor (BDNF)* is released - stimulates memory, attention, speed of reflexes - better motor learning.

Nowadays, static stretching is no longer recommended, as it can reduce performance. On the contrary, mobility and stability training is important, especially for the legs. Manually relax the leg before loading with a ball or roller to massage the foot.

The disease of civilization is shortened hamstrings, by massaging the flanks, the back of the calf and thighs will relax, the hamstrings will also relax. Replenish fluids and minerals after exercise.

Long stretching has a minimal effect on lactate washout. It is better to foam rolling, ball rolling, compression stockings. From a physiological point of view, it is better to cool down and then include light aerobic activity, e.g. go for a trot.

What to do in the mountains with pain? Pain is good and bad, taking analgesics will suppress the defense mechanisms that protect against damage.

The RICE principle: Rest, Ice, Compress, Elevate - it's a bit outdated, rather out of options. Possibly a cooling spray. Peace and love Protect, elevate,... Alex Honnold - he started climbing with a cast.

It is important to avoid anti-inflammatory drugs, because physiologically inflammation is necessary. Taping is important for muscle relaxation, hematomas, and is able to excite flaccid muscle – it stimulates proprioception, improves coordination in the segment, which gatekeeper theory also reduces pain. Even larger injuries can be fixed with a firm tape.

Women in the mountains 2

Igor Herrmann: On the difference in the response of women and men to altitude

First, he welcomed Dina Štěrbová, the first Czechoslovak climber to ascend the eight-thousand peaks of Cho-Oju (184) and Gašerbrum (1988).

In his unique poetic way, he described the diversity of the female organism. The physiological prerequisites for acclimatization are individual, large and cannot be trained. Resistance to altitude is determined by oxygen transport.

He also mentioned the theory of an increased risk of thrombosis with the simultaneous use of contraception. There is a higher incidence of peripheral edema in women, independent of the menstrual cycle, the reason for which is unknown. He expressed the opinion that pregnant women

can stay 9 months without activities in the mountains.

Women have fewer cases of frostbite and hypothermia. For one thing, they have a good distribution of fat to protect the foetus, plus they are more careful and take more precautions. They have a greater response to catecholamines, which increase HR, but this disappears as estrogen decreases at menopause.

Special guest of the seminar was [RNDr. Dina Štěrbová](#) (*1940), who presented her book *Desires and Destiny - The First Women on the Eight Thousanders*. She has collected materials about women's first ascents to the eight-thousanders.

In 1977 she set the Czechoslovak women's altitude record by climbing the *Nosgaq* (7 492m) in Hindukush in 1978, she climbed the *Korženěvská peak* (7 105m) in Pamir in the women's team. In 1980 she led a women's expedition to Manaslu. Two participants of this expedition, Božena Marušincová-Nývltová and Jana Koukalová, climbed the northern peak (7 056 m above sea level). In 1984, together with Věra Komárková, a Czech living in the USA after 1968, she climbed the peak of *Cho Oju* (8 201m), thus breaking own Czechoslovak women's altitude record. It was also the first Czechoslovak and the first female ascent of this mountain ever. The feat was done partly with oxygen (the apparatus soon stopped working), and the climbers who made the trip were Sherpas Norbu and Ang Rita (the latter had been on Mount Everest ten times in total). In 1988, together with Dr. Livia Klembárová, she climbed *Gasherbrum II* (8 035m) ([Wikipedia](#)).

Among her other activities, she presented her current work in Pakistan, where she has built a hospital and a school in a remote mountain valley.

The history of women's first ascents began before World War II. *Claude Kogan*, organized the first expedition to the eight-thousanders, during which she died, which led to the belief that the female body is not built for high-altitude climbing. The first woman reached the summit of the eight-thousanders in 1974 on *Manaslu*. *Mt Everest* was followed in 1975 (*Junko Tabei*), again by a Japanese team. Without supplemental oxygen - the first woman - New Zealander *Lydia Bradey* climbed Mount Everest in 1988.

About the law in the mountains

JUDr. Jiří Žák: Insurance – Part 2 or How not to go broke

Last year's lecture dealt with the EHIC "blue card", which allows the insured person to be treated in a health facility linked to the local public health system, with a limitation to Europe. However, this does not cover the costs of rescue, repatriation, liability insurance, etc.

But what is liability for damage caused to another person? Every person is liable, whether the damage was caused intentionally or involuntary. There must be a clear causal link. To what extent can you be liable? Expenses and costs for treatment and transport, pain and suffering, permanent consequences, compensation for earnings, damage to property, non-pecuniary damage can be claimed.

