

Ako prežiť lavínu

Autor PETRA KOLENČIAKOVÁ Foto ROSSIGNOL, ARCHÍV REDAKCIE

Jazda vo voľnom teréne láka stále viac adrenalínových nadšencov. Existuje tu však riziko lavín, ktoré vždy znamená ohrozenie života. Je preto dôležité vedieť, ako sa správať v tomto prostredí a byť oboznámený o všetkých jeho špecifikách. Pozrite sa s nami, ako si vychutnať nezabudnuteľný zážitok z jazdy v panenskom snehu správne vybavení a informovaní.

Podľa štatistických výskumov má osoba zasypaná lavínou po 15 minútach pod snehom 93% šancu na prežitie. Tá sa zvyšuje, ak máte so sebou správnu lavínové vybavenie. Život vám však bezprostredne po páde lavíny môže zachrániť pomoc kamarátov, pretože organizovaná záchranná akcia často nachádza už len zamrznuté telá. Naučte sa výstroj perfektne ovládať na profesionálnych lavínových kurzoch. Oslovte miestnych sprievodcov a požiadajte ich o radu. Nepodceňujte výber kvalitných vrstiev oblečenia a prípravu lyžiarskej či snowboardovej výstroje. Vždy skontrolujte baterky, pribaľte náhradné pre kamarátov a ak je krásne počasie nezabudnite na nabitú kameru alebo fotoaparát.

VOĽNÝ TERÉN A JEHO ŠPECIFIKÁ

Voľný terén je horské územie, ktoré sa nachádza mimo vyznačených a upravovaných lyžiarskych tratií a chodníkov, tiež nazývané backcountry alebo freeride zóna. V týchto oblastiach sa znižuje výskyt iných osôb, ktoré by vám mohli pomôcť v prípade úrazu. Vo voľnom teréne na vás čakajú nástrahy. Je to počasie, terén a sneh. Vstup do voľného terénu je potrebné dostatočne zvážiť. Pomôže vám karta Stoj alebo Choď, ktorá pomáha určiť lavínové nebezpečenstvo a mal by ju poznať každý návštevník voľného terénu. V karte sa nachádza sedem základných otázok, ktoré si pred vstupom do voľného terénu treba položiť:

1. Je nový sneh? Viac ako 30 centimetrov?
2. Je sneh previaty vetrom?
3. Vidíš v okolitom teréne padať lavíny?
4. Vidíš čerstvo spadnuté lavínové nánosy?
5. Je sneh zmäkknutý, prevlhnutý?
6. Je po zaťažení snehu počuť hlboké, tlmené zvuky?
7. Tvoria sa trhliny pri vstupe na snehový povrch?

ISTOJ, AK SI ASPOŇ NA JEDNU OTÁZKU ODPOVEDAL ÁNO. CHOĎ AK SI NA VŠETKY OTÁZKY ODPOVEDAL NIE A PRÍSPÔSOB SA AKTUÁLNYM PODMIENKAM!

DÔLEŽITÝ JE PLÁN

Lavína je veľká masa snehu, ktorá sa posúva dole svahom. Všetky menšie lavíny sa nazývajú splazy a sú relatívne bezpečné, v závislosti od terénu. Podľa stupňa nebezpečenstva rozlišujeme riziko lavíny na 1- malé až 5- veľmi veľké. Pred vstupom do voľného terénu je nutné zistiť stav počasia za posledné dni aj s prognózou na tie nasledujúce. Môžete využiť model aladín na www.shmu.sk. Informácie o snehovej pokrývke a lavínovom nebezpečenstve v danej lokalite získate na www.laviny.sk. Pri plánovaní berte do úvahy členitosť terénu, poveternostné podmienky, ale tiež psychické a fyzické schopnosti skupiny a ich znalosti v horskej problematike. Aktuálnym podmienkam prispôsobte aj výstroj. Nezabudnite nabiť komunikačné zariadenie (telefón alebo vysielaciu),

pribaľte náhradné baterky. Pred odchodom je dôležité informovať ďalšiu osobu o vašom pláne cesty. Požiadajte o sprievod miestnych horských vodcov. Naplánujte návrat, vytvorte si časový plán a ústupové cesty.

