



Úrazy při skialpinismu a jejich prevence

Jan Pala

Komise tradičního skialpinismu ČHS



Nejčastější zdravotní poškození

- Způsobené nízkou teplotou
- Způsobené slunečním zářením
- Povrchová a hluboká poškození kůže, svalů, kloubů, kostí a orgánů při pádech a blízkým kontaktem s výstrojí
- Otlaky ze skialpinistické obuvi

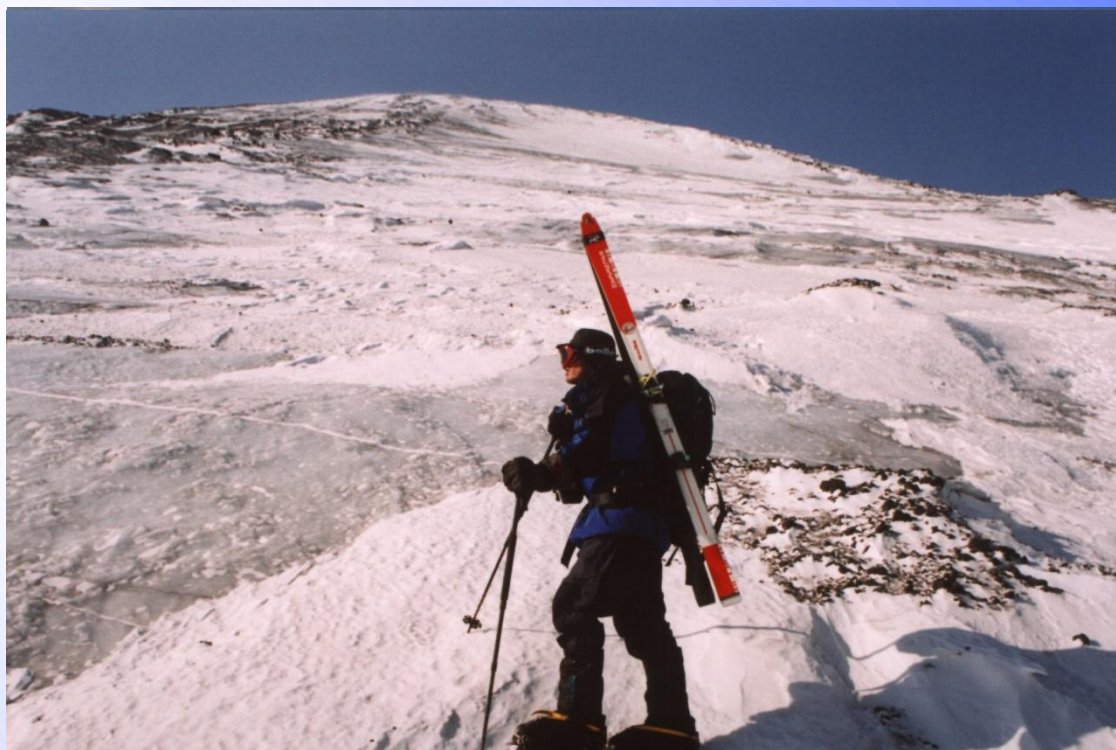


Zdravotní poškození způsobené nízkou teplotou



- omrzliny prstů na nohou a rukou
- omrzliny tváří, uší a nosu
- celková hypotermie (poležení si pod lavinou)
- Jedná se o nejčastější problém při pohybu a pobytu v nízkých teplotách v libovolných nadmořských výškách
- velmi nebezpečné při silném větru v kombinaci s vlhkem (pocením) – windchill efekt

Zdravotní poškození způsobené nízkou teplotou



Zdravotní poškození způsobené nízkou teplotou

Prevence:

- mít v zásobě dostatek oblečení, rukavic, ponožek a při zvlhnutí hned zaměnit za suché a neodkládat na později
- podpora prokrvení predilekčních míst - třením, pohybem prstů v rukavicích a botách, podpora krevního oběhu
- Ne alkohol na „zahřátí“!



Zdravotní poškození způsobené nízkou teplotou



Když už dojde k omrzlinám...

- Z hlediska léčení následků působení nízkých teplot je nejlepší konzultovat celý postup s MUDr. Jarkou Říhovou (LK ČHS)
- Na Moravě případně MUDr. Bohumil Zálešák, primář oddělení plastické a estetické chirurgie, FN Olomouc

Zdravotní poškození způsobené nízkou teplotou

Dav

Firefox

Mountainski.cz: Skialpinistické omrzliny ...

mountainski.cz/314/skialpinisticke-omrzliny-z-kamcatky-a-prakticke-zkusenosti-s-nimi

Google

MOUNTAINSKI.cz

MountainSki.cz je věnován různým aktivitám ve sněhem nebo ledovcem pokrytých horách. Hlavní náplní je skialpinismus, splitboard a vše s ním spojené.

