



THE INTERNATIONAL MOUNTAINEERING AND CLIMBING FEDERATION  
UNION INTERNATIONALE DES ASSOCIATIONS D'ALPINISME

Office: Monbijoustrasse 61 • Postfach  
CH-3000 Berne 23 • SWITZERLAND  
Tel.: +41 (0)31 3701828 Fax: +41 (0)31 3701838  
e-mail: [office@uiaa.ch](mailto:office@uiaa.ch)

---

# SPOLEČNÉ PROHLÁŠENÍ LÉKAŘSKÉ KOMISE UIAA

## č. 1

# 4 x 4 Zdravotních pravidel pro horolezce

Určeno pro lékaře, nelékařské zájemce a organizátory treků a expedic

J. Kubalová

2008

## Úvod

Tato obecná doporučení jsou určena těm, kteří jsou neznalí, či méně zkušení s horským terénem a chtějí s horolezením či trekem začít.

### Před odjezdem do hor

1. Přizpůsobte své cíle a plány vaší aktuální fyzické a zdravotní kondici. Buďte k sobě upřímní.
2. Veškeré chronické obtíže by měli být adekvátně léčeny. Ujistěte se, že máte dostatek dlouhodobě užívaných léků na celou dobu expedice a zabalte si i zásoby navíc, pro případ ztráty.
3. Pokud máte pochyby o svém zdraví, poraďte se se svým lékařem.
4. Pečlivě se seznámte se všemi zdravotnickými pomůckami, které si s sebou berete, a to ještě před odjezdem do hor. Nezapomeňte si sjednat zdravotní a úrazové pojištění.

### Před odchodem na túru

1. Vyhledejte lokální předpověď počasí, doporučené túry a přizpůsobte výlet povětrnostním a časovým možnostem.
2. Nahlaste detaily vašeho treku. Například na chatě ze které vycházíte či na kterou míříte. Detaily by měli obsahovat: počet lidí ve skupině, plán cesty, předpokládaný čas návratu a cílovou destinaci.
3. Nezapomeňte na základní vybavení – dostatek jídla a pití, náhradní oblečení, základní vybavení pro případ nouze, lékárničku, sluneční brýle, čepici.
4. Zjistěte si místní telefonní číslo na horskou službu.

Během túry

1. Prvních 30 minut postupujte pomalu, abyste dali tělu šanci se řádně zahřát.
2. Pokud možno odpočívejte, jezte a pijte každé 2-3 hodiny. Měli byste jíst pomálu a hodně pít, i když nemáte hlad či žízeň. Jezte stravu bohatou na polysacharidy (sušenky, müsli tyčinky, energetické tyčinky atd.). Nepijte alkohol před dokončením cesty.
3. Děti a senioři mají menší fyzické rezervy než dospělí; potřebují častěji odpočívat, jíst i pít.
4. Ve výškách nad 2 500 – 3 000 m n.m., pokud to terén dovolí, se snažte spát pouze o 300 – 500 výškových metrů výše než minulou noc. A každou čtvrtou noc spěte ve stejné nadmořské výšce jako noc předcházející. Pokud je to možné, nespěte v nejvyšším dosaženém bodě toho dne, ale mírně sestupte.

Pokud se něco stane

1. Pokud se zhorší počasí a přizene se bouřka, sestupte z vrcholů a hřebenů, vzdalte se od ferrat, vysokých stromů a sloupů elektrického vedení. Neschovávejte se v malých jeskyních ani pod převisy.
2. Zranění nebo nemocní lidé by se neměli nechávat samotní (**Pozn.:** jazyková bariéra je rizikový faktor! Osoba která zůstává u pacienta by měla mluvit jeho jazykem). Dokončete potřebnou první pomoc, zajistěte osobu proti prochladnutí a ve vážných případech volejte o pomoc.
3. Pokud se někdo necítí dobře, v jakémkoli bodě túry, přemýšlejte včas (!) o možných sestupových cestách. Pokud se v horách cítíte nemocní, přisuzujte příznaky nejprve výšce, pokud se neprokáže pravá příčina. Nestoupejte výš, nebo pokud se cítíte opravdu špatně, nebo se příznaky horší, okamžitě sestupte.
4. Mějte na mysli vaši aktuální polohu, nebo použijte GPS navigaci. Znalost vaší přesné polohy by byla potřeba k vaší lokaci v případě nouze.

### **Členové UIAA MedCom (podle abecedy)**

C. Angelini (Itálie), B. Basnyat (Nepál), J. Bogg (Švédsko), A.R. Chioconi (Argentina), S. Ferrandis (Španělsko), U. Gieseler (Německo), U. Hefti (Švýcarsko), D.Hillebrandt (U.K.), J. Holmgren (Švédsko), M. Horii (Japonsko), D. Jean (Francie), A. Koukoutsis (Řecko), J. Kubalová (Česká Republika), T. Kuepper (Německo), H. Meijer (Nizozemí), J. Milledge (U.K.), A. Morrison (U.K.), H. Mosaedian (Írán), S. Omori (Japonsko), I. Rotman (Česká Republika), V. Schoeffl (Německo), J. Shahbazi (Írán), J. Windsor (U.K.)

### **Historie tohoto doporučení**

První vydání bylo sepsáno N.N. v roce 1994, formálně nazváno “10 pravidel horolezení”. Na setkání UIAA MedCom ve Snowdonii v roce 2006 se rozhodlo celé doporučení aktualizovat. Verze která je zde prezentována byla schválena UIAA MedCom na setkání v Adršpachu – Zdoňově v České Republice, v roce 2008.