

Zimní dovolená

– rady a připomínky



Snímek: ČTK

Pomalou nastává zimní sezóna a s ní také přichází čas dovolených na horách. V zásadě se rady na letní a zimní dovolenou nemohou příliš lišit. I v zimě platí základní trio kroků, které je třeba zajistit, než se na dovolenou vyrazí: Připravit vhodné oblečení a vybavení, zjistit co největší množství informací o cíli cesty a pojistit se proti případným rizikům. Potud ale vzájemná podobnost končí. Dovolená v zimních měsících klade vyšší nároky jak na množství, tak i na kvalitu vybavení a informací. Pokud totiž zvolíte na léto špatný krém, budete asi nepříjemně spáleni, ale smrt vám určitě hrozit nebude. Zato když vyrazíte na výlet do hor jen v tričku, bundě a v kalhotách, hrozí

vám při náhlé změně počasí výrazně větší nebezpečí.

Oblečení

Snad každému jednou někdo řekl, že na horách se počasí mění z minuty na minutu a téměř každý zjistil, že je to pravda. V případě dovolené na horách je proto zvlášť důležité vybrat oblečení pečlivě. Je pravda, že v případě pobytu někde ve vysokohorském středisku nehrozí bezprostřední nebezpečí, protože turista má vždy v případě náhle změny počasí možnost schovat se v některé z restaurací. Jiná situace ale je, když zněna nastane v otevřené přírodě, kde se není kam ukryt. Proto je potřeba mít s sebou kvalitní oblečení, které je pohodlné při vyšších teplotách i při mrazech.

Ideální je v poslední době populární vrstvené oblečení. To umožňuje rychlou reakci na změny teploty. Jedná se o tři základní vrstvy, spodní, střední a svrchní. Spodní vrstvu by mělo tvořit tzv. funkční prádlo, které odvádí vodu, aniž by ji do sebe nasakovalo. Střední vrstva by měla být tepelná, ale zároveň prodyšná. Materiál vrchní vrstvy by měl také odvádět vodu od těla pryč a nepropouštět dovnitř. Doporučuje se, aby povrch materiálu vrchní vrstvy byl hrubý, kvůli zbrzdění případného pádu.

Součástí vybavy by měly být i kvalitní brýle. Je otázkou, zda zvolit brýle lyžařské, nebo sluneční. I zde je pro rozhodnutí co zvolit určující místo a účel pobytu. Pokud se budete pohybovat →

Počasí

Aktuální informace naleznete na mnoha stránkách:

www.meteo.sk

– předpověď počasí ve Slovenské republice

www.accuweather.com

– předpověď počasí po celém světě

www.cnn.com/weather/

– jedna z nejlepších stránek o počasí vůbec

www.chmi.cz

– adresa Českého hydro-meteorologického ústavu

www.lavine.at

– lavinové zpravodajství z Rakouska

www.skinet.cz

– zpravodajský server s kompletními informacemi pro lyžaře

Horská služba

V České republice jsou na stránkách **www.horska.sluzba.cz** všechny potřebné informace a kontakty na jednotlivé složky rozdělené podle pohoří, kde operují. Na adrese **www.ikar-cisa.org** je možné nalézt odkazy na horské služby v zahraničí.

Pojišťovny

Na uvedených internetových adresách získáte přesné informace o podmínkách a rozsahu pojištění.

www.allianz.cz

– pojišťovna Allianz

www.cpoj.cz

– Česká pojišťovna

www.csobpoj.cz

– pojišťovna České

obchodní banky

www.generali.cz

– pojišťovna Generali

www.koop.cz

– Kooperativa pojišťovna

www.cpp.cz

– Česká podnikatelská

pojišťovna

www.pojistovnacs.cz

– pojišťovna České

spořitelny

www.evropska.cz

– Evropská cestovní

pojišťovna

www.uniqua.cz

– Uniqua pojišťovna

<http://web.quick.cz/vpesak/pojis1.htm>

– abecední seznam pojišťoven