Skialpinistické omrzliny z Kamčatky a praktické zkušenosti s nimi

1. říjen 2012, 17:38, [Jak na to Kamčatka](#)

Tento článek byl sepsán na základě praktických zkušeností s omrzlinami. Autor si prošel všemi fázemi tohoto záluďného poranění – od omrznutí, přes euforii že to nic není, přes bolesti a strach z doporučené amputace, přes zdlouhavá hojení a komplikace s tím spojené až po „konečné“ úspěšné vyhojení.

Motto: „Zážitek nemusí být pozitivní, stačí když je dostatečně intenzivní“ (...pronesl kdosi ve skalách)

(c) 2012 www.tigi-shu.cz

RUBRIKY

- [Daleké výlety](#)
- [Freeride oblasti](#)
- [Horská fotografie](#)
- [HORY A SNĚH](#)
- [Jak na to](#)
- [Kamčatka](#)
- [Lavinové vybavení](#)
- [Laviny](#)
- [Něco z archivu](#)
- [odkazy](#)
- [Pěšky po horách](#)
- [Promítání](#)
- [Recenze knih](#)
- [Recenze vybavení](#)
- [Skialp průvodce](#)
- [Skialp vybavení](#)
- [Skialp výlety](#)
- [Splitboard](#)
- [Telemark](#)
- [Tipy a triky](#)
- [Tisk a média](#)
- [Video skialp](#)

HLEDÁNÍ NA WEBU

najdi

CO SE CHYSTÁ

- [Téryho chata - zimní memoriál 2012](#)
- [23. PELTKÁNŮV SEMINÁŘ](#)
- [27.-28. 10. 2012](#)
- [Setkání skialpinistů 2012](#)

DŮLEŽITÉ

- [Kniha Hory a sněh - techniky pohybu v zimních horách](#)
- [Horolezecká abeceda](#)

PODMÍNKY NA SKIALP

DAJ VEDIET

Zdravotní poškození způsobené slunečním zářením

Dělení:

1. Dermatitis solaris, aneb poškození kůže UV zářením
2. Zánět spojivek (konjunktivitida)



Zdravotní poškození způsobené slunečním zářením

Dermatitis solaris, aneb poškození kůže UV zářením

- **Proč:** Odhalená kůže je nedostatečně chráněna krémem s dostatečným ochranným faktorem
- **Kde:** V zimním období ve všech horských oblastech jak za jasného tak zataženého počasí, od jara alpské ledovce a v letním období velehory
- Spálení sluncem je akutní, neinfekční zánět kůže, charakterizované zarudnutím, příp. vznikem puchýrků a puchýřů, napětím a bolestivostí kůže, která byla vystavena ultrafialovému záření (slunci nebo umělým zdrojům)
- Spálení sluncem závisí na intenzitě slunečního záření, na délce trvání expozice, na kožním fototypu

Zdravotní poškození způsobené slunečním zářením



Vysoké Tatry 2000, velikonoce

Zdravotní poškození způsobené slunečním zářením

Dermatitis solaris, aneb poškození kůže UV zářením

Prevence:

- zakrytí hlavy nejlépe kloboukem
- dobré sluneční brýle s bočními kryty a případně chránítkem nosu
- zakrytí uší
- na ledovcích lépe i přes vysoké teploty mít aspoň tenké rukavice
- krém s dostatečným ochranným faktorem podle oblasti působení – něco jiného je Česká republika, něco jiného alpské ledovce a něco jiného velehory

Zdravotní poškození způsobené slunečním zářením

Zánět spojivek (konjunktivitida)

- nechráněné oči na ostrém slunci, na sněhu, ledovci

Příznaky

- zarudnutí a bolest očí, na bělmech jsou patrné rozšířené krevní cévy
- okraje víček mají tmavší barvu než obvykle
- při zánětu spojivek mohou oči pálit, svědit a slzet
- Intenzivním pocit přítomnosti cizího tělesa v oku

Zdravotní poškození způsobené slunečním zářením

Zánět spojivek (konjunktivitida)

Prevence

- zásadní používání kvalitních slunečních brýlí s bočním chráněním, zejména na ledovci



Pyreneje 2008, oblast Pico de Maladeta (3308 m)



