

Prosinec 2024

---

# METODICKÉ LISTY

---

Samostatná příloha časopisu Sokol

---

## Sněžnice – zima pro každého

Jan Nemrava, Lukáš Michalík



---

## Z OBSAHU

---

Proč zkusit sněžnice • Jak fungují sněžnice • Druhy sněžnic • Pro koho jsou sněžnice vhodné • Další vhodné vybavení • Hry se sněžnicemi • Kde, jak si sněžnice opatřit • Plánování výletu na sněžnicích, vícedenní putování • Desatero zásad od horské služby • Ukázka trasy • Testování sněžnic •

---

## ÚVOD

Celý text vychází primárně z našich zkušeností získaných víceméně v podmínkách českých (tedy hlavně moravských) hor, z různých typů akcí uskutečněných v průběhu posledních více než 20 let. Částečně se opírá i o zkušenosti kolegů z Prázdninové školy Lipnice, z metodických zpráv z jejich zimních expedic. Dále z dostupné literatury, se kterou ale někdy polemizujeme, ne zcela s ní souhlasíme.

### Proč zkusit sněžnice

Zima a její krásy lákají nejednoho člověka. Ne každého ale lákají právě často přeplněná horská střediska a „magistrály“ a raději si chce užít nerušeně krás zimních hor. V dnešní době jsou stále populárnější nové, či „znovuobjevené“ sportovní aktivity, které umožňují opustit upravované sjezdovky, stopy a cesty. Často jsou ale dosti nedostupné, člověk musí mít specifické znalosti, dovednosti, drahé vybavení. Jednoduše nejsou pro každého. Sněžnice ano, navíc se s nimi dostanete na ta nejhezčí místa bez lidí.

### Jak fungují sněžnice

Úkolem sněžnic je rozdělit váhu člověka na větší plochu a díky tomu se člověk v hlubokém sněhu příliš neboří, chůze je stabilnější a pohodlnější. Další z vlastností sněžnic je, že na rozdíl od lyží nekloužou, čímž umožňují bezpečnou chůzi i v krkolomném, kluzkém, zmrzlém, ledovatém terénu (nenahrazují ale mačky v horském lezeckém terénu). Obutí sněžnic umožňuje objevování a vychutnávání si krás zimních zasněžených koutů přírody odlehlých od frekventovaných zimních středisek. Velkou výhodou chůze na sněžnicích je, že nepotřebujete žádné speciální dovednosti. Chůzi na sněžnicích zvládne každý, pokud je schopný chůze. Je to jen trošku namáhavější.

# DRUHY SNĚŽNIC

Na trhu je několik typů sněžnic různých tvarů, velikostí a materiálů. Od „retro“ proutěných vypletených koženými řemínky, přes sněžnice s kovovým rámem a textilní výplní až po moderní plastové. Různé tvary, velikosti a materiály souvisí s podmínkami, ve kterých se sněžnice používají.

## Základní rozdělení a použití

### **„Retro“ proutěné vypletené koženými řemínky (či jejich syntetickým ekvivalentem)**

Tyto sněžnice vychází z původních sněžnic lovců sněhových plání. Mohou dobře posloužit na rovinatějším přehledném terénu, v hlubším sněhu. Budou choulostivější na údržbu, poškození, přírodní materiály pracují (zejména v našich podmínkách s teplotami často nad nulou). Vypadají ale stylově.

### **Sněžnice s kovovým rámem a textilní, PVC výplní**

Tyto sněžnice jsou z kategorie levnějších, jednodušších, prodávaných například i obchodními řetězci. Svým použitím se blíží zmíněným retro. Rovinatější trasy v nenáročném terénu určitě zvládnou a dobře poslouží. Hlavním rozdílem je pouze řemínkové uchycení paty, které není příliš stabilní, což se v náročnějším terénu, prudších svazích značně projevuje. I přes kovové protismykové drapáky na spodní straně sněžnice díky volnějšímu upevnění uhýbá, nedrží, podkluzuje do stran. Také ze zkušeností jsou více náchylné k poruchám, prostě nejsou tak houževnaté. Mohou mít nepatrně menší hmotnost.

### **Sněžnice s plastovým rámem a řemínkovým uchycením paty**

S řemínkovým uchycením paty se prodávají některé levnější modely. I zde platí nevýhody nestabilního uchycení paty, nejsou příliš vhodné do náročnějšího terénu.

### **Sněžnice s plastovým rámem a deskovým vázáním**

Mohou mít nepatrně větší hmotnost oproti dříve popisovaným, ale zato většina modelů nabízí odolné sněžnice, které zvládnou jak zasněžené pláně, tak náročné stezky v prudkých kopcích, překážky, led, jednoduše veškeré nástrahy našich hor. Tento typ sněžnic ověřených firem (například výrobky francouzské firmy TSL) nabízí většina půjčoven outdoorového vybavení zejména kvůli jejich jednoduché obsluze a odolnosti i při nešetrnému zacházení (více, další výhody, nevýhody rozebereme v minirecenzích na konci Listů).

### **Sněžnice vlastní výroby**

Neuman (Zimní hry na sněhu i bez něj, 1999) výrobu vlastních sněžnic nazývá zajímavou tvůrčí činností. Určitě tomu tak může být. V dobách dřívějších to mohla být tak trochu i nutnost. Tyto sněžnice můžete směle otestovat v blízkosti chaty, nedoporučujeme je však na delší výlety do odlehlejších míst. Tyto sněžnice málo kdy vydrží a dobře plní účel. Spíše naopak, a tak si můžete v blízkosti chaty užít spoustu legrace. V odlehlejších místech by vám rozpadající se sněžnice mohly přivodit nepříjemné starosti.

Kromě typu lze sněžnice rozlišit též podle velikosti. Ta souvisí jednak s hmotností člověka, který je bude používat, jednak trošku i s podmínkami. Logicky velká plocha sněžnic se bude více hodit na hluboký prachový sníh, menší postačí a poslouží na tvrdém podkladu. Je dobré tedy sledovat váhové rozmezí, pro které jsou určeny (a označení velikosti obvykle S, M, L). Většinou váhové rozmezí s velikostí koresponduje. Tvar z mých zkušeností nehraje zásadní roli, opět bude zmíněno v minirecenzi.