A model case of a trip to Italy via Austria with a hypothetical traffic accident. It is not always the case that in a mass accident, for example, there is always a guilty party to cover the costs. We can also be at fault and there are damages that must be covered. The green card covers part of it, but it doesn't apply in the case of a stolen car, a DUI, or an intentional act. There is also a problem with wildlife, which also won't reimburse me for damages.

For travel insurance, there are assistance services that often provide technical assistance. When to call the police? Major damage, unclear culprit, strange behaviour (drugs?), death, serious injury. Outside of motor transport, compulsory liability insurance does not apply - including bicycles.

In Italy, from 1 January 2022, every skier/snowboarder on the slopes must have third party insurance. The certificate must be carried or the ski pass will be taken away. It is also forbidden to ski under the influence of alcohol. There are many reasons for liability insurance. AXA drink allowed - this is only for injury to the policyholder while under the influence of alcohol, not for damage to someone else. He also quoted helicopter and mountain service intervention prices. In Bohemia Czech does not pay for mountain rescue, but foreigner does. When arranging

commercial insurance, it is imperative to pay attention to the comprehensiveness of the insurance, the amount of coverage and what risky sports are covered.

Beware of exclusions and deductibles.

The lecture sparked a heated discussion among the attendees about the limits of various insurance companies targeting climbers.

Avalanches and winter mountains

Vojtěch Tryzna: Selected avalanches in the Krkonoše Mountains

He first introduced himself as a first-time lecturer at the Pelikan's Seminar. He repeated the basics of avalanche issues. A standard avalanche is usually a slab avalanche 80x100 m, in the northern sector with a slope of about 30°.

Anemo-orographic system of the *Giant Mountains* (Krkonoše): on *Luční bouda*, for example, it cannot be more than about 1.5 m, because it is blown away. In Bohemia, the prevailing flow is westerly. Thus, snow accumulates in the *Elbe Mine* (Labský důl), the *Snow Pits* (Sněžné jámy), which sometimes persists into the summer months. That's why there are 55 avalanche tracks in the Krkonoše Mountains in the Czech part alone, with Poland about a hundred, due to the accumulation of snow in the leeward parts and avalanches fall.

From 1961 to 2012/2013, 1100 avalanches fell, an average of 22 avalanches/season.

Avalanches in the Giant Mountains fall mainly in January, as the first snow that is not connected to the ground falls in early winter, and then in March slab to foundation avalanches in spring snow.

The first mention of an avalanche dates back to 1655 in Sklenářovice. The death of *Hanče and Vrbata* in 1913 was the impetus for the establishment of the Mountain Service. *Muttich's silent signs* were created in 1923 for easier navigation. Since 2022, the first Recco devices in *Špindlerův mlýn* and *Pec pod Sněžkou* as a type of passive avalanche search, which does not only respond to the original Recco tag, but also to a mobile phone, etc. Unfortunately, this system has limited use in a water environment, which the winter games are.

He recalled the biggest avalanche disaster in *Biele Jar* in 1968. The monument that was erected in honour of the victims was torn down by another avalanche the following season. An avalanche also fell in the same place last year on 14 March 2021. This is typical of an avalanche in the northern area, with a slope of up to 48°. At the same time an avalanche fell on the Polish side, where there were persons without avalanche equipment (this intervention was discussed in detail during last year's Pelikan seminar by Martin Honzik).

A little snow is worse than a lot of snow, because small layers of snow can have a critical layer between them in which an avalanche will break off. The huge avalanche in the *Blue Mine* (Modrý důl) on February 10, 2015, between 1.59pm and 2pm, was without casualties, but was recorded by webcam, a swath of forest completely disappeared. The avalanche had been pre-simulated at the *Czech University of Agriculture* and indeed a year later it fell almost according to the model, the last avalanche that big fell there was in 1887.

He also presented the avalanche cadastre and the data that can be found there. The cadastres have recently been remodelled because originally the cadastres were based only on historical avalanches, but now computer technology is used for complex simulations.

He also mentioned the avalanches of 2022, first the *Úpa Gorge* (Úpská rokle) avalanche of February, where the volume of snow was 128,000 m³, 43,000 tons of snow, 67,000 m², fortunately with no people in the avalanche site and no casualties.

Finally, he showed a list of the most important references on avalanches and avalanche prevention. The wind is an avalanche builder.

Ivana Sikulová: Avalanche accidents in Slovakia

She compared the situation with last season, there were now fewer accidents, 24 this year compared to 43 last year, but there was one more casualty this year.