Slovinsko 2007, okolí Domu na Kredarici

Zdravotní poškození - kůže, svalů, kloubů, kostí a orgánů při pádech

Základem jsou nechráněné části těla při výstupu na skialpech, sjezdu, pěším přesunu ke sněhu s lyžemi na batohu

Rozšířeně se jedná o

- Natažení svalu/natržení svalu
- Natažení / natržení / porušení kloubního vazů
- Vykloubení – rameno, koleno, loket
- Zlomeniny otevřené / uzavřené
- Krvácení – z tepny / z žíly
- Vnitřní zranění – nejčastěji asi natržení sleziny, pneumothorax
- Otřes mozku

Zdravotní poškození - kůže, svalů, kloubů, kostí a orgánů při pádech

Nechráněné části těla při výstupu na skialpech, sjezdu, pěším přesunu ke sněhu s lyžemi na batohu



Kamčatka 2002, český skialpinistický prvovýstup a prvosjezd z vulkánu Korjaskij (3456 m)

Zdravotní poškození - kůže, svalů, kloubů, kostí a orgánů při pádech

Nechráněné části těla při výstupu na skialpech, sjezdu, pěším přesunu ke sněhu s lyžemi na batohu



Írán 2010, následky pěšího přesunu od Alam Kouh (4850 m) do civilizace

Zdravotní poškození - kůže, svalů, kloubů, kostí a orgánů při pádech

Pády s možným poškozením hlavy



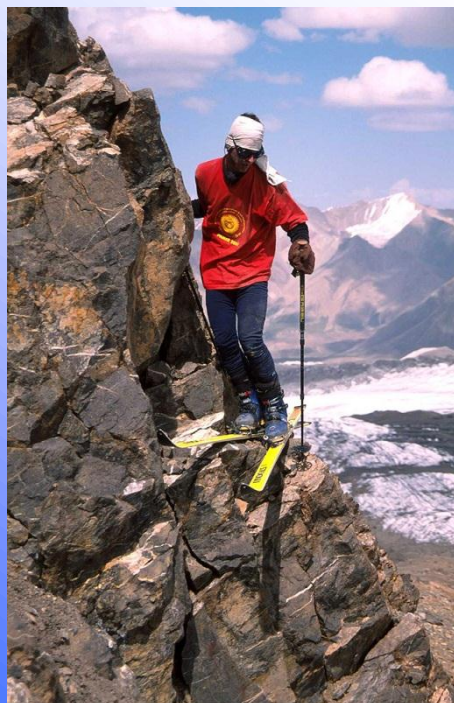
Írán 2010, sjezd v dolní části Damaváнду (5671 m) ve výšce přibližně 3700 m

Zdravotní poškození - kůže, svalů, kloubů, kostí a orgánů při pádech

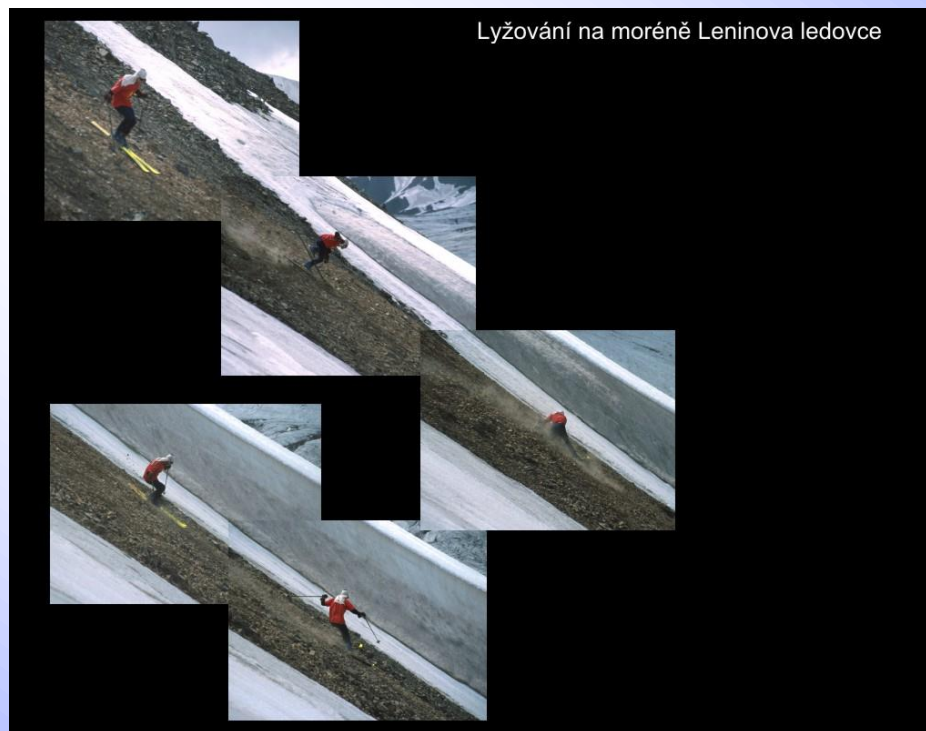
Nechráněné části těla při výstupu na skialpech, sjezdu, pěším přesunu ke sněhu s lyžemi na batohu