# PRO KOHO JSOU SNĚŽNICE VHODNÉ

Shrneme nyní naše zkušenosti, začneme od nejmladších. Základní předpoklad (a víceméně jediný) je, aby uživatel sněžnic uměl a mohl chodit. Kdo může chodit, může chodit na sněžnicích. Toto tvrzení je krapet přehnané, nebude smysluplné, aby malé děti používaly sněžnice. Smysluplné použití u dětí bych viděl tak po osmém roce (spíše seznámení), po desátém roce už začíná být smysluplný menší výlet v terénu. Starší žactvo, dorost, muži, ženy i senioři zvyklí turistice mohou zvládnout krásné výlety. Máme zkušenosti i s těhotnými (první polovina těhotenství) – na sněžnicích se nemusí bát pádu jako na lyžích, takže přiměřený výlet si mohou užít také. Sněžnice poskytují stabilitu a jistotu kroku, měkčí došlap (sníh tlumí nárazy), tak si troufnu tvrdit, že i pro již zmíněné dříve narozené je tento pohyb vhodný, (při vhodně zvolené trase) vhodný pro rozvoj či spíš udržení kondice.

## Zdravotní efekt

Věřím, že by fyziologové potvrdili, že chůze na sněžnicích vychází z přirozených pohybů, je komplexní kondiční cvičení šetřící naše klouby, zapojující svaly celého těla, díky své komplexnosti vhodná jako prevence kardiovaskulárních (civilizačních) onemocnění a vhodná téměř pro všechny. Společný pobyt v zimní přírodě je jednak vcelku dobrá forma otužování, jednak efektivní forma socializace.

## Další vhodné vybavení

K chůzi na sněžnicích jsou vhodné i hole, nejlépe teleskopické, v případě použití sjezdových či těch od běžek osobně doporučuji délku jako u sjezdového lyžování či trošku delší. Na holích se velice hodí **VELKÉ** (čím větší, tím lepší) talířky. Hole bez nich jsou v hlubokém sněhu k ničemu!

Dále ideálně pevnou zimní obuv, zimní turistickou obuv, zimní pohorky (měkké sněhule nejsou vhodné, nemusí držet ve vázání). Hodí se i návleky, přiměřené oblečení na někdy zrádné horské počasí. Další vybavu dle typu plánovaného výletu, činnosti. Může se hodit termoska s pitím, svačinka, sluneční brýle či naopak kukla, nákrčník na ledový fičák na vrcholu. Pláštěnka poslední roky taky patří (bohužel) do základní vybavy.

## K ČEMU, K JAKÝM VÝLETŮM SNĚŽNICE VYUŽÍT

Můžeme si udělat krátký „seznamovací“ výlet poblíž horské chaty, celodenní výšlap, vícedenní akci s využitím horských chat, či expediční několikadenní putování s nocováním v zimní přírodě. Vše má svá specifika a je třeba dodržovat pravidla, zásady bezpečnosti, nepřecenit síly, mít respekt k horám, k zimě, jejím rozmarům a používat „zdravý rozum“. Kromě výletů lze sněžnice využít v hrách a programech zimních pobytů na horách.

### Hry se sněžnicemi

Kromě výletu a výšlapu můžeme sněžnice využít pro různé programy, hry na zpestření našeho pobytu na horách, či jako formu seznámení se sněžnicemi. Ač Neuman (Zimní hry na sněhu i bez něj, 1999) uvádí a doporučuje hry, jako sprinterské závody, štafety, slalom, překážkovou dráhu, honěnou či dokonce kopanou, my z našich zkušeností doporučujeme provedení řádně zvážit či raději tyto aktivity nezařadit. Důvodem je bezpečnost. Moderní sněžnice opatřené ocelovými hroty, kovovými drapáky v přední části mohou při kontaktu hráčů způsobit zbytečné zranění. V zápalu závodu často dochází k nevhodnému zacházení se sněžnicemi a hrozí jejich zničení.

Jako vhodnější hry můžeme vymyslet cokoliv na téma „stopování sněžného muže“, hry ve vyšlapaných cestičkách sněžnicemi, „psí spřežení“ – tahání saní, nákladu, hledání pokladu ve sněhu atd. Pokud chceme závodit, tak do kopce na trošku větší vzdálenost, aby se nejednalo o divoký sprint rameno na rameno. Hry na způsob orientačních závodů se mohou změnit spíše ve stopování předchozích závodníků, ale i to může mít své kouzlo.

# SEZNÁMENÍ SE SNĚŽNICEMI

Než do prašanu vyběhneme, je dobré se se sněžnicemi seznámit. Naučit se je obsluhovat a pohybovat se na nich (na to nám stačí 15 minut). Nejprve zjistíme, jakým způsobem se obsluhuje uchycení na botu, to správně nastavíme na velikost boty (v případě deskového vázání). Zapneme všechny přezky a důkladně utáhneme. Na rovinatém plácku vyzkoušíme chůzi s holemi, zkusíme nastavit si všechny polohy, které nabízí vázání. Otestujeme, jak se s nimi chodí na rovině (běžná chůze je bez zaaretované paty, tudíž je pata volná). Poté se můžeme zkusit projít v terénu, zdoláme prudší stoupání, při klesání našlapujeme přes paty a udržujeme záklon, abychom dopředu nepřepadli. Do kopce, pokud to jeho sklon dovolí, jdeme vždy přímo vzhůru, „stromeček“ ani traverz sněžnicím nesvědčí (dobré sněžnice zvládnou přímou chůzi delší stoupání do sklonu cca 30 stupňů, menší terénní nerovnosti i mnohem strmější). Vyzkoušíme stoupací hrazdičku, pokud ji sněžnice mají. Také se zkusíme se sněžnicemi rozběhnout, z mírného kopce prašanem je to radost. Při chůzi na rovinatém terénu je dobré naučit se zbytečně nezvedat nohy, sněžnice s uvolněnou patou „taháme“ po sněhu, jako bychom chodili ve velkých botách, šetříme tím energii.