POHYB VO VOĽNOM TERÉNE

Pri vstupe do voľného terénu aktivujte vyhľadávacie zariadenia, skontrolujte ich funkčnosť a kompatibilitu. Pri zvýšenom lavínovom nebezpečenstve sa pohybujte predovšetkým po chrbtoch a rebrách svahov, voľte členitý terén s terasami, skupinkami stromov a s vyčnievajúcimi skalami v blízkom okolí. Vyhýbajte sa žľabom, muldám a svahom so súvislou snehovou pokrývkou. Pri výstupe dodržiavajte medzi sebou medzeru 10 metrov. Ak je nutné križovať žľaby alebo muldy, tak vždy po jednom a mierne šikmo dole svahom. Pri zostupe do lavínového svahu sa pokúste mechanicky vyvolať lavínu isteným lanom, a to, buď lyžou alebo skokom do svahu. Pri zjazde zachovajte odstup približne 50 metrov, no nestrácajte vizuálny kontakt. Usilujte sa vyhnúť vysokému kompresnému tlaku vytváranom pri oblúku, hlavne na strmých stenách a vjazdoch do žľabov, pretože to môže byť spúšťačom lavíny. Nepoľavujte v ostražitosti, pokiaľ sa nenachádzate v bezpečnej zóne.

ČO ROBIŤ PO PÁDE LAVÍNY?

Po páde lavíny je potrebné zhodnotiť situáciu, riziko pádu ďalšej lavíny a privolať záchranné zložky na číslo 18 300. Osoba, ktorá posledná videla obeť zostane na mieste a bude usmerňovať ostatných pri pohybe v lavíništi (miesto, kde dopadla veľká masa snehu). Po príchode zložiek sa okamžite začne s lokalizáciou zasypanej osoby pomocou vyhľadávacieho zariadenia. Začnite v miestach posledného vizuálneho kontaktu. Ak obeť lavíny nemá vyhľadávací prístroj, hľadajte podľa zvuku, zraku a sondami. Pri zachytení signálu v dostatočnej blízkosti, záleží od vyhľadávčača, začíname kopať zo spodnej strany svahu. Pri kopaní je potrebné časté striedanie osôb, aby ste neznižili frekvenciu práce, v prípade únavy. V prípade neúspešného hľadania pokračujeme v okolí miesta podľa zásad práce so sondou.



ÚNIK PRED LAVÍNOU

Ak odtrhnete lavínu alebo sa na vás nejaká valí, snažte sa z nej dostať šikmo dole svahom. Ak sa vo vašej výbave nachádza lavínový batoh, nečakajte a ihneď ho aktivujte. V lavíne bojujte, snažte sa skákať, kopať, chytiť sa okolitých stromov a dostať sa von. Pred zastavením lavíny vynaložte všetky sily na pokus vyplávať na jej povrch, pretože po zastavení sa sneh ubíja a už je minimálna šanca na akykoľvek pohyb. Ak sa to nepodarí, kryte si hlavu a dýchacie cesty a snažte sa vytvoriť si v snehu vzduchovú bublinu. Uvoľnením slín ľahko vďaka gravitácii zistíte, kde je zem a obloha. Určite sa skúste pohnúť a vyslobodiť svoj pomocne. Ak to nejde, treba sa upokojiť, znížiť tep a šetriť vzduch. Nekričte, kým nepočujete hlasy. Ak ste aktivovali lavínový batoh, vytvoril vám dostatočnú rezervu vzduchu a získal čas. Pri vykopávaní už však budete pravdepodobne v šoku.