It showed that again the highest number of accidents is at 2. *avalanche danger* level and there are repeated tragic accidents at the beginning of the season when there is little snow. The last accident was at the beginning of May. Last winter was typical in that there were many visitors to

the mountains for lockdown. This winter, however, was heavy with snow, and after a few years, there was a *Level 4* avalanche danger again, and 41 days of *Level 3* avalanche danger. In December there was little snow, it was possible to ski on grassy slopes.

The first avalanche was in *Veľká Fatra Pod Křížnou* on 13.12.2021: 4 experienced ski mountaineers tried to get off the ridge into the lee because of windy weather. They chose the more southern couloir, which had a lot of blown snow, where there were tracks from skiers from the previous day. They entered the chute from the ridge, split up. When the first two were in the chute, the avalanche broke off. 1 skier was buried up to mid-thigh, 2 were completely buried, the one at the top called for help. They didn't have avalanche gear - *experienced*, local, went there often. The helicopter brought rescuers and dogs, and Recco. They found one that day, but no sign of life at 1 m depth. He was still wearing his skis. The next day, a second skier was found 1.5 m deep, also found by Recco. Why? First day good conditions the day before, but then the weather changed, the wind blew the snow over, blowing the hard slabs where cracks spread very quickly and for a long distance and a small additional load, which 2 skiers are, it will crack above you. The skiers have no way to get off the slab.

It also showed a typical avalanche profile. Coarse-grained snow is dangerous, especially when there is hard snow above it.

Mistakes: they didn't have avalanche gear, they had secured toe bindings, but that's a common mistake. The skis became an anchor that may have kept them under the snow. They didn't check the profile, probably the routine of a familiar place, the euphoria of the first run. Plus, the type of couloir that ended in a terrain trap, the deposit had nowhere to spill, creating a deep deposit.

December 23, 2021 video (pre-Christmas avalanche 2021). The avalanche ended well because the deposit spilled over a large area. They made the mistake of climbing both into the chute. January was warm and it rained a lot. It was not until the end of January that snowfall reappeared, adding 20-30 cm, but due to the typical Tatra wind it was not evenly distributed.

19 January 2022 already avalanche level 3, the first nice day after very cold and windy days, which is typical dangerous weather. West valley, it was warm, skiers had avalanche equipment. Rocky valley, they didn't know the terrain, they went by feel, they decided only on arrival where to go. The place is flat, but above that there are steep slopes that have a run up to the blue hiking trail. Halfway up, they put into a couloir that looked snow covered, but moved aside for steepness, made it to the ridge, and were not deterred by the fact that the adjacent couloir was not able to go up due to ice and steepness. They paused over a critical spot, there was hard snow piled up by the wind.

Board avalanches have the insidiousness that even a pro can't tell it's on a board unless you do a test, know the topography in detail, etc. Two skied in quick succession, the third took it in stride, the avalanche broke off and, taking down 2 skiers, the 3rd skied down and started looking, missed the first, found the 2nd, who he took a shovel out of his pack to dig in. He had a problem with the 2nd, he was at 1.7m, then the first one he dug out helped him, although he was injured. He was already showing signs of life when they dug him out, they called the *Mountain Rescue Service* (MRS), but he was only dug out after 45 minutes.

Reasoning, if he hadn't missed the first one, he certainly would have been kicking him for more than 15 minutes, so maybe the second one, which was easy to kick, wouldn't have been saved either. The second one was already unconscious, but after digging him out and clearing his airway, he came to and was able to dig himself out. They did a good job with the equipment, didn't waste time with a complete excavation.

Negative factors: they were in a *Level 3* avalanche hazard, in unfamiliar terrain, on a slope ending in a "terrain trap", they did not do a compression test in the field that could detect a hazard layer, although it can only assess a very local situation. They skied right behind each other; they should have been spaced.

She showed the profile again, emphasizing the square-grained snow, depth and placement of the slab. The slabs vary even within the same slope, somewhere 20 cm, somewhere 50 cm, the crack spreads over a long distance. She showed 2 videos where in one the slab was 20 cm and

60 cm deep and the tap test had a completely different result.

At the end of January and the beginning of February, it was level 4, which discourages people from skiing. Since May, the Avalanche Prevention Centre has stopped announcing avalanche forecasts, and since 15 April there has been a spring closure in the Tatras due to nature protection.