## Překonávání překážek

Cestou necestou na sněžnicích můžeme narazit na různé překážky. Místa bez sněhové pokrývky, spadlé stromy, potoky, led. Se sněžnicemi se nemusíte bát překonat úsek bez sněhu a snadno jej přejít. Ať už se jedná o asfaltku, kousek lesa, kde voda sněh odnesla, či menší potok, který je potřeba přejít po kamenech. Sněžnicím voda ani chůze po kamenech nevádí, jen se pravděpodobně stane, že až zase vejdete do sněhu, tak se na mokré sněžnice nalepí sníh. Je dobré je po pár krocích vyklepat. Při překonávání např. padlých stromů, či skoků přes potoky je vhodné si zaaretovat paty. Překážky se tak zdolávají lépe, snadněji skočíte, odrazíte se, dopadnete. Chůze po ledu a zledovatělém povrchu je díky hrotům bezpečná, stabilní. V případě tenkého ledu na vodní ploše ale právě tyto hroty led prolomí, takže sněžnice v tomto případě nefungují pro lepší rozložení váhy a snížení rizika propadnutí.

Dalším typem „překážek“ jsou pod sněhovou pokrývkou ukryté dutiny, které může způsobit odtávající voda, ale nejčastěji to jsou zasněžené keře borůvčí či malé stromky. Občas se stane, že se vám díky těmto dutinám „propadne“ noha, nebo dokonce obě. Obvykle se nic nestane a nohu z díry vytáhnete. Protože v takovém případě má sněžnice tendenci se zasekávat a různě šprajcovat, pomůžete si opřením o hole. Zažil jsem ale i pořádnou past, kdy kamarád zapadl skoro po prsa, a pak se vyhrabával nejméně deset minut, nakonec s naší pomocí.

## **Přeprava sněžnic**

Sněžnice mají výhodu, že díky jejich rozměrům se přepravují vcelku pohodlně. Jak při přesunech na výchozí místo (např. hromadnou dopravou), tak při pochodu, kde není sněhová pokrývka. Při transportu na kratší vzdálenosti je můžeme nést v ruce, na delší je vhodné sněžnice připevnit k batohu. Měly by být upevněny tak, aby nikoho neohrožovaly hroty (tzn. hroty k sobě, či k batohu) uchycení na více místech, aby se volně nehoupaly. Na batoh je lze připínat po stranách, na přední stranu, i našíř pod „víko“ většího batohu. Některé batohy na to mají uzpůsobené řemínky, k jiným je třeba na toto myslet a nějaké si připravit. Sněžnice mívají i transportní obal, ale je jednodušší je nechat doma, v autě atd., při samotném výletu vám bude jen překážet.

## **Kde, jak si sněžnice opatřit**

Sněžnice je možné koupit v outdoorových obchodech či na internetu v cenové relaci od 2000 od 7000 Kč. Nebo se je můžete pokusit vyrobit (návod nabízí například již zmiňovaný Neumann). Ale o jejich faktickém využití jsme už psali.

Pro seznámení se sněžnicemi, či jednorázovou akcí je nejjednodušší si je půjčit. Tuto službu nabízí některá větší horská střediska orientačně za 200 Kč/den. Levněji síť outdoorových obchodů, které fungují ve větších městech (Hudy, Rockpoint, dokonce i Decathlon), kde jednodenní půjčení stojí přibližně 100 Kč. Při půjčování sněžnic si dopředu ověřte, kolika páry půjčovny disponují (často to bývá jen několik málo párů), jaké typy sněžnice půjčují (obvykle mívají kvalitní plastové TSL) a zjistěte si, jaká je požadovaná záloha za pár.



# PLÁNOVÁNÍ VÝLETU

Řekněme, že budeme plánovat jednodenní výlet (či vícedenní s přespáním v chatě, to bude podobné). Na co myslet, nezapomenout, dát si pozor. V následujících odstavcích se pokusíme popsat nejdůležitější.

## Trasa

Při plánování nesmíme zapomenout, že v zimě je tma už kolem 16. hodiny. Jakou vzdálenost můžeme urazit?

Neuman (Zimní hry na sněhu i bez něj, 1999) dělí túry na sněžnicích na snadné (5–7 km, převýšení do 300 m), průměrně náročné (7–13 km, převýšení více než 400 m) a těžké (nad 15 km a převýšení více než 1000 m). Naše zkušenosti s tímto zcela nekorespondují, máme ověřeno, že průměrná rychlost chůze skupiny 4-10 lidí na sněžnicích v terénu se sněhovou pokrývkou vyšší 40 cm je cca 2,5 km/h „na lehkó“ (malý, jednodenní batoh) a 2 km/h „na těžko“ (batoh pro zimní táboření). Při zdolávání výrazného převýšení je rychlost ještě menší. A denní dávka při výletech na sněžnicích byla obvykle 10–12 km. Více jen při výrazných sestupech, disciplinované zdatné menší skupině. Může se to zdát málo, ale obvykle zdoláváte značné převýšení, nesejte nějaký batoh (zátěž), je třeba mít nějakou časovou rezervu, abyste dosáhli cíle dřív, než se setmí.

Při plánování trasy mějte na paměti, že celkovou denní délku trasy ovlivní zejména: převýšení, charakter terénu, charakter sněhu, váha bagáže, věk, počet, kondice účastníků i organizace skupin a přestávky. Nezanedbatelné jsou i vlivy počasí.

**Výběr trasy – je asi jeden z nejdůležitějších faktorů úspěšného výletu na sněžnicích!**

## Smysluplnost

V rámci lokality, ve které jste, nemusí být vůbec lehké naplánovat pěkný výlet, který naplno využije potenciál sněžnic. Sněžnicím „sluší“ v zimě nevyužívané turistické stezky, zapomenuté pěšiny, kte-

ré nevyužívají běžkaři, na kterých není ruch, ideálně jste na nich sami a před vámi cestu nikdo neprošlapal. Dále sněžnicím „slyší“ sníh, hodně sněhu. Obecně množství sněhové pokrývky stoupá s nadmořskou výškou, takže doporučuji směřovat do vrcholových partií hor, jen jinými cestami než běžkaři, skialpinisté. Vrcholové partie navíc nabízí výhledy, závěje, „mrazíkovsky“ omrzlé stromy. Bývá se čím kochat. K těmto místům je někdy nezbytné se přiblížit po frekventovanějších cestách, ale doporučuji, jakmile je možné je opustit, udělat to i za cenu prodloužení cesty. Ze zkušenosti (pokud to v dané lokalitě lze) doporučuji plánovat trasu, či její cíle do míst nad 1000 m.n.m. Při špatných sněhových podmínkách nás právě nadmořská výška nejednou „zachránila“ a i když v údolích kvetly sněženky, nad 1000 m.n.m na sněžnice prakticky vždy došlo.