LAVÍNOVÁ VÝSTROJ

Pri druhom, niekedy už pri prvom stupni lavínového nebezpečenstva je pre vstup do voľného terénu potrebná lavínová výstroj, ktorá zahŕňa vyhľadávacie zariadenie, lopatku a sondu. Na čo ich budeme potrebovať? Záchranné akcie si vyžadujú rýchle a premyslené konanie a práve vyhľadávací prístroj z hľadiska jej účinnosti zvyšuje jej úspešnosť. Ide o systém, obsahujúci jednu alebo dve antény vysielajúce signál. Na základe jeho sily sa potom lokalizuje zasypaná osoba. V prípade, že nemáme pri sebe takýto prístroj, prichádza na rad sondovanie v lavínovom nánose pomocou dlhej rozkladacej lavínovej tyče, ktorou sa postupne pichá do lavíny. Po nájdení osoby sa použije lopatka na jeho vykopanie.

Najpoužívanejšie vyhľadávacie zariadenia sú značky Mammut, BCA, Ortovox a Pieps. Do vyhľadávacích zariadení používajte vždy alkalické batérie, nikdy nabíjacie. Často sa predávajú ako lavínové sety spolu s lopatkou a sondou. Prikúpiť môžete aj merač sklonu svahu. Odporúča sa mať so sebou tiež komunikačné zariadenie a lekárničku.

LAVÍNOVÉ RUKSAKY

V zahraničných lyžiarskych strediskách je okrem základnej výstroje podmienkou vstupu do freeride zóny aj lavínový batoh. V prípade zasiahnutia lavínou jazdec aktivuje spúšťač mechanizmus, ktorý do 3 sekúnd nafúkne airbag a pomôže vás udržať nad lavínou alebo vytvorí dostatočnú vzduchovú bublinu pod snehom. Nafúknutie airbagu umožňujú kartuše so stlačenou náplňou, ktorá je po aktivovaní ventilátorom vháňaná do vaku. Po použití vám fľašu naplnia za približne 20 eur, alebo vymenia za novú. Fľašu si môžete vybrať ľahšiu karbonovú alebo oceľovú. Rozdiel je tiež v objeme a tvare airbagu alebo v celkovej váhe systému. Keďže lavínové systémy sa odpaľujú ručne, môžete si vybrať, na ktorú stranu umiestnite aktivačné tiahlo. Tieto batohy predstavujú finančne veľkú investíciu, no sú dostatočne účinné a dokonca sa im prisudzuje dvojnásobná pravdepodobnosť prežitia lavíny.

POROVNANIE TECHNOLOGIE A AIRBAG SYSTÉMOV

Trh s lavínovými batohmi prešiel v priebehu niekoľkých rokov obrovským posunom a v súčasnosti ponúka niekoľko technológií, ktoré sa odlišujú vo variabilite objemu batohov, náplni kartuše, možnosti aktivácie inou osobou, možnosti vybratia systému a tiež v umiestnení a nastavení tiahla.



Systém ABS má dva nezávislé vankúše s objemom 170 litrov umiestnené v hlavnej časti batohu, ku ktorej sa dá pripievať kompatibilný rucksak rôznej veľkosti. Klasické tiahlo na aktiváciu rozbúšky vystriedala elektronika. Navyše ABS systém, ako jediný, je možné aktivovať na diaľku.

Systém Jetforce (Pieps & Black Diamond) s prevratnou technológiou ventilátora poháňaného batériou nafúkne airbag na 200 litrov a zvládne 4 nafúknutia na jedno nabitie batérie.

Mammut batohy využívajú lavínový **systém Snowpulse** v dvoch verziách.

RAS vytvára airbag priamo nad hlavou. Výhodou je, že systém sa dá odstrániť z batohu a batoh je tak bežne použiteľný aj na iné aktivity. **PAS** airbag je umiestnený nad hlavou a v oboch ramenných popruhoch. Airbag má objem 150 litrov u oboch verzí.

Systém alpride (Scott) je tiež odnímateľný ako RAS, využíva technológiu zo záchranných viest z letectva a má integrovaný chránič chrbta.

Airbag má objem 150 litrov. Systém **AVABAG** (Ortovox)

sa osamostatnil od ABS, airbag nafúkne za

hlavou a chrbtom s objemom 160

litrov.

K lavínovému batohu vždy používajte aj základnú lavínovú výstroj!