

DOPORUČENÝ SEZNAM VÝSTROJE, VÝZBROJE A ZNALOSTÍ

© Alpy 4000.cz, J.á, Frenky a Kristýnka

FERRATY, KLETTERSTEIGY

- nezbytné, nelze bez
○ může se hodit
●? nezbytné, ale je nutné si vybrat z více možností
? zvážit podle situace
A doprava, čekání na túru
* nehodí se, nadbytečný

ZNALOSTI

ORIENTACE V HORÁCH	Pohyb v horách za tmy ale i ve vichřici, ...	○
PRVNÍ POMOC	Speciálně pro horský terén	●
ZÁCHRANA NA LEDOVCI	Kompletní záchrana z trhliny, překonávání trhlin, ...	○
ZÁCHRANA NA SKALÁCH	Záchranné techniky ve skalním terénu, techniky slaňování, ...	●
LAVINOVÝ KURZ	Záchrana v lavině, odhad rizika, ...	○
LEDOVCOVÝ KURZ A VHT	Horolezecké techniky, jištění, manipulace s lanem, pohyb v horách, ...	○
SKIALPINISTICKÝ KURZ	Technika pohybu na lyžích nahoru ale i dolů, techniky jištění, ...	○
KURZ LEZENÍ V LEDU	Komplexní problematika lezení po zmrzlé vodě, jištění, slanění, ...	○
KURZ SKALNÍHO LEZENÍ	Základní horolezecké techniky, práce s lanem, postupové jištění, slanění, ...	●

PŘÍPRAVA TÚRY

CESTOVNÍ DOKLADY	POZOR NA PLATNOST!	●
POJIŠTĚNÍ	Záchranná akce, vrtulník, nemocnice ...	●
PENÍZE	Doprava, dálnice, ubytování, lanovky, pivo, rezerva ...	●
PŘEDPOVĚĎ POČASÍ	Laviny, počasí, stav tras (doma rámcově, upřesnit na místě!)	●
MAPA EVROPY	Aktuální automapa	A
MAPA OBLASTI	Aktuální, ideál 1 : 25 000 s trasami, nejlépe kvalitní fotokopie, ...	●
POPIS TÚRY + varianty	Důvěryhodný a aktuální zdroj, fotky, ...	●
MOBILNÍ TELEFON	Kvalitní a nabitá baterie, pozor na dostatek kreditu!	●
TELEFONNÍ ČÍSLA	SOS, počasí, info, mezi sebou, Ambasáda, ...	●
HODINKY	Hlavně kvalitní budík	●
PSACÍ POTŘEBY	Tužka (lepší obyčejná), papír, ...	○

ZÁCHRANNÝ MATERIÁL

OSOBNÍ LÉKÁRNIČKA	Viz. níže „Osobní lékárnička“	●
BIVAKOVACÍ VAK	PROTI VĚTRU , velikost: nejlépe pro dva (ale má ho každý!)	●
TERMOBALÍČEK	Je vhodný nejen pro záchranu!	?
CHEMICKÉ SVĚTLO	Jednoduchý způsob jak dát o sobě vědět!	?
ČELOVÁ LAMPA	Náhradní baterie a žárovka, nejlépe LED systém!	●
LAVINOVÝ PŘÍSTROJ	Odzkoušený, náhradní baterie a hlavně vědět co a jak!	?
LAVINOVÁ LOPATA	Spolehlivá, nerozbitná (váha a cena je až druhotná!)	?
LAVINOVÁ SONDA	Spolehlivá, nerozbitná (váha a cena je až druhotná!)	?
ABS BATOH	Velikost podle vaší potřeby. Pro freeride téměř nutnost!	?
PÍŠŤALKA	Plastová (kovová by vás za mrazu asi i zamrzela!)	●