### **Bezpečnost, kam smíme/nesmíme**

Pominu-li, kde je smysluplné putovat (viz výše) a kde je to nebezpečné (lavinové svahy, srázy atd. této problematice se ještě věnovat budeme), tak se v našich (českých) podmínkách můžeme vypravit téměř kamkoli. Omezení nás mohou potkat na územích s nějakým stupněm ochrany přírody či na soukromých (obvykle oplocených) pozemcích.

Obecně lze putovat všude po značených (turistických, naučných) cestách. Mimo cesty se lze pohybovat všude kromě prvních zón Národních parků (NP), případně klidových zón NP a Chráněných krajinných oblastí (CHKO). Z maloplošných chráněných území nebývá obvykle vstup povolen mimo značené cesty na území Národní přírodní rezervace (NPR) a Národní přírodní památky (NPP). Může být rozdílné dle oblastí a konkrétních chráněných území, vždy je dobré se seznámit s podmínkami dané oblasti. V dnešní době online mapy toto lze vyčíst přímo z mapy (označení zákazu vstupu na neznačené cesty), nelze se ale na to úplně spolehnout.

### **Co s sebou**

Na jednodenní výlet kromě sněžnic a holí je vhodné vzít menší batoh (může být třeba i do dvojice). Do batohu se hodí termoska s teplým čajem (raději větší než 0,5 l na osobu). Pozor na kovové (i plastové) „sportovní“ láhve, ostatně i PETky. Pokud je umístíte do venkovní kap-

sy batohu, tak vám pití může zmrznout, stejně tak jsou problematické „camel bagy“, kdy zamrzají hadičky. Něco dobrého k snědku, něco sladkého. Dle vyhlídek počasí sluneční brýle (nebo pláštěnku), ochranné krémy, dobrou větrovku, nákrčník, preventivně i rezervní ponožky, triko na převlečení. Batoh nevolit příliš minimalisticky, je pravděpodobné, že do něj budete průběžně odkládat svršky, protože vám bude teplo. Jak jsme opatrně naznačovali již dříve, chůze (zejména do kopce, s bagáží) je kondičně náročná (fakt dřina), opravdu se i v mínusových teplotách zahřejete. Pokud to povětrnostní podmínky dovolí, je rozumné některé svršky včas odložit a zbytečně se nepotit, nepřehřivat. V případě, že je váš vedoucí výpravy známý dobrodruh, raději si přibalte i čelovku.

Co se týče oblečení, ideální je inspirovat se oblečením skialpinistů. Lyžařské zimní bundy nejsou ideální, jsou těžké, málo prodyšné a nevejdou se do batohu. Je vhodnější mít na sobě více vrstev funkčního oblečení, které můžete průběžně svlékat, oblékat, dle potřeby. Svrchní oděv by měl být odolný proti větru a ideálně prodyšný. Samozřejmě by měly být rukavice a čepice, šála, nákrčník, či kulka. Osobně беру rukavice, co mám na běžky, nákrčník mi přijde též praktický, v případě potřeby lze před mrazivým větrem krýt celý obličej.

### **Co s sebou navíc jako vedoucí**

Pro zdárný průběh akce si zjistěte aktuální situaci v oblasti (stav sněhu, počasí, výstrahy Horské služby, Hydrometeorologického ústavu). Jako vedoucí skupiny dobře nastudujte trasu. Kromě mobilu s mapou (stažené mapové podklady, nespolehejte se na online, signál nemusí být), papírovou mapu (stačí výřez), nabitý telefon s uloženým číslem na místní horskou službu, nainstalovanou a odzkoušenou aplikaci ZÁCHRANKA, malou lékárníčku (náplastí na puchýře), nůž, pár metrů pevného provazu, rezervní rukavice, čepici, šátek (nákrčník), větrovku, čelovku. Taky raději větší termosku, něco jídla navíc, do rezervy. Osobně ještě přibalím pár pevnějších igelitových sáčků (nouzově pomohou proti mokru v botech), stříbrnou lepící pásku, ta dokáže při opravách nefunkčních teleskopických

holí zázraky (což je, bohužel, u větší skupiny skoro pravidlo, že některá z holí vypoví službu). Ideální by bylo mít s sebou i hole náhradní. Nebo alespoň náhradní velké sněhové talířky na hole (bývají buďto šroubovací, nebo jen nasazovací, ale při troše hrubé síly nasadíte i nasazovací na závit a naopak).

### **Organizace na místě**

Nějaký čas věnujte kontrole účastníků – jejich vybavení, oblečení, zdravotnímu stavu. Vše zkontrolujte, včas vyzkoušejte funkčnost holí, váhu batohů, rukavice, čepice i sněžnice, pokud mají účastníci vlastní. Bohužel zde platí dvojnásob kruté pravidlo, že problém kohokoli z účastníků je v průběhu výletu problém všech, především ale vedoucího skupiny, který jej musí řešit, vyřešit.

### **Organizace výletu, výšlapu**

Při postupu v zasněženém (neprošlapaném) terénu se obvykle chodí v „husím“ zástupu. První prošlapávač cesty se nejvíc nadře a je vhodné jej střídat, ostatním se jde v prošlapané cestě lépe a lépe. Někdy je ale radostí a skvělým zážitkem, aby si každý mohl jít kousek volně prašanem, např. poblíž cesty.

U větších skupin může být výhodné ji rozdělit na menší celky (4–8 lidí), které budou postupovat společně, nezávisle na jiných skupinách, samy si řídit tempo. Postup větší skupiny může být neúměrně pomalý, s častým zastavováním, díky kterému může být některým členům zbytečně zima.

Prvních cca 15–20 minut je zahřívacích, tempo je volnější, po tomto zahřátí zařadíme kratičkou pauzu na vysvětlení zbytečných svršků. Po dalších maximálně dvou hodinách pochodu (a každých dalších 2 hodinách) zařadíme občerstvovací pauzu, která potrvá 10–30 minut. Ihned po zastavení (jakémkoli delším než pár minut) se oblečeme, nečekáme, až nám začne být zima. Po každé takové delší pauze je třeba se zase volněji zahřát.