10. 5. 2022 Baranie Rohy Mountain. Father and son without equipment at a time when the High Tatras have been closed for almost a month, they felt that there was no more snow, they reached the top on foot, but went down on skis. Although their ten-year-old son's ski slipped off, they did not pay attention to it. But then another slide took them into a chute, they flew over a frozen threshold with rocks. 10-year-old child. The father took off after him, drove onto the softened snow outside the avalanche path and tore off an avalanche that took him too. They ended up at the bottom but were not critically buried. The boy was up to his thighs, the father was sitting on an embankment, though injured. They had seen Téry's hut, but felt they were just picking things up. However, after 2 hours one was still on the avalanche site, only then the MRS, sent a helicopter. They didn't have shovels, the boy got out of his ski skeletons and walked barefoot to Téry's hut to get help. Father with spine and leg injuries, hypothermia, boy uninjured.

Conclusion: underestimation of the 2nd and 1st level of avalanche danger, in the windy Slovak mountains, compacted snow slabs are forming even from day to day. Lack of avalanche equipment, 1st nice day after snow and wind. Late start to the hike, ascent and descent in a large amount of softened incoherent snow. Unsuitable chosen terrain, couloirs with terrain trap with rock thresholds.

Jaroslava Říhová: Current treatment challenge of frostbite

Next year it will be 20 years that he has been working on frostbite. She reiterated the frostbite classification by stage and its prognosis. She stressed the importance of good insurance.

Case report 1, 30 years old, frostbitten, went on a ski tour in the Bernese Alps in the snow, at night, reached the hut at 2 after midnight. Frostbite, 4 days of infusions in Lucerne. Didn't want any meds, not even NSAIDs, didn't show up for scintigraphy, but accepted HBOx (ENT examination) and acupuncture.

Acupuncture and *moxing* wake up the immune system. HBOx is no longer reimbursed for frostbite by insurance, unless: a diagnosis of a non-healing wound must be given at the time of indication. He didn't show up for the scintigraphy. He has to wait for tissue demarcation.

Case 2 from Pakistan, treatment lasted 14 months, necrosis and infection on the little finger, the last link on the little finger had to be removed. Scintigraphy beautifully reveals the extent of the damage.

A curious case report of a man who suffered frostbite after directly applying frozen gel pads to his toes.

She listed alternative treatments, including homeopathics and herbal remedies.

Jan Pala: A case of frostbitten fingers during a ski mountaineering hike or when you take pictures and don't look at your fingers

He cited his case from 2018: although the forecast was good, it was the coldest day in Slovakia that year. He took some photos with his gloves off. His fingertips were white and numb. Immediately contacted our expert on frostbite, Jarka Říhová, ski hike next not recommended, but he didn't accept it. The photos showed the progression, and how he wore his fingers in a feather glove. Even frostbitten he still managed 36 days on skis. The consequences: fingers are more sensitive to cold, tingling fingertips, volleyball only in July and August.

Dita Podhadská: Layman's first aid

She first asked about the number of paramedics in the auditorium. She pointed out that in the mountains with a basic first aid kit we actually become lay people.

She discussed an ABCDE algorithm and how it is for lay people. The difference is in knowledge and skills. Before we start addressing our own safety, it is good to protect those who are not yet injured. It's a good idea to call for help as soon as possible because there may no longer be a signal at the victim.

Martin Honzík also stressed to call the MRS as soon as possible, there may not be a signal lower in the mountains anymore. Moreover, in case of a secondary avalanche, there will be no one to call. Then, the rescue operation is already underway, it will take time. The call takes 2-3 minutes, but we have to take off our gloves.

V. Tryzna added, *Rescue App “Záchranka”* is a super app. It's also good to call verbally, someone can hear us.

What do I have available? Which I also have to consider before I get to the situation.

For example, she emphasized thermal comfort even in the summer months.

Don't forget to take a medical history because you may be the last one to ask.

It is good to make a plan for every problem.

Solution decision: transport?0

Practical workshops

Under the guidance of Martin Honzík, a member of the Methodological Commission of the Czech Climbing Association, and Michal Vesely, a demonstration and training of safety techniques for beginners and experienced climbers took place.

The second workshop was prepared by Iva Sikulová and Jan Pala, experts on avalanche issues. Despite the absence of snow, the participants could try out a practical solution to an avalanche accident with one or more buried under a layer of leaves.

During the Saturday workshops, those interested practically practiced their physical preparation for climbing under the guidance of experienced physiotherapist Rudolf Brož and Ladislav Sieger, an expert on survival in extreme conditions, showed traditional and non-traditional ways of preparing drinking water.

Lenka Horáková, MD (autumn 2022), Edited by Ivan Rotman, MD (April 2024)