DŮLEŽITÉ DOPLŇKY

ZAVÍRACÍ NŮŽ	Případně s otvírákem na konzervy, víno, ...	●
SLUNEČNÍ BRÝLE	Kvalitní UV filtr, do skupiny rezervní!	●
LYŽAŘSKÉ BRÝLE	DO VÁNICE! Nejlépe se skly do mlhy, odvětrávané!	?
OPALOVACÍ KRÉM	UV faktor 20 a víc (stačí odpovídající množství)	●
TYČKA NA RTY	UV faktor 20 a víc	●
BUZOLA	Praktické zkušenosti a znalosti NUTNÉ!	●
VÝŠKOMĚŘ	Praktické zkušenosti a znalosti NUTNÉ!	●?
GPS	Praktické zkušenosti a znalosti NUTNÉ! REZERVNÍ BATERIE!	●?
TERMOSKA	Nejlépe 1 l, funkční (pozor na uzávěr!), ne křehkou, spíše v zimě	*
PET LÁHEV	Nejlépe 1,5 l, spíše v létě	●
TELESKOPICKÉ HOLE	Nejlépe třídílné a bez „antishock“ úpravy (kvůli lyžování)	?
BATOH 30 L	Na kratší túry, jako „útočný“ batoh, upevnění cepínu!	●?
BATOH 35 – 45 L	Bez zbytečných sponek, popruhů ⇒ minimum komplikací	●?
BATOH 55 – 75 L	Bez zbytečných sponek, popruhů ⇒ minimum komplikací	*
MAPNÍK, OBAL NA MAPU	Průhledný, oboustranný	●
PŘÍRUČNÍ TAŠKA, PYTEL	Na přebytečné věci, na jídlo lépe krabici	A
NAFUKOVACÍ POLŠTÁŘEK	Na noční přejezdy, nejlépe ve tvaru „U“	A
FOTOAPARÁT, KAMERA	Pozor na váhu a křehkost, filmy, BATERIE , paměť	○
OPRAVY	Nejlépe „TESA“ – páska, šití, kleště, šroubovák, ...	○
HYGIENICKÉ POTŘEBY	Hlavně toaletní papír!	○

OBLEČENÍ

PLÁŠTĚNKA	Někdy stačí i deštník, nejlépe Poncho i přes batoh (bivakovací pytel!)	○
BUNDA VRCHNÍ + KAPUCE	NEPROPUSTNOST: VÍTR, VLHKO – musí především dýchat!	●

	KALHOTY VRCHNÍ	NEPROPUSTNOST: VÍTR, VLHKO – musí především dýchat, celorozezpínací!	?
	KALHOTY	PRODYŠNOST, ODOLNOST , částečná nepropustnost: vítr, vlhko, ... (IBQ, ...)	●
	TEPLÁ BUNDA	TEPLO , Soft schell, fleece 200 + částečná nepropustnost: vítr, vlhko	●
	VESTA	TEPLO + NEPROPUSTNOST: VÍTR (ZE PŘEDU) , výborný doplněk!	○
	TEPLÉ KALHOTY	TEPLO , Soft schell, fleece 100 + částečná nepropustnost: vítr, vlhko	?
	VĚTROVKA	NEPROPUSTNOST: VÍTR – MUSÍ ALE DÝCHAT!	?
	SLABÉ KALHOTY	NEPROPUSTNOST: VÍTR – MUSÍ ALE DÝCHAT!	?
	TERMOPRÁDLO	Funkční materiály (nejlépe dlouhé, doporučuji rolák se zipem) + REZERVA	●
	SPODNÍ PRÁDLO	Funkční materiály (slipy, kalhotky, podprsenka) + REZERVA	●
	PONOŽKY + REZERVA	Vhodný výběr, kombinace TENKÉ + SILNÉ (nejlépe funkční materiály)	●
	TRIKO + REZERVA	Na cestu, výlet, kemp, ...	A
	TURISTICKÉ KALHOTY	Na cestu, výlet, kemp, ...	A
	KRAŤASY	Hodí se i do kombinace se spodním prádlem	○
	PLAVKY	Na cestu, výlet, kemp, ...	A
	ČEPIČKA, ČELENKA	VÍTR, ZIMA, VICHŘICE! Pozor: rychlý x pomalý pohyb!	●
	KŠILTOVKA, ŠÁTEK, HAD	SLUNCE!	●
	NÁKRČNÍK, KUKLA	VÍTR, ZIMA, VICHŘICE!	?
	RUKAVICE VRCHNÍ	NEPROPUSTNOST: VÍTR, VLHKO – MUSÍ DÝCHAT!	?
	RUKAVICE TEPLÉ	TEPLO , pouze do zimy, pomalý pohyb !!! Nejlépe palčáky!	●?
	RUKAVICE LEHKÉ	Windstoper, rychlejší pohyb! + REZERVA	●?
	RUKAVICE KOŽENÉ	PROTI ODĚRU!!! (Dostačují pracovní) + REZERVA	●
	NÁVLEKY	PEVNÝ A HLAVNĚ VELMI PRODYŠNÝ MATERIÁL , zip, ocelové lanko!	?