Jako vedoucí určete posledního (první se obvykle střídají), místa zastávek a jasně si domluvte taktiku postupu (hodně souvisí s trasou, počasím,

viditelností, se zkušeností lidí ve skupině). Hlídejte tempo, tak aby i ti nejpomalejší zvládali (cestou jsou schopni komunikovat, tedy komunikují). Je vhodné, aby první viděl na posledního ze skupiny, nebo alespoň na dalšího ze skupiny v méně přehledných úsecích. Skupina by se neměla úplně roztrhat a neměla by někoho „zapomenout“ vzadu.

Užívejte si výlet, ale nezapomeňte sledovat skupinu, jestli jsou všichni v pohodě, nemají problémy se zimou, vybavením, botami atd. Sledujte počasí a nebojte se – v případě, že je to vhodné – změnit, upravit, zkrátit trasu (či přijmout jiné opatření) tak, aby si účastníci odnesli silné, ale ne zdraví ohrožující zážitky.

## **ORIENTACE V TERÉNU, LAVINOVÉ NEBEZPEČÍ**

Je potřeba mít na paměti, že v zimním prostředí je nutné být připraven na komplikovanější orientaci v terénu. Cesty, které jsou pod sněhem, nemusí být vůbec patrné, běžné turistické značení je často pod sněhem, námrazou a není vidět. Obvyklé orientační body nemusí být zřetelné. Tyčové značení se nachází jen na některých hřebenech. Je nutné počítat se zhoršenou viditelností (mlha, husté sněžení, vítr rozfoukávající již napadaný sníh).

**Prevencí je dobrá znalost místa, nejlépe i v zimě, důkladné nastudování trasy, průběžná častá kontrola polohy (vím přesně, kde jsem). Za zhoršené viditelnosti raději volte na orientaci snadnější trasy.**

K orientaci nám může dobře posloužit mobilní telefon, GPS s mapovými podklady. Pozor, zejména na mobil se v zimě nelze plně spolehnout, kromě rychlého vybití hrozí „zamrznutí“. Proto dobré nastudování trasy, orientačních bodů a záloha v podobě papírové mapy je důležitá.

### **Lavinové nebezpečí**

Sice v našich podmínkách míst, kde mohou hrozit pády lavin, není tolik, i tak je nutné se s tímto nebezpečím seznámit a v případě pohybu v lavinových oblastech učinit adekvátní opatření. Mnohem běžnější jsou laviny v blízkém zahraničí – Tatry, Alpy.

O lavinovém nebezpečí – stupeň lavinového nebezpečí v dané lokalitě, nebezpečná místa informuje Horská služba ([www.hscr.cz](http://www.hscr.cz)). Určitě si je vhodné plánovanou trasu porovnat s lavinovými svahy (a v našich podmínkách se jim nejlépe preventivně vyhnout).

### Výřez z Lavinové předpovědi:



Při pohybu volným terénem v místech s možným výskytem lavin (zejména tedy zmíněné zahraničí) nutná, povinná další výbava – lavinový vyhledávač, sonda, lopata, případně další pomůcky.

### Telefonní číslo na horskou službu (+420) 1210 (nonstop SOS linka)

Níže uvádíme obecná pravidla vydaná Horskou službou, „desatera“, která popisují zodpovědné plánování horských túr a chování v horách, pohybu v lavinových terénech. Našich i zahraničních.

**Zásady, pravidla pohybu v horském terénu dle Horské služby ČR (platí nejen pro turisty na sněžnicích).**

**Desatero zásad bezpečného chování při pohybu v horském terénu.**

1. Vždy pečlivě naplánovat trasu túry a vybavení na ni, (nezapomenut na léky). Túru plánovat podle fyzické

**Deset zlatých pravidel pro pohyb ve volném terénu.**

1. NIKDY SE DO VOLNÉHO TERÉNU NEVYDÁVEJTE SAMI.
2. UZPŮSOBTE TÚRU PŘEDPOVĚDI POČASÍ A LAVINOVÉMU NEBEZPEČÍ a informujte se u spolehlivé osoby na vámi zamýšlenou oblast či trasu.
3. Nikdy NEZAPOMEŇTE LAVINOVÝ VYHLEDÁVAČ STEJNĚ JAKO LAVINOVOU LOPATU, SONDU

a psychické kondice nejslabšího ze skupiny.

2. S předstihem získat co nejvíce informací o prognóze počasí, sněhové a lavinové situace.
3. Před odchodem na túru předat informace o trase a předpokládané době návratu. Tempo na túře zvolit podle nejslabšího ze skupiny
4. Správně používat mapu, znát druhy značení turistických cest specifické pro jednotlivá pohoří.
5. Znat typy výstražných tabulí a jejich význam.
6. Nepohybovat se mimo značené cesty.
7. Mít s sebou lékárničku a v případě potřeby umět poskytnout první pomoc.
8. Znat kontakty na Horskou službu, nebo na Zdravotní záchrannou službu. Mít vždy nabitý a zapnutý mobilní telefon.
9. Znat zásady chování pro případ zbloudění, pádu laviny, nebo zřícení v exponovaném terénu.
10. Nikdy nepodceňovat hory a nevystavovat nezodpovědným chováním do nebezpečí sebe ani ostatní.

A MOBILNÍ TELEFON (KAŽDÝ MUSÍ MÍT CELÝ KOMPLET). Tam, kde je sníh velmi hluboký, používejte když tak LYŽAŘSKÉ BRZDIČKY A NE BEZPEČNOSTNÍ ŘEMÍNKY. A NEPOUŽÍVEJTE ŘEMÍNKY NA HŮLKÁCH.