Prevence

Jen a pouze zvýšená opatrnost při pohybu na lyžích či bez lyží



Kyrgyzstán 2000, oblast Piku Lenina (7134 m)



Zdravotní poškození - otlaky ze skeletů

Každý zná z vlastní zkušenosti – osobní zkušenosti mám z dřívějších dob více než bohaté díky používání různých skeletů

Prevence

- Dobrá obuv, jak skelety, tak vnitřní botky, nejlépe vypalovací tak, aby se přizpůsobily přesně na velikost a tvar nohy
- Při koupi skeletů z druhé ruky v případě sebemenší pochybnosti koupit nové vnitřní boty a natvarovat si je na sebe
- Nepoužívat dříve oblíbené kobercové a stříbrné pásky – krátkodobě mohou pomoci, ale dlouhodobě jsou špatné – udržování vlhkosti pod nimi, apod.

Následky

- Puchýře ani přes den ani na noc nepropichovat, v případě protržení, propíchnutí vždy vyčistit a vydezinfikovat

Zdravotní poškození - otlaky ze skeletů

Kamčatka 2002



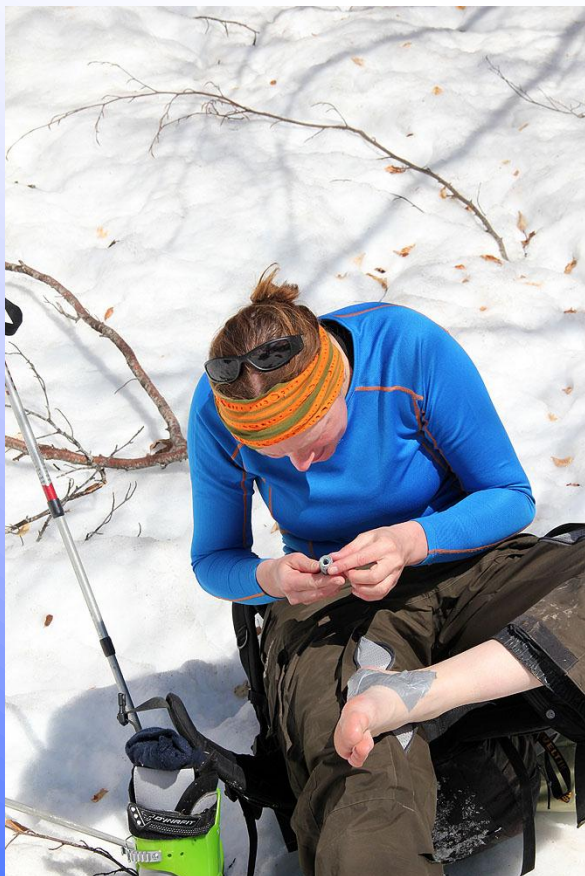
Zdravotní poškození - otlaky ze skeletů

Každý zná z vlastní zkušenosti – osobní zkušenosti mám z dřívějších dob více než bohaté díky používání různých skeletů



Zdravotní poškození - otlaky ze skeletů

Každý zná z vlastní zkušenosti – osobní zkušenosti mám z dřívějších dob více než bohaté díky používání různých skeletů



Zdravotní poškození – setkání s různými zvířátky

Aneb vše, co se jinam nevešlo

- *Napadení nevrlym medvědem probuzeným ze zimního spánku (Aljaška, Kanada, Kamčatka, výjimečně také Evropa)*
- *Pokousání vzteklou liškou, vlkem nebo zdivočelým psem*
- *Sundání při výstupu v důsledku činnosti kamzíka – uvolnění kamenů, výtrusů nebo i laviny*



Zdravotní poškození – neporozumění s drahou polovičkou

Don't worry, be happy – pod sopkou Kameň na Kamčatce, léto 2004



Dobrý sních a ostré hrany – nejen na Kamčatce