OBUV

	SKIALPOVÉ SKELETY	Podle použití: sjezd x chůze (nejlépe s „TECH - ovou“ úpravou)	✘
	POHORY - SKELETY	Do velké zimy, sněhu!	✘
	POHORY	nejlépe KEVLAROVÉ (lehoučké !!!) nebo kožené (nemusí být GORE –TEX)	●?
	LEZEČKY	Pro začínající: pohodlné, rozchozené, ... POZOR NA: koupí malých lezeček	○
	TREKOVÉ BOTY	Na túry, mohou být i lehké pohory	●?
	TENISKY, SANDÁLY	Na cestu, výlet, kemp, ...	A
	PŘEZŮVKY NA CHATY	Co nejlhčí, stačí i silné ponožky (většinou na chatách jsou)	○

SPANÍ

	STAN	SAMONOSNÝ , kompletní, nemusí to být žádný „speciál“, většinou do kempu	A
	PODLOŽKA POD STAN	100% nepromokavá (igelit, dá se použít i bivačovací vak)	A
	KARIMATKA	NESAVÁ , nemusí být samonafukovací, ...	A
	SPACÁK NA LÉTO	Ubytování v bivaku, kempu. Se zipem, vlákno, komfort +10 °C	●?
	SPACÁK NA ZIMU	Se zipem, peří, komfort -10 °C (výborná je když tak i kombinace obou !!!)	✘
	VLOŽKA DO SPACÁKU	Ubytování na chatě (někdy stačí i prostěradlo nebo lehký spacák)	●?

JÍDLO/PITÍ

	POLOPENZE	Podle vašich finančních možností, není povinná	●?
	VAŘIČ+PALIVO+ZÁVĚTRÍ	Nejlépe plyn, benzín vyžaduje zkušenosti, NE LIH!	●?
	ZAPALOVAČ + REZERVA!!!	Dobrý je vaříč i piezo zapalováním	●?
	NÁDOBÍ	Souprava ešusů, termohmíček, ...	●?
	PŘÍBOR	Stačí lžíce	●?
	JÍDLO	ROZHODUJE: chuť, délka vaření, váha a pak až energie	●?
	PITÍ-VĚTŠINOU ZE SNĚHU!	Čaj, různé instantní nápoje. ROZHODUJE: chuť a pak až energie	●?

VÝZBROJ

	HOROLEZECKÉ LANO	Pro 2 – 4 lidi: 50 m, tzv. jednoduché lano, ale co nejmenší průměr, UIAA	?
	SEDACÍ ÚVAZEK	Nastavitelný, pohodlný, certifikát UIAA	●
	PRSNÍ ÚVAZEK	Nastavitelný, pohodlný, certifikát UIAA (minimální použití)	●
	SPOJOVACÍ SMYČKA	120 cm, plochá, minimálně 15 KN (3 proužky), certifikát UIAA	●
	HOROLEZECKÁ PŘILBA	Stavitelná, upnutí na čelovku, certifikát UIAA	●
	HMS KARABINY 4 - 5 KS	Šroubovací pojistka, certifikát UIAA	?
	EXPRESKY 3 – 5 KS	Slouží pro postupné jištění, slanění z vývrtky, ...	?
	SMYČKY NA ZÁCHRANU	Ø 6 mm: 1 ks délka 5 m, 2 ks 3 m, 2 ks 1,5 m výrazná a jednotná barva	?
	SMYČKY NA JIŠTĚNÍ	Nejlépe ploché sešité: 2 – 4 ks 120 cm, dále kulaté délky 1,8 m různé Ø, UIAA	?
	„JISTÍTKA“	Nejlépe: ATC – Guide, Reverso, ... Zapomeňte na „osmy“	?
	DALŠÍ JISTÍCÍ MATERIÁL	Friendly velikosti 1, 2, 3, (4), vklíněnce, další smyčky, karabiny, expresky, ...	?
	LEDOVCOVÉ ŠROUBY 2 KS	15 – 18 cm dlouhé, nejlépe s krytkami (ne izolepou!) certifikát UIAA	?
	CEPÍN	Univerzální, lehký, ocelový zobák (Ne hliníkový!), krátký 50 cm	?
	MAČKY	Horizontální, ne hliníkové a nejlépe s univerzálním upínáním, ...	?
	FERRATOVÁ SADA	Y- systém, spojení s úvazkem sešitou plochou smyčkou!	●
	LYŽE	Podle použití ale spíše lehčí, nemusí být přímo na skialpy	✘
	SKIALPINISTICKÉ VÁZÁNÍ	Bezpečnostní, co nejlhčí („TOUR LITE“), BRZDIČKY A NE ŘEMÍNKY!	✘
	PÁSY + REZERVNÍ	COMBI, co nejvíce kopírovat plochu lyže, UPÍNÁNÍ V PŘEDU I VZADU	✘
	HŘEBENY („HARŠAJZNY“)	Podle typu vázání, nutné do ALP, Tater, ... !	✘
	GUMICUK	Ø 5 mm, oceníte při sjezdu ale i výstupu s lanem na lyžích	✘
	VOSKY	Přiměřené množství	✘
	NÁHRADNÍ SOUČÁSTKY	Gumičky k pásům, kroužek k hůlce, stahovací řemíčky, ... (podle situace)	●