4. Vyhněte se místům s hlubokým sněhem alespoň TŘI NEJBLIŽŠÍ DNY po velkém sněžení.
5. Nelyžujte mimo sjezdovky a v hlubokém sněhu bez dobře NACVIČENÉ ZÁCHRANY, včetně PRVNÍ POMOCI a bez schopnosti správného použití LAVINOVÝCH ZÁCHRANNÝCH POMŮCEK.
6. Používejte AIRBAG, ale nekládejte do něj příliš velkou naději, mohlo by to vést k podcenění rizik.
7. Udržujte BEZPEČNOU VZDÁLENOST mezi vámi a vašimi kamarády jak během výstupu, tak i během sjezdu, aby se případné riziko v kritických momentech omezilo pouze na jedinou osobu v danou chvíli.
8. Vyhněte se MÍSTŮM S NAVÁTÝM HLUBOKÝM SNĚHEM (TZV. POLŠTÁŘŮM) NA ZÁVĚTRNÝCH SVAŽÍCH.
9. Používejte STEJNOU TRASU PRO SJEZD, JAKOU JSTE POUŽILI PRO VÝSTUP, tak totiž budete znát lépe stav sněhové pokrývky a terén.
10. V PŘÍPADĚ POCHYB ČI DOKONCE ZLÉ PŘEDTUČY = VŽDY ŘEKNĚTE NE!!!

Lavinová prevence HS ČR

## VÍCEDENNÍ PUTOVÁNÍ, EXPEDIČNÍ PUTOVÁNÍ

### (putování s tábořením v přírodě)

Toto téma by bylo na samostatnou publikaci, alespoň je ale nakousneme, protože sněžnice jsou ideální právě tento typ akcí v podmínkách zimních českých (československých) hor. Sněžnice dávají jistotu a stabilitu chůzi i s větším, těžším batohem, různorodým terénem, umožní různé hřebenové, hraniční pochody, přechody odlehlejších koutů našich hor. Sněžnice jsou snadno připnutelné na batoh a transportovatelné na místech bez sněhu, nepotřebujete do nich speciální obuv. Tyto výhody (oproti pěší turistice, backcountry běžkám, skialpinistickým lyžím) jsou vykoupené pomalejším postupem a nemožností se z kopce svést.

Pro vícedenní putování s přespáváním v zimní přírodě platí víceméně výše popsané, opět připomínáme brzký nástup tmy (nutno včasná příprava táboření), zvolení adekvátní denní etapy akceptující náročnost trasy absolvované s těžkým zavazadlem. Dále je třeba zvládat specifické tábornické dovednosti (trošku odlišné v zimě, na sněhu). Zejména můžeme jmenovat nocování – stavba stanu na sněhu, vaření na sněhu, rozdělávání ohně, využití vody (sněhu), dodržování pitného režimu, udržování oblečení, věcí, spacího pytle bez vlhkosti a další. Počítat s vlivy „zimy“ na člověka, ovládat poskytnutí první pomoci v přírodě. V odlehlých místech je dostupnost pomoci horší.

Takové zimní putování vyžaduje dostatečné adekvátní vybavení do zimní přírody. Boty, lopatu, spacák a další, ne již tak zásadní. Spíše naopak umět si dobře vystačit, být v pohodě s minimem věcí, dokázat se trochu uskromnit. Na druhou stranu nám odpadají starosti s tím, že by se nám mohly teplem zkažit potraviny, spíš budeme řešit jejich zmrznutí.

Je vhodné se na takovou akci dopředu připravit, otestovat vybavení, například přespát v zimě na balkoně, „zatábořit“ si poblíž chaty, absolvovat několik jednodenních etap na sněžnicích, aby člověk ověřil boty a oblečení. I tak je dobré vícedenní putování nechat vést někoho se zkušenostmi se zimním tábořením, můžete se pak vyhnout chybám, které v zimních horách mohou být zdraví ohrožující. Táboření, bivakování v horách se věnuje například legendární J. Pavlíček ve své publikaci Člověk v drsné přírodě (2022 nebo starší vydání).



## UKÁZKA PĚKNÉ TRASY

Na webu jsou k nalezení stránky různých autorů a jejich doporučené trasy pro výlety na sněžnicích. Mohou být dobrým vodítkem, ale pozor! Jednak ne vždy trasy mohou být aktuální (podmínky, cesty, jejich frekventovanost se mění), jednak to jsou často trasy s relativně malou nadmořskou výškou, tedy s velkým rizikem, že nebude dost sněhu. Za třetí, často doporučení na vzdálenost, denní porci nekorespondují s našimi zkušenostmi. Zkrátka, nevěřte všemu, co si přečtete a výlety plánujte s vlastním rozmyslem.

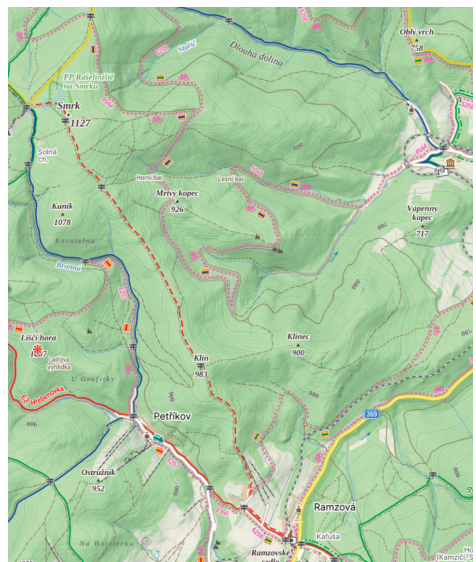
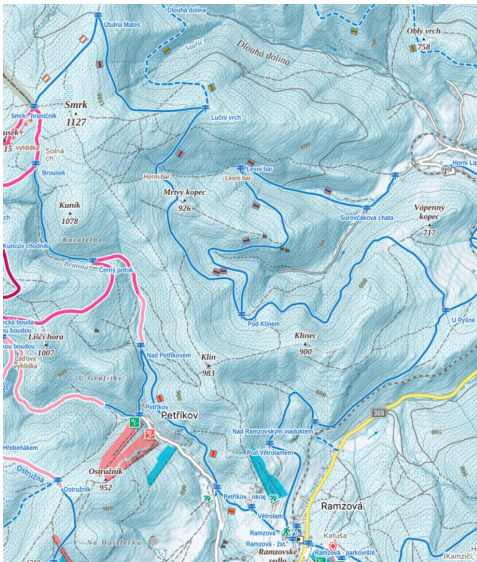
### **Trasa Ramzová – Smrk – Lipová (Jeseníky)**

Trasa dlouhá přibližně 10 km, od dobře dostupné vlakové stanice Ramzová, ukončená v Horní Lipové. V Ramzové začínáte s nadmořskou výškou cca 750 m, obvykle zde sníh je, kdyby nebyl, během cca 1,5 km nastoupáte na nadmořskou výšku 1000 m, kde snad sníh bude i při různých oblevách. Celkově vás čeká cca 2,5 hodiny výstupu na Smrk cestou, která bývá jen zřídka využívána skialpinisty (ti obvykle směřují na Šerák (lanovka) a potom pokračují přes Keprník směř Červenohorské sedlo). Na Smrku je turistický přístřešek, místo vhodné na pauzu na občerstvení. Ze Smrku lze opět krásně mimo hlavní cesty sestupovat směř nádraží v Horní Lipové (lze najít více variant). Vyznačená trasa míjí „Lesní bar“, místo, které stojí za navštívení, pokud se chcete občerstvit (k němu se dostanete buďto drobnou úpravou trasy – na Horní bar, Lesní bar, nebo pokud se nebojíte jít mimo cesty, tak „prostě lesem“ od křížení s cyklostezkou Mrtvým údolím – les je průchodný, bloudění se bát nemusíte, je to relativně hluboké údolí, Lesní bar leží v něm).

Osobně bych se rozhodoval hlavně podle aktuálních sněhových podmínek. Pokud by bylo dost sněhu, držel bych se vyznačeného. Pokud by v nižších nadmořských výškách sníh už hodně ubýval, směřoval bych to k Lesnímu baru (760 m.n.m.) a poté už pokračoval bez sněžnic po cyklostezce až k nádraží (cesta k Lesnímu baru bude s velkou pravděpodobností prohrnutá).

„Naklikáno“ v mapách.cz (pěší, režim sněžnice zatím nemají). Pro lepší představu jsou na prvních dvou obrázcích zimní a „letní“ turistická mapa (z nich je patrné, které cesty jsou v zimě využívány, jaký je charakter cest, terénu).

## Sněžnice – zima pro každého



Nahoře vlevo zimní mapa, kde jsou zřejmé upravované trasy pro běžkaře, (těm se chceme vyhnout). Vpravo jsou zřejmé cyklostezky, turistické trasy.  
<https://mapy.cz/s/luvobasuno>





Na této mapě vyznačená výše popisovaná trasa (jedna z variant).




# TESTOVÁNÍ SNĚŽNIC

## Mé, naše zkušenosti – J. Nemrava, 2024



Sněžnicové výpravy podnikáme už asi 20 let a za tu dobu jsme měli možnost vyzkoušet řadu sněžnic, některé poznatky jsme sepsali. V dnešní době je dostupnost i cena sněžnic mnohem příznivější než před lety. Výrobci na nás chrlí spousty novinek, nových technických řešení, názvů, značek. Není jednoduché se v problematice zorientovat. Zkusím shrnout (a také zobecnit) zkušenosti. Většina testovaných modelů je od francouzské firmy TSL. Důvodem je to, že její výrobky jsou špičkou, má je většina půjčoven, není důvod hledat jinde (ale i jiné značky mohou být skvělé, jen u nás nejsou tolik známé a já je nemám vyzkoušené). Z níže uvedeného bude patrné, proč dáváme přednost plastovým sněžnicím před jinými typy. V hodnocení nejsou sněžnice menších nosností, velikostí. Menší typy adekvátní zmiňovaným modelům určitě udělají menším, lehčím osobám (zejména dětem) stejnou službu. Osobně preferuji spíše větší sněžnice i pro lehčí osoby, rozdíl ve váze je malý, při dobrých sněhových podmínkách (hodně sněhu) větší plocha nabízí lepší stabilitu, méně námahy, tedy lepší zážitky.

Název	Ilustrativní obrázek	Hodnocení, výhody, nevýhody, doporučení
Proutěná		Používali jsme jen jednou, na aktivity a programy poblíž chaty. Sněžnice měla relativně malou plochu a pevnou patu, chůze v hlubším sněhu nebyla komfortní, mnohem více namáhavá, pro hry kolem chaty dobrá, "bezpečnější" než moderní, vybavené hroty. (Žádnou jsme nezničili). Na delší túru bych doporučil spíše dobrodruhům, romantikům. Nové typy nabízí lepší užité vlastnosti.

<p>Sněžnice vlastní výroby</p>	<p>Foto bohužel není k dispozici</p>	<p>Na jedné z prvních výprav jsme měli půjčené sněžnice od „Kosmiče“, experta na vše. To, že se jedná o sněžnice jeho vlastní výroby, jsme se dozvěděli až je někdo přivezl. Ač bylo vše důmyslně a kvalitně zpracováno, 2 z cca 10 párů nevydržely víkend a bylo nutné improvizovaně opravovat.</p>
<p>Rámové s textilní, PVC výplní (obrázek značka ilustrativní, provedení bývá velice podobné)</p>		<p>S těmito sněžnicemi mám též jen jednu zkušenost z víkendového putování. V náročnějším terénu je znát, a to značně, labilnější upevnění paty, zhoršená celková stabilita. Též došlo na opravy namáhaného uchycení boty k „látkové výplni“. V méně náročném rovinatém terénu se chovají dobře, plně dostačují.</p>
<p>TSL 227 rando</p>		<p>Větší přední část napomáhá vyplutí sněžnice v hlubokém sněhu. Chůze je příjemná, přirozená, stabilní. Na noze působí lehce, ač je to jedna z opravdu velkých sněžnic. Nevýhody – utahování na botu: pásek a plastová přezka mohou zamrznat a potom se špatně obsluhují. Systém patní kovové hrazdičky je jeden z nejspolehlivějších.</p>

TSL 328		<p>Sněžnice pro chůzi dobrá.  Nevýhody - neuspokojivá funkce patního systému, zamrzající sníh z něj dělá nefunkční, poruchový.  Upínání na botu ráčnou je výborné a dobře ovladatelné.</p>
Salewa Tacul (pro Salewu vyrábí TSL)		<p>Ač působí robustně, nebyli jsme s ní spokojeni. Pohyb působil těžkopádně, méně stabilně, vázání dobře neudrží patu, do konstrukce se hodně lepí sníh, takže taháte váhu navíc.</p>
Salewa Excursion walk (pro Salewu vyrábí TSL) Víceméně stejné platí i pro podobné typy TSL 225, 325		<p>Jeden ze základních modelů (vyráběly se pod více označeními). Plní dobře svou funkci. Odolná při chůzi, příjemně stabilní sněžnice zvláště pro ty, kteří neprošlapávají stopu, do méně hlubokého sněhu.  Nevýhoda – zamrzající přezka (páskový přezkový systém + plastová přezka).  Kamarádi mají tento typ skoro 20 let v půjčovně, stále fungují!</p>



<p>TSL 438/418</p>	<p><b>438</b></p> 	<p>U této sněžnice je novinkou jiný typ uchycení paty, respektive hrazdička může být v rovné poloze, zvýšené poloze (pro stoupání), či mimo vázání pro klesání, kdy patou prošlapujete pod úroveň sněžnice. Ač to ze začátku působí trochu nezvykle, při delším klesání je tato funkce příjemná, ulevuje tlaku na přední část nohy, sestup je příjemnější. Tato sněžnice ale nemá možnost zaaretování paty, tato funkce se může hodit při překonávání překážek (stromy, potok). Také se do rámu kolem kovových „protismyků“ nadměrně lepí sníh. Utahování špičky boty pomocí páskové přezky v kombinaci se zacvakávací přezkou je dobré.</p>
<p>TSL 2.28 Hike (prodává DECATH- LON)</p>		<p>Sněžnice s atraktivní cenou, ráčnová přezka, kovová podpatěnka, aretace paty. Nastavení na velikost boty není úplně spolehlivé, má tendenci se posouvat. Stejně tak přední páskové utahování na špičku boty nedrží úplně dobře (záleží na tvaru boty), často povoluje. Základní model, je vidět, že na něm bylo šetřeno, utahování na botu bez polstrování, jak jiné běžně mají, plast sněžnice působí podezřele měkce</p>

Novinky:  
Systém  
upínání  
boty BOA,  
flexibilní  
sněžnice



Tyto novinky nemám vyzkoušené. Tyto sněžnice jsou relativně drahé, půjčovny (tedy aspoň u nás) je nemají. Systém upínání boty BOA bude fungovat dobře, spolehlivě (využívají SNB, skialpinistické boty). Může řešit problém zamrzání pásků. Ohebná sněžnice ve mně tolik důvěry nebudí, ale opravdu nemám vyzkoušeno (ani neznám nikoho, kdo má), takže nemůžu hodnotit.

## Shrnutí

Pokud máte možnost výběru sněžnic (půjčovna, či i při nákupu), určitě doporučuji se držet ověřených firem. Pokud počítáte s využitím v náročnějším terénu, určitě bych nevybíral jiné než plastové s deskovým vázáním, vyhnul bych se neznámým značkám, značkám řetězců (vyšší cena se vám vrátí v životnosti, spolehlivosti, odolnosti). Pohlídal bych si adekvátní velikost a doporučenou váhu uživatele (včetně batohu). Pečlivě bych zkoumal a vyzkoušel systém nastavení velikosti na botu, konstrukce uchycení, zvednutí paty, aretaci paty a také zapínání na botu (vše je lepší hrubší, robustní). Dobře fungující, ověřené jsou ráčnové přezky a jednoduchá kovová stoupací hrazdička pod patou. Počítejte, že sněžnice budete obsluhovat v zimě, ve sněhu, v rukavicích, sníh může různě přimrzat atd.

## DOPORUČENÁ, NEDOPORUČENÁ LITERATURA

Knížek, publikací, článků, které se zabývají přímo sněžnicemi, jejich využitím není mnoho, jejich obsah může být „slabší“ či nereflektují aktuální podmínky, zejména naše podmínky. Ze známé (a zmiňované) literatury je to:

**Brtník J., Neuman J., Zimní hry na sněhu i bez něj. Portál, 1999 (či novější vydání)**

*Tuto knížku by měl znát každý vedoucí akcí v zimě, i když se sněžnicím věnuje jen v jedné kapitole, i další kapitoly, nápady, hry stojí za to přečíst.*

**Pavlíček J., Člověk v drsné přírodě, 1989 – 2022 (různá vydání, vydavatelé, poslední vydavatel 65. pole, 2022)**

*Knihy se sice nevěnuje primárně sněžnicím, ale rozhodně stojí za přečtení, i ta starší vydání, shrnuje mnoho zkušeností týkajících se pobytu, přežití v zimní přírodě.*

**Pala J., Filová I. a kol., Hory a sníh. Epoque, 2010**

*O sněžnicích má sice jen jednu kapitolu, ale též dobře napsaná kniha, s přehledem i do alpských podmínek vhodná pro všechny návštěvníky zimních hor.*

**Schneeweiss Ch., Sněžnice. Grada 2007 (přeloženo z německého originálu)**

*První z uvedených publikací věnující se výhradně sněžnicím. Spousta krásných fotek, ale obsahově velice povrchní, obecné, psané na podmínky Alp. Obsahově zastaralé. Informace využitelné pro naše podmínky téměř žádné.*



## Foto

Po načtení QR kódu se podívejte na několik fotek vystihujících náročnost, krásu, atmosféru, ale i drsnost zimy při výletech na sněžnicích.

QR **Foto k ML Sněžnice**



*Přiložené fotky byly pořízeny na expedičních seminářích ÚŠ ČOS Hory na sněžnicích, které pravidelně připravuje ÚŠ ČOS, nebo na zimním semináři organizovaném komisí Pobytu v přírodě OV ČOS (Návrší, Jeseníky 2022)*







## GENERÁLNÍ PARTNEŘI ČOS



**NÁRODNÍ  
SPORTOVNÍ  
AGENTURA**



Časopis SOKOL – Metodické listy – samostatná speciální příloha časopisu SOKOL, vydává Česká obec sokolská | Adresa redakce: ČOS, Újezd 450/40, 118 01 Praha 1 | Odpovědný redaktor: Martin Chlumský | Tisk: VH Print | Informace o časopisu podává a objednávky vyřizuje redakce. Nevyžádané rukopisy a fotografie se nevracejí. Za věcný obsah článků odpovídají autoři. Redakce si vyhrazuje právo příspěvky upravovat, krátit nebo komentovat | MK ČR E 17339, ISSN 0489-6718